

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 476
Колпинского района Санкт-Петербурга

Рассмотрена и принята
на педагогическом совете
ГБОУ школы №476 Санкт-Петербурга
Протокол № ____ от _____.____.202_г.

Утверждаю
Директор ГБОУ школы №476
Санкт-Петербурга
Приказ № ____ от _____.____.202_г.

_____/_____/

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
“СОВРЕМЕННЫЕ СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ”**

Возраст обучающихся: 9 - 14 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Дацюк Павел Александрович

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа «Современные спортивные танцы» обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми. На занятиях дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся благородным манерам. Хореографическое искусство воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, оно развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

Направленность программы

Данная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, уровень освоения - общекультурный, т. к. современные танцы являются одним из действенных средств эстетического воспитания детей и молодёжи.

Молодежь любит танцы, часть свободного времени уделяет дискотекам, хочет танцевать правильно, красиво и занимается спортивными танцами с большим интересом.

Самовыражение и эмоциональность гармонично сочетаются в современных танцах, которые являются средством эстетического, музыкально - пластического и физического развития.

Новизна программы:

Новизна и актуальность программы заключается в следующем: на начальном этапе обучения (1 и 2 год обучения) закладывается техническая база движений, у ребёнка вырабатывается индивидуальный подход к тому или иному танцу, что впоследствии проявляется как артистизм в исполнении. С 3-го года обучения знакомые учащимся движения соединяются в танцевальные и ансамблевые вариации, объединённые смысловой и сюжетной линией. Постепенно, в соответствии с годом обучения и возрастной категорией ансамблевые вариации усложняются как в техническом, так и в смысловом варианте. Педагог уделяет большее внимание этим танцевальным ансамблевым вариациям, они технически отрабатываются и получаются яркие концертные номера.

Педагогическая целесообразность:

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы заключается в том, что она пробуждает интерес детей и подростков к новой деятельности, решает проблему занятости свободного времени. С точки зрения идеологии танец является дополнительным средством борьбы с негативными явлениями в подростковой среде и пропагандой здорового образа жизни. Танец учит детей красоте, выразительности движений, развивает физические, музыкальные и творческие способности. Коллективный характер обучения формирует чувство ответственности и умение считаться с мнением окружающих. Танцы являются своеобразным способом общения, помогают развивать умственные и творческие способности.

Адресат программы: программа предназначена для детей младшего и среднего школьного возраста.

Объем и срок реализации программы: программа рассчитана на 3 года обучения. Первый год обучения 4 академических часа в неделю, второй год обучения 4 академических часа в неделю, третий год обучения 6 академических часов в неделю.

Цель программы:

Воспитание гармонически развитой личности, раскрытие индивидуальности и самоопределения учащихся посредством приобщения к современному танцевальному искусству.

Задачи программы:

Обучающие:

- научить двигаться в характере музыки, передавая её темповые, метроритмические, динамические особенности;
- изучить основные элементы, фигуры танцевальных стилей диско, хип-хоп, техно;

- изучить основные элементы, фигуры массовых, латиноамериканских танцев: самба, ча-ча-ча, джайв, румба;
- освоить необходимые элементы хореографии;
- научить свободно владеть своим телом, держать правильно осанку.

Развивающие:

- развить координацию, гибкость, общую физическую выносливость;
- развить музыкальный слух, память, чувство ритма;
- развить чувства эстетики движения, артистизма, эмоциональности.

Воспитательные:

- воспитывать чувства трудолюбия, терпения, внимания.
- воспитывать чувства коллективизма, товарищества;
- формировать художественный вкус ребенка;
- приобщить детей к здоровому образу жизни.

Занятия спортивными танцами, несмотря на год обучения ребёнка, имеют одинаковые задачи. Разница – в увеличении технической сложности и качества исполнения, а также в увеличении физической нагрузки.

Условия реализации образовательной программы:

Возраст детей:

Образовательная программа предназначена для детей 9-14 лет.

Сроки реализации:

Программа рассчитана на 3 года обучения.

Форма и режим занятий:

Занятия групповые.

1 год обучения – по 2 академических часа 2 раза в неделю (144 часа).

2 год обучения – по 2 академических часа 2 раза в неделю (144 часа).

3 год обучения - по 2 академических часа 3 раза в неделю (216 часов).

Наполняемость групп:

1 год – 15 человек

2 год -12 человек

3 года -10 человек

Форма проведения занятий:

- беседа с элементами практической работы;
- практическая работа с элементами беседы;
- практическая работа с элементами беседы и импровизации.

Методы обучения на занятиях:

- словесный,
- наглядный,
- практический.

Занятия включают в себя разминочную часть, техническую отработку движений, самостоятельное и ансамблевое танцевание.

