ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ №168

ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО
Решением педагогического совета
Протокол № 1
От «31» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
приказ № 70-2/о от «31» августа 2023г.
И.о. директора ГБОУ № гимназии 168
Центрального района
Т.Н. Судакова-Голлербах

Судакова-Голлербах Татьяна Николаевна

Подписано цифровой подписью: Судакова-Голлербах Татьяна Николаевна
Дата: 2024.01.15 16:12:40 +03'00'

Дополнительная общеобразовательная программа

Студия современной хореографии «Контемпорари»

Возраст учащихся: 7-16 лет
Срок реализации 1 год
2023-2024 учебный год

Педагог дополнительного образования
Бабок Евгений Юрьевич

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

2023

Содержание

1. Пояснительная записка

1.1. Основные характеристики программы. Введение

1.2. Направленность образовательной программы

1.3. Актуальность, педагогическая целесообразность

1.4. Адресат, объем и срок реализации программы

1.5. Цель образовательной программы

1.6. Задачи образовательной программы

1.7. Условия реализации образовательной программы

1.8. Планируемые результаты

2. Календарный учебный график

3. Рабочая программа 1-го года обучения

3.1. Задачи 1-го года обучения

3.2. Учебный план1-го года обучения

3.3. Содержание программы 1-го года обучения

3.4. Планируемые результаты 1-го года обучения

3.5. Календарно-тематическое планирование 1-го года обучения (1 группа)

3.6. Календарно-тематическое планирование 1-го года обучения (2 группа)

4. Методические материалы

4.1. Методическое обеспечение программы

4.2. Оценочные материалы

4.3. Приложения

Список литературы

1. Пояснительная записка

1.1. Основные характеристики программы

Детский хореографический коллектив – это особая среда, предоставляющая самые широчайшие возможности для развития ребенка: от изначального пробуждения интереса к искусству танца до овладения основами профессионального мастерства.

Танцу присущи образность, сюжетность, которая придает ему черты драматизации и сближает с сюжетно-ролевой игрой, которая по выражению Л.С. Выготского, является «корнем» любого детского творчества.

Занятия хореографией приобщают ребенка к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус. Соприкосновение с танцем учит детей слушать, воспринимать, оценивать и любить музыку. Хореографические занятия совершенствуют детей физически, укрепляют их здоровье. Они способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру. Занятия хореографией хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают жизненный тонус учащегося. В танце находит выражение жизнерадостность и активность ребенка, развивается его творческая фантазия, творческие способности.

Выступления перед зрителями являются главным воспитательным средством: переживание успеха приносит ребенку моральное удовлетворение, создаются условия для реализации творческого потенциала, воспитываются чувство ответственности, дружбы, товарищества.

Особое внимание в программе «Танец без границ» уделяется сольной работе и созданию ансамбля.

Уровень освоения программы – базовый.
Форма реализации программы – очная. В случае возникновения неблагоприятной эпидемиологической обстановки, программа может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

1.2. Направленность программы

Данная программа имеет художественную направленность.

1.3. Актуальность, педагогическая целесообразность

Актуальность образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы художественной направленности.
Укрепление психического и физического здоровья, получение общего эстетического, морального и физического развития заключается в сохранении и укреплении здоровья детей через занятия хореографией. Программа направлена на воспитание творческой и социально активной личности.

Занятия в танцевальном коллективе формируют привычку к здоровому образу жизни, отвлекают их от негативных явлений современной действительности, оптимизируют эмоциональное состояние, развивают эстетический вкус, стимулируют социальную активность, творчество.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы выражается во взаимосвязи выстроенной системы процессов обучения, развития, воспитания и их обеспечения. Систематические занятия коллектива способствуют воспитанию самостоятельности, трудолюбия, уважительного отношения к своему и чужому труду, приобретению опыта создания творческих проектов, оказывают благотворное влияние на физическое здоровье детей.

1.4. Адресат, объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на детей в возрасте от 7 до 16 лет. Объем программы - 288 часов Срок реализации – 1 год.

1.5. Цель образовательной программы

Создание условий для развития личности ребенка, способного к творческому самовыражению через овладение основами хореографии.

1.6. Задачи образовательной программы

Обучающие:

- знакомство с особенностями классического и современного танца;
- формирование основных умений и навыков в области хореографического искусства: музыкально-ритмические навыков, образного выразительного движения, актерского мастерства;
- обучение навыкам исполнения импровизации.

Развивающие

- развитие музыкально-ритмических способностей; творческого мышления, воображения, фантазии;
- развитие эмоциональной выразительности;
- развитие мотивации к познанию и достижению поставленных целей.

Воспитательные

- воспитание эстетического вкуса, интереса к занятиям хореографической деятельностью;
- формирование интереса к здоровому и безопасному образу жизни;
- формирование положительной самооценки, самостоятельности, настойчивости, выдержки;
- воспитание активной жизненной позиции, лидерских качеств;
- воспитание коммуникативной культуры.

1.8.Условия реализации образовательной программы

Условия набора и формирования групп:

- в коллектив принимаются все желающие, имеющие справку о состоянии здоровья;

- перевод на 2, 3, 4, 5 года обучения производится на основании промежуточной аттестации;
- зачисление на 2, 3, 4 года обучения проводится на основании входной аттестации.

Кадровое обеспечение: программу реализует педагог со специальным педагогическим образованием.

Материально-техническое обеспечение:

- Музыкальный центр;
- Методические пособия и разработки;
- Отдельное помещение – класс 25 кв.м;
- Гимнастические коврики;
- Хореографический станок.

Материально-техническое обеспечение с учетом применения дистанционных технологий:

- Стационарный компьютер или ноутбук с возможностью выхода в Интернет;
- Веб-камера;
- Микрофон.

Формы организации занятий: тренировочные занятия, мастер-классы, тестирование, беседы, игровые, открытые занятия, концерт, выступления, творческая мастерская.

Формы организации занятий с применением дистанционных технологий: Веб-занятие, вебинар, веб-конференция, видеоконференция, веб-квест, онлайн-тренинг.

Платформы для онлайн-обучения: Zoom, ВКонтакте, комплекс программ на базе сервиса Google.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие этапы контроля:

- Входная диагностика - проводится при наборе учащихся или на начальном этапе формирования групп;
- Промежуточный контроль – проводится по окончании изучения темы, в конце полугодия/ года;
- Итоговый контроль - проводится в конце обучения по программе;

Формы контроля: беседа, наблюдение, опрос, тестирование, анкетирование, обсуждение творческих заданий, выступление, отчетные концерты, открытые занятия.

Формы контроля с применением дистанционных технологий: Входная диагностика, онлайн-викторина, онлайн-тестирование, видеоотчет, онлайн-опрос, фотоотчет, открытый урок в формате онлайн, онлайн-конкурс.

Формы подведения итогов реализации данной программы

- Участие детей в конкурсах, концертах, фестивалях и смотрах различного уровня;
- Открытые занятия (для детей и родителей), их анализ и оценка.
- Праздничные концерты всех групп коллективов, их анализ и оценка.
- Зачет;
- Анализ, оценка и самооценка детей об участии в конкурсах, концертах, фестивалях;
- Опрос родителей об их удовлетворенности образовательным процессом.

1.9. Планируемые результаты

Предметные результаты

- знание стилей и направлений современного танцевального искусства;
- умение пластично и грациозно двигаться в соответствии с музыкальным сопровождением;
-знание правил выработки хорошей осанки;
-владение навыками постановки положений корпуса, рук, ног в танце;
- воплощение музыкальных образов при исполнении танцевальных движений.
-знание терминологии.

Метапредметные результаты

- способность проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение контролировать и оценивать свои действия;
- умение применять полученные знания, умения, навыки в практической деятельности для решения конкретных задач;
- умение продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;
- развиты: внимание, память, восприятие, мышление, воображение, эмоциональная сфера;
- умение координировать свои усилия с усилиями других.

Личностные результаты

- проявление интереса к занятиям музыкально - двигательной деятельностью;
-умение использовать ценности танцевальной культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, умение организовать свой досуг;опыт публичных выступлений;
- проявление интереса к здоровому и безопасному образу жизни;
- тактичное и уважительное отношение к окружающим.

2. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	09.09	01.06	36	144	288	2 раза по 2 часа
2	09.09	01.06	36	144	288	2 раза по 2 часа

3. Рабочая программа 1-го года обучения

3.1. Задачи 1-го года обучения

Обучающие:
- обучение азам хореографии и ритмики;
- обучение навыкам исполнения импровизации;
- обучение быстрому запоминанию танцевальных фигур и движений;
- обучение азам Jazz танца.

Развивающие:
- развитие музыкально-двигательных навыков; ассоциативной памяти;
- развитие эмоциональной выразительности;
- коррекция осанки, развитие различных групп мышц.

Воспитательные:
- воспитание морально-волевых качеств (дисциплинированность, организованность);
- воспитание культуры общения;
- воспитание интереса к занятиям по хореографии.

3.2. Учебный план 1-го года обучения

	Очная форма реализации программы				
№	**Разделы программы**	**Теория**	**Практика**	**Всего**	**Формы аттестации / контроля**
1	Вводное занятие	4		4	Входная диагностика
2	Общая физическая товка	2	42	44	Зачет
3	Ритмика	4	136	140	Наблюдение, Тест с вариантами ответов
4	Хореография	6	66	72	Открытые занятия
5	Показательные пления	2	14	16	Наблюдение
6	Контрольные и вые занятия	4	8	12	Творческий отчет
	Итого	**22**	**266**	**288**	

3.3. Содержание программы 1-го года обучения

1. Вводное занятие

Теория**:**

Правила проведения на тренировках, дисциплина и организованность. Режим занятий, форма одежды на занятиях. Задачи и план работы на год. Беседа о технике безопасности на занятиях. Правила дорожного движения. Просмотр видеоматериалов занятий и выступлений коллектива. Когда и кем были созданы такие стили, как Jazzdance и contemporarydance. Великие танцовщики этих стилей.