Ожидаемые результаты:

В результате освоения программы учащиеся:

- приобретут навыки выразительного, импровизационного исполнения танцевальных композиций в стиле диско, хип – хоп, техно;
- будут исполнять массовые и латиноамериканские танцы: самба, ча-ча-ча, джайв, румба;
- приобретут навыки по основам хореографии;
- разовьют двигательные качества: ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть, координацию;
- приобретут навык исполнения и самостоятельного сочинения танцевальных композиций;
- приобретут навык выступления перед зрителями;
- на основе совместной творческой деятельности воспитают в себе чувство партнёрского взаимодействия, толерантности, танцевального этикета.

Способы определения результативности:

- текущий контроль: педагогическое наблюдение, контрольные занятия, открытые занятия для родителей;
- промежуточный контроль: зачётные занятия в конце учебного полугодия;
- итоговый контроль: зачётные занятия по окончании учебного года.

Формы проведения итогов реализации образовательной программы:

- концерты коллектива;
- учебные конкурсы;
- городские, Всероссийские, Международные конкурсы и фестивали.

Критерием положительной оценки являются концертные выступления с ансамблевыми постановками, получившими положительный отзыв зрителей, и наличие дипломов и грамот с высокими результатами за участие в фестивалях различного уровня.

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты:

- ответственное отношение к учению, готовность и способность учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие двигательной активности;
- формирование способности к эмоциональному восприятию материала;
- осознавать роль танца в жизни;
- развитие танцевальных навыков.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить.

Познавательные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера.

Коммуникативные УУД:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

Учащиеся получают возможность научиться:

- правильно держать осанку;
- правильно выполнять позиции рук и ног;
- правильно держать положения корпуса и головы при выполнении танцевальных движений;
- исполнять упражнения, танцевальные движения, хореографические композиции, этюды;
- выполнять передвижения в пространстве зала;
- выразительно исполнять танцевальные движения.

Материально-техническое обеспечение реализации образовательной программы:

Занятия проводятся в актовом зале школы.

- музыкальный центр;
- CD с записью танцевальной музыки;
- стулья.

Кадровое обеспечение: Педагог дополнительного образования.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

Учебная нагрузка: 4 часа в неделю

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие	1	1	2
2.	Общая физическая подготовка	2	20	22
3.	Элементы хореографии	2	14	16
4.	Массовые танцы	4	40	44
5.	Основы техники Хип - хоп	4	50	54
6.	Зачеты, концерты.	2	4	6
	И т о г о :	15	129	144

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2 год обучения

Учебная нагрузка: 4 часа в неделю

№ п/п	Название разделов программы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие	1	1	2
2.	Общая физическая подготовка	2	18	20
3.	Элементы хореографии	2	16	18
4.	Массовые танцы	4	22	26
5.	Основы техники Диско	4	30	34
6.	Основы техники Хип - хоп	4	34	38
7.	Зачеты, концерты.	2	4	6
	И т о г о :	19	123	144

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

3 год обучения

Учебная нагрузка: 6 часов в неделю

№ п/п	Название разделов программы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие	1	1	2
2.	Общая физическая подготовка	2	28	30
3.	Элементы хореографии	2	20	22
4.	Техника Диско	4	38	42
5.	Техника Хип - хоп	4	38	42
6.	Основы латино – американских танцев (самба)	4	32	36

7.	Ансамблевая работа	4	32	36
8.	Зачеты, концерты.	2	4	6
	И т о г о:	23	193	216

Список литературы:

Список литературы.

Для педагогов:

1. Алекс Мур. Пересмотренная техника европейских и латиноамериканских танцев. Имперское общество учителей танцев. –М.: 1993 год.;
2. Барышников Т. Азбука хореографии. – Москва: Рольф, 2001 г.;
3. Боттомер П. Уроки танцев. –Москва: ЭКСМО, 2003 г.;
4. Бойков А. Теория и методика преподавания латино-американских танцев. - СПб, СПбГУП, 1998 г.;
5. Васильева – Рождественская М.В. Историко – бытовой танец. – М.: Искусство, 1963 г.;
6. Васильева Е. Танец. – М.: Просвещение, 1968 г.;
7. Гай Говард, перевод Юрий Пин. Методика изучения основ современного бального танца. – М., 2000г.;
8. Диниц Е.В. Джазовые танцы. Донецк, Сталкер, 2002;
9. Еремина М. Ю. Роман с танцем. Санкт-Петербург, журнал «Танец» № 7. – СПб, 1998;
10. Захаров Р. И. Беседы о танце. – М.: Профиздат, 1983 г.
11. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. - Москва, 1991 г.
12. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец: история, методика, практика. –М.: ГИТИС, 2000;
13. Пол Боттомер. Уроки танца. М.: Эксмо, 2003г.;
14. Пересмотренная техника латино – американских танцев. Издание Лондон, перевод и редакция Ю. Пин, Санкт-Петербург: Искусство, 1992 г.
15. Пуни А. Ц. Психологические основы волевой подготовки в спорте. – СПб: Кафедра психологии ИФК им. П. Ф. Лесгафта, 1997 г.
16. Роттерс Т. Т. Музыкально – ритмическое воспитание. –Москва: Просвещение, 1989 г.;
17. Иваницкий А. В., Матов В. В., Иванова О. А., Шарабарова И. Н. Ритмическая гимнастика на ТВ. Москва. Советский спорт, 1989 г.
18. Современный бальный танец, редакция В.М. Строгановой, В.И. Уральской, Москва, 1989 год.
19. Станкин М. И. Теория и практика физической культуры и спорта. – М.: Просвещение, 1972 г.;
20. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. - Москва: Искусство, 1991 г.
21. Хореография спортивных танцев для любителей и профессионалов. /Сост. Хэрн Джеффри. - М.: Артис, 2000 год.

Для детей и родителей:

1. Барышников Т. Азбука хореографии. - Москва, 2001 г.
2. Боттомер. Уроки танца. –Москва: ЭКСМО, 2003 г.
3. Иваницкий А. В., Матов В. В., Иванова О. А., Шарабарова И. Н. Ритмическая гимнастика на ТВ. - Москва: Советский спорт, 1989 г.
4. Роман с танцем. С-Пб, журнал «Танец» №7, 2003 г
5. Стриганов В. М. и Уральская В. И. Современный бальный танец. М.: Просвещение, 1978 г.

Утверждаю

Директор ГБОУ школы №476
Санкт-Петербурга

_____ / _____ /

Календарный учебный график на 1 год обучения

Название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Современные спортивные танцы»
Учебный год	2021 – 2022
Год обучения	1 год
Дата начала занятий	с 10 сентября 2021 г.
Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	72
Количество учебных часов	144
Режим занятий	2 часа 2 раза в неделю

Календарный учебный график на 2 год обучения

Название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Современные спортивные танцы»
Учебный год	2022 – 2023
Год обучения	1 год
Дата начала занятий	с 10 сентября 2021 г.
Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	72
Количество учебных часов	144
Режим занятий	2 часа 2 раза в неделю

Календарный учебный график на 3 год обучения

Название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Современные спортивные танцы»
Учебный год	2023 – 2024
Год обучения	1 год
Дата начала занятий	с 10 сентября 2021 г.
Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	72
Количество учебных часов	216
Режим занятий	2 часа 3 раза в неделю

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 476
Колпинского района Санкт-Петербурга

Утверждаю
Директор ГБОУ школы №476
Санкт-Петербурга
Приказ № _____ от _____ 202____.

_____ / _____ /

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ
ПРОГРАММЕ
“ СОВРЕМЕННЫЕ СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ ”

1 год обучения - 2021-2022
2 год обучения - 2022-2023
3 год обучения - 2023-2024

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Дацюк Павел Александрович

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Особенности обучения:

Группа начинает осваивать занятия по общей физической подготовке, целью которой является гармоничное развитие ребенка, воспитание его двигательной культуры, и укрепление здоровья.

В группе закладывается основа базовых акробатических (трюковых) элементов, без которых в дальнейшем не может крепнуть и развиваться мастерство будущего танцовщика. Группа осваивает и специальные силовые упражнения, и новые хореографические движения, под музыкальное сопровождение, которые способствуют активному двигательному развитию.

Работа идет над концентрацией внимания к сторонам движения, и точкам, над ориентацией в сценическом пространстве, над технически точным и чистым исполнением подводящих движений для предстоящего исполнения акробатического трюка. Начинается новое знакомство с азами трюковых элементов практикующихся в танце.

Обучение строится на постепенном, но неуклонном повышении физической нагрузки. Идет увеличение объема и интенсивности выполняемой работы, усложнение задач и действий. Дети знакомятся с методикой курса, и новой для них профессиональной спортивной, и хореографической терминологией. Они не только учат акробатические элементы, но и правила его исполнения, возможные ошибки и их последствия.

Задачи:

Развивающие:

- развитие индивидуальных физических качеств, способностей учащихся (гибкости, прыгучести, растяжки, выносливости);
- содействие развитию отдельных групп мышц и всей мышечной системы организма в целом;
- формирование правильной осанки, координации движений, чувства ритма;
- формирование навыков самостоятельной творческой работы;

Воспитательные:

- формирование общечеловеческих ценностей, воспитание волевых и нравственно-этических качеств;
- формирование эстетического вкуса, расширение кругозора, приобщение к искусству;
- воспитание смелости, решимости, активности, целеустремленности, выдержки;
- формирование умения работать в команде, преодоление самого себя, умение подчинить личный интерес интересам коллектива, воспитание культуры общения с окружающими.