2. Общая физическая подготовка

Теория: Правила выполнения упражнений для развития пресса, ног, рук, спины.

Практика: Упражнения для развития пресса:

- в позиции: лежа на полу, ноги согнуты в коленях, руки за головой, отрывать плечи от пола (в среднем 10-15 раз),
- в позиции: лежа на полу, ноги прямые, руки за головой, поднимать ноги от пола (10-15 раз).
- В позиции: лежа на полу, ноги прямые вытянуты вверх, руки открыты по сторонам, опускание и возврат ног в правую и левую сторону.

Упражнения для развития ног:

- Plie по I и II позиции на середине зала.
- Releve на полу пальцах по I выворотной и параллельной позициях на середине зала. Руки в I позиции.
- Трамплинные прыжки на середине зала. Руки на поясе.

Упражнения для развития рук и спины:

- В позиции: лежа на животе, руки в замок сзади, поднятие корпуса от пола на 45 градусов.
- лодочка – лежа на животе, руки за голову, подъем прямых ног (30 сек.).
- Змейка- лежа на животе, руки вдоль корпуса, подъем корпуса на 90 градусов от пола с опорой на руки.
- В позиции: стоя во II параллельной позиции portdebrass из стороны в сторону, руки в III позиции.
- В позиции: стоя по I выворотной позиции portdebrass № 3.

3.Ритмика

Теория:

Музыкальные понятия темп, ритм. Правила выполнения различных движений в разные темпы. Правила выполнения растяжки, ее значение для здоровья.

Практика:

- Наклоны, повороты, вращения и полукруги головой в различных направлениях, различные сочетания этих движений в разном темпе.
- Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса: подъемы и опускания плеч, вращения и полукруги в разные стороны, различные сочетания этих вариантов движения в разном темпе.

- Упражнения для мышц грудной клетки: смещение верхней части корпуса в различных направлениях, вращения, полукруги, наклоны, повороты и различные сочетаниях этих движений в разном темпе.
- Упражнения для рук: махи руками вверх и в стороны, медленное растяжение мышц, вращательные движения «от плеча» и «от локтя» в разные направлениях (в медленных и быстрых темпах).
- Упражнения для разогрева мышц тазобедренного пояса и ног: вращательные движения бедрами в различных направлениях и плоскостях, покачивания бедрами вправо и влево, вперед и назад в разных темпах.
- Упражнения на растяжку: стоя в позиции «ноги врозь» наклоны к правой, к левой ноге и в середину, наклоны вперед сидя, стоя, лежа в различных позициях ног.

4. Хореография

Теория:

Знакомство с термином. История возникновения Jazz танца. 4 техники Jazz танца. Правила исполнения базовых движений данного направления. Правила исполнения импровизации в танце. Советы и рекомендации.

Практика:

Отработка:

- 1,2,3,4,5 позиций рук в Jazz танце.
- 6,7,8, V,L позиций рук в Jazz танце.
- египедской, S позиций в Jazz танце.

- положений кисти рук в Jazz танце:
- В стиле Боба Фоса, Камень, Цветок, во французском стиле.
- Упражнения на пластику рук.

- Упражнения на выворотность ног.
- 1,2,4, параллельных и выворотных Jazz позиций стоп.
- Jazz позиции и широкой позиции ног в Jazz танце
- позиций ног в партере.

- Постановка корпуса.
- Упражнения на изоляцию корпуса
- Упражнения на изоляцию рук и ног.
- Упражнения на изоляцию головы
- Танцевальная комбинация с элементами изоляции.

- упражнений для корпуса:
- Roll down, big body bend,horse shoe.
- упражненийдлякорпуса: Arch, side stretch, leteral side.
- упражнений для корпуса: Contraction, bird, kombre.
- упражнений для корпуса: Hinge, curve, tilt,

- упражненийдлякорпуса: Lay out front, lay out side, lay out back.
- упражнений для корпуса: поза собаки, Спираль, Flatback.
- Танцевальная комбинация с изученными элементами.

- Теоретическое определение где можно использовать шаги Jazz танца.
- Touchstep, steptouch. Танцевальная комбинация с этими шагами.
- Catch step, ball change, pas de bourree. Танцевальная комбинация с этими шагами.

- Постановочно-репетиционная работа с использованием детской тематики (игровые, образные, сюжетные танцы).

5. Показательные выступления

Теория: Тренинги по актерскому мастерству. Советы по поведению на сцене и за кулисами.

Практика:

- Открытые занятия для родителей.
- Клубные концерты.
- Фестивали и конкурсы.

6. Контрольные и итоговые занятия

Контрольные оценочные занятия по разделам программы 1-го года обучения

Теория: Объяснение правил тестирования. Тестирования знаний по теории

Практика: Текущий контроль практических умений и навыков. Промежуточная аттестация.

В конце года подведение итогов.Открытое занятие. Обсуждение результатов обучения.

3.4.Планируемые результаты 1-го года обучения

Предметныерезультаты

- знаниеистории зарождения и развития современного танцакак вида искусства;
-знание особенностей постановки корпуса, ног, рук, головы в различных танцевальных комбинациях;
-умение импровизировать на заданную музыку;
-умение исполнять элементы и основные комбинации различных видов современного танца;
-умение различать стили современного танца.
-знание и качественное исполнение базовых движений Jazz танца.

Метапредметные результаты

- способность понимать и принимать учебную цель задачи;
- накопление представлений о ритме, синхронном движении;
- умение выполнять задания после показа и по словесной инструкции педагога;

- умение координировать свои усилия с усилиями других.

Личностные результаты

- сформированность эмоционально-положительного отношения к хореографическим занятиям;
- проявление морально-волевых качеств (дисциплинированность, организованность);
- уважительное отношение к старшим и сверстникам;
- развитие эстетического вкуса

3.5. Календарно-тематическое планирование 1-го года обучения (1 группа)

	Очная форма реализации программы						
№	**Раздел**	**Тема занятия**	**Количество часов**			**По плану**	**По факту**
			Т	**П**	**В**		
1	Вводное занятие	Знакомство с программой Инструктаж по технике безопасности.	2		2	09.09	
2	Общая физическая подготовка	Понятие танец. Ознакомление с историей танца.		2	2	12.09	
3		Понятия о танцевальных направлениях.		2	2	16.09	
4		Изучение танцевальных комбинаций.		2	2	19.09	
5		Просмотр видеоматериалов.	1	1	2	23.09	
6		Исполнение выученных комбинаций.	1	1	2	26.09	
7		Знакомство с точками зала.		2	2	30.09	
8		Танцевальная комбинация на закрепление точек зала.		2	2	03.10	
9		Рисунки танца.		2	2	07.10	
10		Рисунки танца.		2	2	10.10	
11		Музыкальный ритм.		2	2	14.10	
12		Музыкальный ритм.		2	2	17.10	
13	Ритмика	Перестроения со сменой точек и ритма.		2	2	21.10	
14		Перестроения со сменой точек и ритма.		2	2	24.10	
15		Игра. Рисунки танца.		2	2	28.10	
16		Парные перестроения.		2	2	31.10	
17		Парные рисунки.		2	2	07.11	
18		Принципы работы суставов. Методика исполнения движений разминки. Постановка корпуса.		2	2	11.11	
19		Изучение движений разогрева.		2	2	14.11	
20		Изучение 1,2,3,4,5 позиций рук в Jazz танце.		2	2	18.11	
21		Изучение 6,7,8, V,L позиций рук в Jazz танце.		2	2	21.11	
22		Изучение египедской, S позиций в Jazz танце.		2	2	25.11	
23		Изучение положений кисти рук в Jazz танце: В стиле Боба Фоса, Камень, Цветок, во французском стиле.		2	2	28.11	
24		Упражнения на пластику рук.		2	2	02.12	
25		Упражнения на выворотность ног.		2	2	05.12	
26		Изучение 1,2,4, параллельных и выворотных Jazz позиций стоп.		2	2	09.12	
27		Изучение Jazz позиции и широкой позиции ног в Jazz танце		2	2	12.12	

28		Изучение позиций ног в партере.		2	2	16.12	
29		Постановка корпуса.		2	2	19.12	
30		Упражнения на изоляцию корпуса		2	2	23.12	
31		**Контрольное занятие** **По пройденным разделам** **Позиции рук, ног и кистей в Jazz танце.**		2	2	**26.12**	
32		Упражнения на изоляцию головы		2	2	30.12	
33		Танцевальная комбинация с элементами изоляции.		2	2	09.01	
34		История создателей 4 разных техник Jazz танца.		2	2	13.01	
35		ИзучениеупражненийдлякорпусаRoll down, big body bend,horse shoe.		2	2	16.01	
36		Изучениеупражненийдлякорпуса: Arch, side stretch, leteral side.		2	2	20.01	
37		Изучение упражнений для корпуса: Contraction, bird, kombre.		2	2	23.01	
38		Изучение упражнений для корпуса: Hinge, curve, tilt,		2	2	27.01	
39		Изучениеупражненийдлякорпуса: Lay out front, lay out side, lay out back.		2	2	30.01	
40		Изучение упражнений для корпуса: поза собаки, Спираль, Flatback.		2	2	03.02	
41		Танцевальная комбинация с изученными элементами.		2	2	06.02	
42		Освоение теоретического материала основных элементов. Lay out front, lay out side, lay out back, hinge, curve, tilt,	1	1	2	10.02	
43	**Контрольные и итоговые занятия**	Освоение теоретического материала основных элементов. Мостик, стойка на лопатках.	1	1	2	13.02	
44		Изучение элементов: мостик, стойка на лопатках.		2	2	17.02	
45		Изучение элементов: колесо.		2	2	20.02	
46		Изучение элементов: колесо, кувырок вперед.		2	2	27.02	
47		Изучение элементов: колесо, кувырок вперед		2	2	02.03	
48		Изучение движений: кувырок вперед, назад, падение.		2	2	05.03	
49		Изучение движений: кувырок назад, падение		2	2	12.03	
50		Теоретический материал. Упражнения для развития стопы.	1	1	2	16.03	
51		Упражнения для развития стопы.		2	2	19.03	
52		Упражнения для укрепления мышц спины.		2	2	23.03	
53		Теоретический материал. Упражнения для развития	1	1	2	26.03	