Обучающие:

- ознакомление с правилами техники безопасности на занятиях акробатикой;
- обучение применения в речи терминологии основ акробатики
- овладение базовой техникой простых акробатических элементов;
- ознакомление с основами анатомии и травматологии;

Содержание программы

1. Вводное занятие:

Теория:

- инструктаж: общие требования техники безопасности, соблюдении правил внутреннего распорядка, правил поведения во время занятий в танцевальном зале;
- общий обзор истории возникновения современных танцев и танцевальных стилей;
- характерные черты современных танцев;
- взаимосвязь музыки и движения;
- музыкальный темп и ритм: быстро, умеренно, медленно;

- контрасты в музыке: быстро – медленно, громко – тихо, весело – грустно;
- понятие «формэйшэн»,
- правила взаимодействия при исполнении танца в форме формэйшэн;

Практика:

- определение на слух характера музыкального произведения;
- выполнение простых танцевальных движений: шаг на месте, по кругу; бег на месте, по кругу, прыжки, подскоки;
- просмотр фрагментов видеоматериалов с записями чемпионатов мира по хип – хопу 2006 года в Бремене (группа «дети»).

2. Общая физическая подготовка:

Теория:

- правила выполнения шагов, принцип переноса веса тела;
- порядок построения в колонну, шеренгу, в линии, четверки;
- рисунки танца: линия, колонна;
- правила выполнения движений: вправо, влево, вперед, назад, в сторону, лицом, спиной;
- степень наклонов, сгибания и разгибания корпуса;
- принцип выполнения поворотов, вращения туловища, бедра, стопы.

Практика:

выполнение упражнений:

- шаги, различные построения: линия, колонна;
- развивающие, игровые элементы;
- повороты, наклоны, вращения туловища, бедра, голени, стопы;
- сгибания, разгибания ног, поочередное отведение, приведение ног;
- быстрые шаги, подскоки, беговые шаги.

3. Элементы хореографии:

Теория:

упражнения у станка:

- положение ног при выполнении упражнений для ног по 1,2,3-ей позициям;
- деми плие: правила полуприседаний по 1, 2, 3-ей позициям;
- правила выполнения гранд плие, батман тандю;

упражнения на середине зала:

- позиции рук: 1,2,3 –ая;
- пор де бра: положение рук при выполнении упражнений для рук по 1,2,3-ей позициям;

Практика:

выполнение упражнений:

- позиции для ног: 1,2,3-я;
- деми плие: полуприседания (по 1,2,3-ей позициям);
- гранд плие: полные, глубокие приседания (по 1,2,3-ей позициям);
- батман тандю: упражнения на выведение ноги на носок вперед, в сторону по 1, 3-ей позициям;
- позиции рук: 1, 2, 3- ая;
- упражнения для рук по 1,2,3 –ей позициям.

4. Массовые танцы:

Теория:

- массовые танцы: Модный рок, Берлинская полька, Русский четвёрками, Линейная кадиль;
- история появления и названия массовых танцев;
- характер музыки каждого танца, понятие «музыкальный размер»: 2/4, ¾, 4/4;

- характер и принцип исполнения танцевальных элементов каждого танца;
- правила построения в линию, в колонну, круг;
- исходное положение к началу каждого танца;
- последовательность исполнения фигур;
- правила распределения участников танца в пространстве зала;

Практика:

- прослушивание музыки для каждого танца, определение вступления и основной мелодии;
- исполнение приставных шагов, шагов в повороте;
- исполнение скользящих шагов, шагов на носок и каблук;
- исполнение приставных шагов и покачивания (балансе) из стороны в сторону;
- исполнение поворотов на шагах в ритме вальса, шагов, поклонов;
- исполнение поступательных шагов с ударом в пол на счет «4» вперед и назад;
- обход на шагах за спиной (до - за - до), выполнение длинных скользящих шагов.

5. Основы техники Хип - хоп

Теория:

- история появления и развития танцевального стиля «Хип - хоп»;
- характеристика танцевального стиля «Хип - хоп»: основная стойка, положение корпуса;
- характеристика музыки в стиле «хип - хоп»: музыкальный размер, ритм, темп: 110 ударов в минуту;
- характер исполнения, понятия: пружинистость, расслабленность корпуса, упругость;
- понятие «формэйшэн»;
- правила взаимодействия при исполнении танца в форме формэйшэн;
- правила выполнения танцевальных движений в стиле «хип - хоп»: работа корпуса при исполнении базовых движений: подъём колена, шафл (шассе) в разных направлениях;
- правила переноса веса при выполнении короткого (слип) и длинного скольжения (слайд);
- правила выполнения подскоков и перескоков хип – хип.