		выворотности и силы ног.					
54		Упражнения для развития выворотности и силы ног.		2	2	30.03	
55		Упражнения для подвижности коленного сустава.		2	2	02.04	
56		Упражнения для улучшения гибкости позвоночника	1	1	2	06.04	
57		Упражнения для улучшения гибкости позвоночника		2	2	09.04	
58		Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.		2	2	13.04	
59		Упражнения на растяжку.		2	2	16.04	
60		Комплекс упражнений для развития мышц и суставов.		2	2	20.04	
61	Хореография	Теоретическое определение где можно использовать шаги Jazz танца.		2	2	23.04	
62		Изучениешагов: Touch step, step touch. Танцевальная комбинация с этими шагами.		2	2	27.04	
63		Изучениешагов: Catch step, ball change, pas de bourree. Танцевальная комбинация с этими шагами.		2	2	30.04	
64		Изучениешагов: Pivot step, grapevine, slide. Танцевальная комбинация с этими шагами.		2	2	04.05	
65		**Контрольное занятие.** **По пройденным разделам** **Упражнения для корпуса**	1	1	2	07.05	
66		Этюды на олицетворение эмоциональных состояний.		2	2	11.05	
67		Этюды на олицетворение животных.		2	2	14.05	
68		Правила поведения на сцене и за кулисами.	1	1	2	18.05	
69		Выступления		2	2	21.05	
70		Выступления		2	2	25.05	
71		Выступления		2	2	28.05	
72	**Контрольные и итоговые занятия**	**Итоговое занятие. Выступление.**		2	2	01.06	
		Итого	**11**	**133**	**144**		

3.6. Календарно-тематическое планирование 1-го года обучения (2 группа)

	Очная форма реализации программы						
№	**Раздел**	**Тема занятия**	**Количество часов**			**По плану**	**По факту**
			Т	**П**	**В**		
1	Вводное занятие	Знакомство с программой Инструктаж по технике безопасности.	2		2	09.09	
2	Общая физическая подготовка	Понятие танец. Ознакомление с историей танца.		2	2	12.09	
3		Понятия о танцевальных направлениях.		2	2	16.09	
4		Изучение танцевальных комбинаций.		2	2	19.09	
5		Просмотр видеоматериалов.	1	1	2	23.09	
6		Исполнение выученных комбинаций.	1	1	2	26.09	
7		Знакомство с точками зала.		2	2	30.09	
8		Танцевальная комбинация на закрепление точек зала.		2	2	03.10	
9		Рисунки танца.		2	2	07.10	
10		Рисунки танца.		2	2	10.10	
11		Музыкальный ритм.		2	2	14.10	
12		Музыкальный ритм.		2	2	17.10	
13	Ритмика	Перестроения со сменой точек и ритма.		2	2	21.10	
14		Перестроения со сменой точек и ритма.		2	2	24.10	
15		Игра. Рисунки танца.		2	2	28.10	
16		Парные перестроения.		2	2	31.10	
17		Парные рисунки.		2	2	07.11	
18		Принципы работы суставов. Методика исполнения движений разминки. Постановка корпуса.		2	2	11.11	
19		Изучение движений разогрева.		2	2	14.11	
20		Изучение 1,2,3,4,5 позиций рук в Jazz танце.		2	2	18.11	
21		Изучение 6,7,8, V,L позиций рук в Jazz танце.		2	2	21.11	
22		Изучение египедской, S позиций в Jazz танце.		2	2	25.11	
23		Изучение положений кисти рук в Jazz танце: В стиле Боба Фоса, Камень, Цветок, во французском стиле.		2	2	28.11	
24		Упражнения на пластику рук.		2	2	02.12	
25		Упражнения на выворотность ног.		2	2	05.12	
26		Изучение 1,2,4, параллельных и выворотных Jazz позиций стоп.		2	2	09.12	
27		Изучение Jazz позиции и широкой позиции ног в Jazz танце		2	2	12.12	