Практика:

разучивание движений:

- сэтл (базовая позиция);
- баунс (раскачивание),
- подъем колена, шафл (бок, шассе);
- спин, хип – хоп перескоки, подскоки;
- дислodge (смещение, сдвиг корпуса);
- степ баунс-стрит (поступательные шаги с раскачиванием корпуса);
- ло той – хил;
- стрит вокс Си Би Эм;
- сизэс брейк;
- баунс – слип,
- баунс Си Би Эм,
- баунс – твист (той – хил);
- подскоки, перескоки с ноги на ногу.

6. Зачеты, концерты.

Теория:

- внешний вид во время зачета;
- костюм для концертного выступления;
- правила поведения во время зачета, концертного выступления;
- психологическая настройка выступления;

Практика:

- выступление на зачете;
- выступление на концерте.

Ожидаемые результаты:

В конце первого года обучения учащиеся:

- будут знать название последовательность, характер и темпы выполнения тренировочных физических упражнений в рисунках танцев: колонна, шеренга, линия, четверка;
- будут знать название и уметь исполнять базовые элементы и фигуры первого года обучения программных танцев: Модный рок, Берлинская полька, Русский четвёрками, Линейная кадриль;
- будут знать названия и уметь исполнять фигуры и элементы техники хип – хоп первого года обучения;
- будут знать последовательность выполнения фигур в танцевальных композициях и приобретут первоначальный навык артистичного их исполнения в форме формэйшэн в рисунках танцев: колонна, шеренга, линия, четверка;
- будут знать краткую характеристику, историю танцев и танцевальных направлений: Модный рок, Берлинская полька, Русский четвёрками, Линейная кадриль, хип – хоп;
- будут знать музыкальную характеристику исполняемых танцев;
- будут знать основы хореографии: позиции рук: I, II, III –ая; позиции ног: I, II, III – ая;
- приобретут навык совместной творческой деятельности, партнерского взаимодействия;
- приобретут первоначальный навык выступления перед зрителями.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

В учебной программе второго года обучения, происходит усложнение изучаемого материала, его развитие в техническом и музыкальном плане. Большая часть движений выполняется в быстром темпе. Вводятся акробатические трюковые элементы, и связки, увеличивается силовая нагрузка.

Все это направлено на развитие координации учащихся, их пластичности и выразительности, хорошей манеры исполнения и на развитие хореографической памяти.

Решаются такие воспитательные задачи как формирование чувства ответственности за общее дело. Дети учатся понимать, насколько общий успех зависит от работы каждого из них.

Задачи:

Развивающие:

- развитие индивидуальных физических качеств, способностей обучающихся (гибкости, прыгучести, растяжки, выносливости);
- развитие отдельных групп мышц и всей мышечной системы организма в целом;
- формирование правильной осанки, координации движений, чувства ритма;
- развитие способности ориентации в пространстве;
- формирование навыков самостоятельной творческой работы;

Воспитательные:

- формирование общечеловеческих ценностей, воспитание волевых и нравственно-этических качеств;
- формирование эстетического вкуса, расширение кругозора, приобщение к искусству;
- формирование качеств характера, как упорство, настойчивость в освоении нового материала, в преодолении трудных этапах обучения;
- воспитание смелости, решимости, активности, целеустремленности, выдержки;
- формирование умения работать в команде, преодоление самого себя, умение подчинить личный интерес интересам коллектива, воспитание культуры общения с окружающими.

Обучающие:

- обучение основам применения в речи терминологии танцевальной акробатики и классического экзерсиса;
- формирование специальных компетенций в области акробатики, и хореографии;
- овладение техникой акробатических, и хореографических упражнений;
- сформирование знания принципов составления танцевальных связок из акробатических и хореографических элементов.

Содержание программы

1. Вводное занятие:

Теория:

- инструктаж: беседа с учащимися о выполнении общих требований техники безопасности, соблюдении правил внутреннего распорядка, правил поведения во время занятий в танцевальном зале;
- характер усложнения программы второго года обучения: танец Дisko;
- понятие «малая группа»;
- правила взаимодействия при исполнении танца малой группой;
- расписание и продолжительность занятий, форма одежды для занятий, внешний вид;
- обсуждение танцевальных мероприятий, пошедших за лето.

Практика:

- просмотр видеоматериалов чемпионатов мира по Дisko в Чехии 2008г.;
- повторение танцевальных комбинаций 1-ого года обучения.

2. Общая физическая подготовка:

Теория:

- правила выполнения беговых шагов, прыжков, подскоков;
- рисунки танца: «круг», «полукруг», «диагональ»;
- порядок построения в колонну, шеренгу, в линии, четверки;
- принцип выполнения движений: прыжок вправо, влево, вперед, назад, в сторону;
- принцип выполнения поворотов, вращения туловища, бедра, стопы.