28		Изучение позиций ног в партере.		2	2	16.12	
29		Постановка корпуса.		2	2	19.12	
30		Упражнения на изоляцию корпуса		2	2	23.12	
31		**Контрольное занятие** **По пройденным разделам** **Позиции рук, ног и кистей в Jazz танце.**		2	2	**26.12**	
32		Упражнения на изоляцию головы		2	2	30.12	
33		Танцевальная комбинация с элементами изоляции.		2	2	09.01	
34		История создателей 4 разных техник Jazz танца.		2	2	13.01	
35		ИзучениеупражненийдлякорпусаRoll down, big body bend,horse shoe.		2	2	16.01	
36		Изучениеупражненийдлякорпуса: Arch, side stretch, leteral side.		2	2	20.01	
37		Изучение упражнений для корпуса: Contraction, bird, kombre.		2	2	23.01	
38		Изучение упражнений для корпуса: Hinge, curve, tilt,		2	2	27.01	
39		Изучениеупражненийдлякорпуса: Lay out front, lay out side, lay out back.		2	2	30.01	
40		Изучение упражнений для корпуса: поза собаки, Спираль, Flatback.		2	2	03.02	
41		Танцевальная комбинация с изученными элементами.		2	2	06.02	
42		Освоение теоретического материала основных элементов. Lay out front, lay out side, lay out back, hinge, curve, tilt,	1	1	2	10.02	
43	**Контрольные и итоговые занятия**	Освоение теоретического материала основных элементов. Мостик, стойка на лопатках.	1	1	2	13.02	
44		Изучение элементов: мостик, стойка на лопатках.		2	2	17.02	
45		Изучение элементов: колесо.		2	2	20.02	
46		Изучение элементов: колесо, кувырок вперед.		2	2	27.02	
47		Изучение элементов: колесо, кувырок вперед		2	2	02.03	
48		Изучение движений: кувырок вперед, назад, падение.		2	2	05.03	
49		Изучение движений: кувырок назад, падение		2	2	12.03	
50		Теоретический материал. Упражнения для развития стопы.	1	1	2	16.03	
51		Упражнения для развития стопы.		2	2	19.03	
52		Упражнения для укрепления мышц спины.		2	2	23.03	
53		Теоретический материал. Упражнения для развития	1	1	2	26.03	

		выворотности и силы ног.					
54		Упражнения для развития выворотности и силы ног.		2	2	30.03	
55		Упражнения для подвижности коленного сустава.		2	2	02.04	
56		Упражнения для улучшения гибкости позвоночника	1	1	2	06.04	
57		Упражнения для улучшения гибкости позвоночника		2	2	09.04	
58		Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.		2	2	13.04	
59		Упражнения на растяжку.		2	2	16.04	
60		Комплекс упражнений для развития мышц и суставов.		2	2	20.04	
61	Хореография	Теоретическое определение где можно использовать шаги Jazz танца.		2	2	23.04	
62		Изучениешагов: Touch step, step touch. Танцевальная комбинация с этими шагами.		2	2	27.04	
63		Изучениешагов: Catch step, ball change, pas de bourree. Танцевальная комбинация с этими шагами.		2	2	30.04	
64		Изучениешагов: Pivot step, grapevine, slide. Танцевальная комбинация с этими шагами.		2	2	04.05	
65		**Контрольное занятие.** **По пройденным разделам** **Упражнения для корпуса**	1	1	2	07.05	
66		Этюды на олицетворение эмоциональных состояний.		2	2	11.05	
67		Этюды на олицетворение животных.		2	2	14.05	
68		Правила поведения на сцене и за кулисами.	1	1	2	18.05	
69		Подготовка к контрольному занятию.		2	2	21.05	
70		Подготовка к контрольному занятию.		2	2	25.05	
71		Подготовка к контрольному занятию.		2	2	28.05	
72	**Контрольные и итоговые занятия**	**Итоговое занятие. Выступление.**		2	2	01.06	
		Итого	**11**	**133**	**144**		

4. Методические материалы (в том числе в дистанционном режиме).

4.1. Методическое обеспечение образовательной программы

№	Перечень разделов или тем занятий	Форма проведения занятий (очная)	Форма проведения занятий (дистанционная)	Методические и дидактические материалы	Электронные образовательные ресурсы
1	Вводное занятие	Беседа, игра	Входная диагностика, беседа, видео презентация	Образовательная программа Инструктаж по ТБ	Видеоматериалы творческого коллектива «Капельки»
2	Общая физическая подготовка	Тренировка, беседа, игра	Онлайн-презентация, Онлайн-занятие	Методические материалы: музыка в звукозаписи конспект занятия «Партерная гимнастика» **Комплексы упражнений** «Окошечко» «Змейка» «Наклоны из стороны в сторону» Стойка на лопатках «Березка»	«Плакат о здоровом образе жизни»
3	Ритмика	Тренировка, беседа, игра	Онлайн-занятие	Методические материалы: музыка в звукозаписи Схемы ритмических рисунков	
4	Хореография	Постановка, беседа, игра	Онлайн-занятие, онлпайн-викторина	Методические материалы: музыка в звукозаписи Схемы танцевальных комбинаций	
5	Основы современной хореографии	Тренировка, беседа, игра	Онлайн-занятие, видео-презентация	Оборудование: компьютер Методические материалы: музыка в звукозаписи 1.Roll down, big body bend,horse shoe. 2.упражнениядлякорпуса: Arch, side stretch, leteral side. 3. Contraction, bird, kombre. 4. упражненийдлякорпуса: Hinge, curve, tilt	Презентация: «История возникновения джаз-танца. Виды джаз-танца.»
6	Классический танец	Тренировка, беседа	Онлайн-занятие, видео-презентация	Методические материалы: музыка в звукозаписи 1.Plie 2.Battementstendus 3.BATTEMENT TENDU JETE 4.rond-de-jambe-par-terre	https://www.youtube.com/watch?v=Y6nLSuMcxuo Линия жизни. Майя Плисецкая