Практика:

- беговые шаги, различные перестроения: круг, полукруг, диагональ;
- прыжки в различных направлениях;
- повороты, наклоны, вращения туловища, бедра, голени, стопы;
- сгибания, разгибания ног, поочередное отведение, приведение ног;
- быстрые шаги, подскоки, беговые шаги;
- упражнения на гибкость, маховые, пружинные движения;
- маховые движения, пружинные наклоны корпуса, перегибания.
- прыжки вправо, влево, вперед, назад, в сторону;
- выполнение поворотов, вращения туловища, бедра, стопы.

3. Элементы хореографии:

Теория:

упражнения у станка:

- правильное положение ног при постановке ног в 1,2,3-ю позиции;
 - правила выполнения 5-ой позиции ног;
 - деми плие, гранд плие: правила полуприседаний и глубоких приседаний по 1, 2, 3-ей позициям;
 - пор де бра: положение рук при выполнении упражнений для рук по 1,2,3-ей позициям;
 - батман тандю: правила выведения и бросков ноги вперед, в сторону и назад;
 - релеве: понятие «полупальцы»;
 - положение корпуса и сохранение баланса при подъеме на полупальцы;
- упражнения на середине зала:
- правила вращения, контроль устойчивости, работа головы и рук;
 - положение и степень поворота головы при вращении корпуса.

Практика:

- деми плие: полуприседания и полные, гранд плие: глубокие приседания (по 1,2,3-ей поз.);
- разучивание 5 – ой позиции ног;
- пор де бра: выполнение упражнений для закрепления позиции рук (1, 2, 3-й);
- батман тандю: выполнение упражнений на выведение ноги на носок вперед, закрепление позиции для ног (1,3 -ая);
- батман тандю жете: разучивание бросков с правой и левой ноги вперед и в сторону по 1, 3-ая поз.;
- релеве: разучивание подъема на полупальцы по 1,2,3,5 -ой позициям;
- релеве лент на 45° из 1-ой позиции ног;
- выполнение вращений вправо и влево на одной и двух ногах.

4. Массовые танцы:

- Модный рок,
- Берлинская полька,
- Русский четвёрками,
- Линейная кадрили.

Теория:

- массовые танцы: Модный рок, Берлинская полька, Русский четвёрками, Линейная кадрили;
- правила построения в несколько линий, в колонну «по два», два круга;
- исходное положение к началу каждого танца;
- последовательность исполнения фигур;
- правила распределения участников танца в пространстве зала;
- прослушивание музыки для каждого танца, определение вступления и основной мелодии;
- характер музыки каждого танца, определение музыкального размера: 2/4, 3/4, 4/4;
- характер исполнения танцевальных элементов каждого танца.

Практика:

- построение в несколько линий, в колонну «по два», два круга;
- различные перестроения, движение к центру и от центра;
- исполнение приставных шагов, шагов в повороте;
- исполнение скользящих шагов, шагов на носок и каблук;
- приставные шаги и покачивания (балансе) из стороны в сторону;
- повороты на шагах в ритме вальса, шаги, поклоны;
- поступательные шаги с ударом в пол на счет «4» вперед и назад;
- обход на шагах за спиной (до за до), длинные скользящие шаги;
- исполнение танцев программы.

5. Основы техники Диско:

Теория:

Выполнение движений в рисунках танца «круг», «полукруг», «диагональ»;

- история появления и развития танцевального стиля «Диско»;
- характеристика танцевального стиля «Диско»: движения категории «фристайл», движения и перемещения с различной степенью наклона корпуса;
- характеристика музыки в стиле «диско»: музыкальный размер, темп, ритм;
- характер исполнения, понятия: пружинистость, упругость;
- понятие «натянутый корпус»;
- понятие «формэйшэн»;
- правила взаимодействия при исполнении танца в форме формэйшэн;
- правила выполнения танцевальных движений в стиле «диско»: шаги, движения рук, движения ног, движения корпуса, перемещения, вращения, прыжки;

Практика:

выполнение движений.

Шаги:

- диско шаг, диско шаг вперед, назад (с точкой, приставкой);
- диско шаг в повороте, шаг кик, шаг кросс.

Действия рук:

- горизонтальное, параллельное, противоположное, высокое, низкое;
- резкое толкающее или тянущее движение,
- хлопки в различном сочетании;
- вращательно-круговые действия рук, поступательно - возвратные движения.

Действия ног:

- подъем колена, подъем прямой ноги, приставка ноги без веса;
- точка (пойнт), носок, каблук, круговые движения;
- пружина в коленях, стопах, подъем на полупальцы;
- короткое скольжение на стопе в любую сторону;

- длинное скольжение работающей ноги.

Действия корпуса:

- наклон, группировка (глубокая), инерционный наклон (свэй);
- действия верхней части корпуса, вращательные движения;
- контракция, круговые вращения, действия таза, сдвиг.

Перемещения:

- перенос веса с ноги на ногу, шаги, перенос веса с ноги на ногу без отрыва от пола, перемещения за счет твистовых движений;
- перенос веса за счет длинного скольжения рабочей ноги.