7	Стретчинг	Тренировка, беседа, игра	Онлайн-занятие	Методические материалы: музыка в звукозаписи, плакат «Правила растяжки» 1.Шпагат с правой ноги 2.Шпагат с левой ноги 3.Поперечный шпагат	
8	Мимика и пантомима	Тренировка, беседа, игра	Онлайн-занятие, видео-презентация	Методические материалы: музыка в звукозаписи. Задания: 1. «Изобрази и переда радость» 2. «Определи настроение» 3. «Игра:Зеркало» 4. «Игра на музыкальных инструментах»	https://www.youtube.com/watch?v=FPMBV3rd_hI Выступление мима.
9	Контрольные и итоговые занятия	Тренировка, беседа, игра	Онлайн-тестирование, конференция-беседа (обсуждение)	Методические материалы: музыка в звукозаписи	

4.2. Оценочные материалы

Наименование темы, раздела	**Предметные компетенции**		**Метапредметные компетенции** (информационная, коммуникативная познавательная и др.)	**Личностные компетенции** (культура поведения, сотрудничество в процессе обучения, аккуратность и др.)
	Теория	Практика		
Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.	Устный опрос по ТБ	Входная диагностика Опрос Беседа	«Составить комплекс из пяти упражнений на пресс»» Творческое задание «Подготовь разминку для занятия» «Подготовить этюд основанный на пантомиме (свободная тема)» «Подготовить эссе на тему «Танец-это…»»	Подготовить эссе на тему «Что такое дружба» Подготовить викторину из 10 вопросов на тему «Что такое здоровый образ жизни» Подготовить эссе на тему + рисунок «Семья это…» Составить список «10 правил культурного человека»
Общая физическая подготовка	Опрос «Правила выполнения упражнений партерной гимнастики» Опрос «Техника безопасности выполнения упражнений»	Зачет на выполнение общих физических упражнений		
Ритмика	Опрос «Для чего нужна ритмика»	Контрольное занятие по теме «Веселая ритмика»		
Хореография	Викторина по терминологии. Опрос «Рисунки танца»	Контрольное занятие по теме «Рисунки танца»		
Основы современной хореографии	Викторина по терминологии. Контрольные вопросы «Основы современной хореографии»	Открытый урок «Основы современной хореографии»		
Классический танец	Опрос «Правила постановки корпуса у станка и на середине»	Открытый урок «Основы классического танца»		
Стретчинг	Опрос «Правила выполнения упражнений растяжки» Опрос «Для чего нужен стретчинг»	Зачет «Три шпагата»		
Мимика и пантомима	Творческие задания на показ эмоций, характеров, времен года и животных.	Зачет «Эмоции человека» Зачет «Характер времен года» Зачет «Угадай кто..»		
Контрольные и	Текущий	Открытое занятие		

итоговые занятия	контроль Промежуточная аттестация по разделам программы Итоговый контроль	Творческий отчет		

4.3. Методические и диагностические материалы

Приложение № 1

Диагностические материалы 1го года обучения

Викторина по теме "Правила пожарной безопасности"

1.Как называется профессия людей, борющихся с огнем? (1 балл)

Пожарные

2.Почему пожарных вызывают по телефону именно «01»? (1 балл)

«01» самый простой и короткий номер, его легко запомнить. Этот номер легко набрать даже в темноте и на ощупь.

3.Почему пожарная машина красная? (1 балл)

Красная, чтобы издалека было видно, что едет пожарный автомобиль, которому необходимо уступить дорогу. Красный цвет – цвет огня.

4.Как одеваются пожарные? (2 балла)

Пожарные надевают брезентовый костюм. Он не горит, не намокает. Голову от ударов защищает каска, на руках рукавицы, на ногах сапоги. Для работы в огне и дыму пожарным необходим аппарат для дыхания.

5.Чем опасны пожары? (1 балл)

При пожаре могут сгореть вещи, квартира и даже целый дом. Но главное, что при пожаре могут погибнуть люди.

6.Чем еще опасен пожар, кроме огня? (2 балла)

Страшнее огня бывает дым. В задымленной комнате легко заблудиться и не найти выход. Трудно дышать.

7.Чем можно тушить начинающийся пожар? (1 балл)

Пожар можно тушить огнетушителем, водой, песком, одеялом.

Почему опасно играть в доме со спичками и зажигалками? (1 балл)

Игры со спичками и зажигалками являются причиной пожара.