Вращения:

- осевое вращение (спин), вращение на шагах (тен);
- варианты полуповоротов на шагах.

Прыжки:

- на месте,
- на месте с поворотом вокруг себя («мячики»);
- с продвижением в сторону;
- с двух ног на две или с двух на одну;
- длинный прыжок с продвижением в сторону;
- подскоки в любом направлении.

6. Основы техники Хип – хоп:

Теория:

- усложнение мелодического и ритмического характера музыкального сопровождения танцевальных композиций хип- хоп: музыкальный размер, темп (количество ударов в минуту);
- понятие «малая группа»,
- правила взаимодействия при исполнении танца малой группой;
- работа корпуса при исполнении базовых движений;
- правила выполнения движений второго года обучения: каблук – носок, ножницы; стомп (соскок), спринг (пружина); книи лифт (подъем колена), шафл; ло сэтл; спринг степс, спринг виз тен (шаги в повороте); слип, контр слип; кик, фанки – кик; сайд спрингс степс; трэвэлинг шафл; степ баунс-стрит; изэс Си Би Эм, баунс Си Би Эм, спин – хопс; хип – хоп – брейк, кросс – хип – хоп, кросс – хип – хоп – кик; кросс – хип – хоп – брейк, кроссхип – хоп – ронд; круговые действия руками перед корпусом; действия рук - «пропеллер»; «восьмерка» одной рукой; сгибание руки со стороны к корпусу (с акцентом к корпусу); тен;
- правила работы рук и корпуса при выполнении поворотов и подскоков;
- правила выполнения шага и постановки корпуса при выполнении шагов с пересечением корпуса в основных фигурах и комбинациях;
- понятие – противодвижение;
- принцип противодвижения корпуса и позиции ПДК.

Практика:

Выполнение движений в рисунках танца «круг», «полукруг», « диагональ»;

- каблук – носок, ножницы;
- стомп (соскок), спринг (пружина);
- книи лифт (подъем колена), шафл (боково шассе);
- ло сэтл (низкая основная позиция);
- спринг степс (пружинящие шаги), спринг виз тен (шаги в повороте);
- слип (короткое скольжение), контр слип.
- кик (короткий бросок ноги), фанки – кик (разнообразные броски);

- сайд спрингс степс (пруж. шаги из стороны в сторону);
- трэвэлинг шафл (шассе в различных направлениях);
- степ баунс-стрит (поступательные шаги с раскачиванием корпуса).
- сизэс Си Би Эм,
- баунс Си Би Эм,
- спин – хопс;
- хип – хоп – брейк,
- кросс – хип – хоп,
- кросс – хип – хоп – кик;
- кросс – хип – хоп – брейк,
- кросс – хип – хоп – ронд;
- круговые действия руками перед корпусом;
- действия рук - «пропеллер»;
- «восьмерка» одной рукой;
- сгибание руки со стороны к корпусу (с акцентом к корпусу);
- тен (поворот);

7. Зачеты, концерты:

Теория:

- внешний вид во время зачета;
- костюм для концертного выступления;
- правила поведения во время зачета, концертного выступления;
- психологическая настройка выступления;

Практика:

- выступление на зачете;
- выступление на концерте.

Ожидаемые результаты:

В конце второго года обучения учащиеся:

- будут знать название, последовательность, характер и темпы выполнения тренировочных физических упражнений второго года обучения в рисунках танца: круг, полукруг, диагональ;
- будут знать название и уметь исполнять элементы и фигуры второго года обучения программных танцев: Модный рок, Берлинская полька, Русский четвёрками, Линейная кадрили;
- будут знать название и уметь исполнять начальные танцевальные фигуры и элементы техники диско;
- будут знать название и уметь исполнять танцевальные фигуры и элементы техники хип – хоп второго года обучения;
- будут знать последовательность выполнения фигур в танцевальных композициях и принципы взаимодействия при исполнении танца малыми группами;
- приобретут навык выразительного и артистичного исполнения танцевальных композиций в рисунках танца: круг, полукруг, диагональ;
- будут знать музыкальную характеристику исполняемых танцев;
- приобретут дополнительные навыки по основам хореографии: правила приседаний и полуприседаний по 1, 2, 3-ей позициям; положение рук, положение ног при выполнении упражнений в позициях;
- приобретут дополнительный навык совместной творческой деятельности, партнерского взаимодействия;
- приобретут дополнительный навык выступления перед зрителями.

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИ

В старшей группе третьего года завершается и совершенствуется наиболее сложная часть программы. Идет повторение, и закрепление пройденного материала, приведение ног и рук, спины в «порядок».

На новом этапе года обучения происходит усложнение техники танца. На занятии появляется больше быстрых темпов.