8.От чего бывают пожары? (1 балл)

Пожары возникают, если не соблюдаются правила пожарной безопасности: оставляются без присмотра включенными телевизор, утюг, газовая плита и т.д.; если играть со спичками, шалить с огнем.

9.Что ты должен сообщить, вызывая пожарных? (2 балла)

Необходимо сообщить свой точный адрес, фамилию, имя и что горит.

Тесты:

Тест № 1.
Продолжите предложение
I.Первая позиция рук в Джаз-танце находится:
1.На уровне головы 2. На уровне межреберного уголка
3. На уровне живота
II. Вторая позиция рук исполняется ладонями
1. Наверх 2. Вперед
2. Вниз 4. Наверх и вниз

Тест № 2**.**
Соберите предложение.
1.При 2. Нужно 3. Точку 4. Вращении 5.Держать
_____ ¬¬¬

На «1» – руки сгибаются в локтях и ставятся возле грудной клетки, на «2» – плечевой пояс подаётся назад, на «3» – ноги сгибаются в коленях, пальцы ног стремятся достать до затылка, на «4» – пауза. В этом положении находимся 2 такта 4/4, затем возвращаемся в И.П.

Наклоны из стороны в сторону»

И.П.: стоя по II позиции, руки в III позиции.

Наклоны корпуса из стороны в сторону. Руки сохраняют III позицию.

Стойка на лопатках «Березка»

Музыкальный размер 2/4

И. п.- лежа на полу спиной, руки вдоль туловища, ноги в 6 поз., носки вытянуты.

1-8-упираясь локтями в пол, поднять ноги, вертикально, кисти рук поставить на пояс. Фиксировать это положение.

9-согнуть правую ногу, коленом коснуться лба.

10-вытянуть ногу.

11-12повторить с левой ноги.

13-16-вернуться в и. п.

Повторить 4-8 раз.

Можно сгибать одновременно 2 ноги, разводить ноги в стороны, вперед-назад.

Список литературы

Список литературы для педагога

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий/ под общ. Ред. Е.Б.Мякинченко, М.П.Шестакова.- М.: СпортАкадемПресс, 2002/- 304с/
2. Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. Учеб. пособие для ин-тов физ. культ..-М.: ФиСб 1974,- 208с.
3. Васильева Н.В. Как вырастить ребенка здоровым и ловким. – М.: Айрис-пресс, 2003.-192с.
4. ДовгальА.С. Уроки хореографии в школе. Программа и методическая разработка для педагогов - хореографов. – СПб городской Дворец творчества юных, 1999.
5. Капорова Е. Роль танца в эстетическом воспитании школьников.- М.: Просвещение, 1963.
6. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей- учебно- методическое пособие для воспитателей и педагогов.- М., Множ. Пресс, 1997, 58с.
7. Маркова А.К.Формирование мотивации учения в школьном возрасте: пособие для учителя.- М., Просвешение, 1983.- 96с.
8. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушениу.- СПб, Речь, 2001.-166с.
9. Психология: Учеб.дя ин-тов физ. культ./ под ред. В.М.Мельникова.- М.: ФиС, 1987.- 367 с., ил.
10. Романова А.В. Основы технологий обучения: Учеб. пособие/ СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2001,- 80с.
11. Руднева С, Фин Э. Ритмика. Музыкальное движение.- М.- Просвещение, 1963.
12. Хореография/ под ред. С.С.Филиппова.- СПб, СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000- 205с.
13. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. – Л., 1981.
14. Барышникова Т.Б. Азбука хореографии. – СПб., РЕСППЕКТ, 1996.
15. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. – Л.: Искусство, 1983.
16. Костровицкая, В. С. Школа классического танца / В. С. Костровицкая, А. А. Писарев. – Ленинград: Искусство, 1981.
17. Пестов, П. А. Уроки классического танца / П. А. Пестов. – Москва: Вся Россия.
18. Таран А.О Основы Джаз-Танца/Санкт-Петербург, 2016г
19. Жан-Жорж НОВЕРР/ ПИСЬМА О ТАНЦЕ

Список литературы для детей

1. Борисенко Д. (при участии Ромштейна Л.). Подарите себе здоровье/ Пер. с англ.- Мн.: ООО "Попурри", 1999.- 256с., ил.
2. Еремина М. Роман с танцем.- Изд-во “Танец”,1998
3. Норбеков М. Тренировка тела и духа.- СПб.: Питер, 2004.- 169с.: ил.
4. Жан-Жорж НОВЕРР/ ПИСЬМА О ТАНЦЕ
5. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. – Л.: Искусство, 1983.
6. http://www.peoples.ru/art/theatre/dance/duncan/index2.html
7. https://ru.wikipedia.org/wiki/
8. http://www.peoples.ru/art/cinema/director/bob_fosse/
9. http://www.peoples.ru/art/theatre/dance/pina_bausch/
10. http://www.peoples.ru/art/theatre/ballet/mats_ek/