Закрепляются полученные знания и умения, так же продолжается воспитание в развитии творческих способностей учащихся, их хореографической памяти и воображения.

К концу завершения курса обучения, приобретенных новых знаний и умений ребятам предлагается сочинять, придумывать, и продумывать свои танцевальные связки под музыку.

Таким образом, в процессе развития творческих способностей у учащихся будет обогащаться личность, будут заложены основы моральных норм поведения, появится интерес к искусству хореографического искусства в целом.

Задачи:

Развивающие:

- развитие индивидуальных физических качеств, способностей обучающихся (гибкости, прыгучести, растяжки, выносливости);
- формирование правильной осанки, координации движений, чувства ритма;
- развитие образного мышления, способности к самостоятельному созданию движений (образов) под музыку;
- формирование навыков самостоятельной творческой работы;

Воспитательные:

- формирование общечеловеческих ценностей, воспитание волевых и нравственно-этических качеств;
- формирование эстетического вкуса, расширение кругозора, приобщение к искусству;
- воспитание смелости, решимости, активности, целеустремленности, выдержки;
- формирование качеств характера, как упорство, настойчивость в освоении нового материала, в преодолении трудных этапов обучения;
- воспитание культуры общения в коллективе, эстетичность внешнего вида на занятиях, и на сцене;
- формирование умения работать в команде, преодоление самого себя, умение подчинить личный интерес интересам коллектива, воспитание культуры общения с окружающими.

Обучающие:

- обучение применения в речи терминологии акробатики и классического экзерсиса;
- формирование специальных компетенций в области акробатики и хореографического искусства;
- ознакомление с основами анатомии и травматологии;
- формирование понятия: «танцевальная композиция», «танцевальная связка», «концертный номер», «сольный номер»;

Содержание программы.

1. Вводное занятие:

Теория:

- инструктаж: беседа с учащимися о выполнении общих требований техники безопасности, соблюдении правил внутреннего распорядка, правил поведения во время занятий в танцевальном зале;
- характер усложнения программы третьего года обучения: элементы латино – американских танцев (танец самбо);
- понятие «дуэт»,

- правила взаимодействия при исполнении танца дуэтом;
- обсуждение танцевальных мероприятий, прошедших за лето;

Практика:

- просмотр видеоматериалов концертных выступлений в прошедшем учебном году;
- просмотр видео Чемпионатов России по бальным танцам (танец Самба);
- повторение танцевальных комбинаций второго года обучения.

2. Общая физическая подготовка

Теория:

- правила выполнения смещения, сдвига верхней части корпуса относительно нижней части, понятие «изоляция»;
- выполнение «партерных» элементов (упор на руках лёжа, приседы, выпады, отжимания, разножка в упоре на одну руку);
- принцип выполнения поворотов, вращения туловища, бедра, стопы;
- рисунки танцев: «крест», «двойной круг»;
- принцип выполнения основных акробатических и гимнастических элементов: мост: из положения лежа, кувырок, колесо;

Практика:

выполнение упражнений:

- дискретное вращение (смещение) верхней части туловища относительно нижней вправо и влево, вперед, назад;
- повороты, наклоны, вращения туловища, бедра, голени, стопы;
- сгибания, разгибания ног, поочередное отведение, приведение;
- непрерывные вращения на стопе;
- акцентированные движения в верхней и нижней части корпуса;
- быстрые шаги, подскоки, беговые шаги;
- упражнения на гибкость, маховые, пружинные движения;
- маховые движения, пружинные наклоны корпуса, перегибания,
- беговые шаги;
- различные перестроения: крест, двойной круг;
- прыжки в различном направлении;
- соединение приседаний и шагов, отжимания в упоре лежа;
- выполнение акробатических и гимнастических элементов: мост, кувырок, колесо;
- разножка в упоре на одну руку.

3. Элементы хореографии:

Теория:

упражнения у станка:

- повторение основных хореографических позиций;
- положение корпуса и сохранение баланса при подъеме на полупальцы;
- правильное положение пальцев, кисти и локтя руки при выполнении упражнений для рук по 1,2,3-ей позициям;
- батман тандю, батман тандю жете: правила выведения и бросков ноги вперед, в сторону и назад;
- правила выполнения ронд де жамб партер;
- правила выполнения батман фондю;
- релее лент на 90°;

упражнения на середине зала:

- положение и степень поворота головы при вращении корпуса;
- правила выполнения соте по 1-ой позиции, шажман де пье по 3-ей поз., прыжки различных видов.

Практика:

- релеве: подъем на полупальцы по 1,2,3,5-ой позициям;
- отработка работы стопы;
- деми и гранд плие, релеве на полупальцах: полуприседания и глубокие приседания с последующим выпрямлением ног и подъемом на полупальцы (по 1,2,3-ей поз.);
- батман тандю: выполнение упражнений на выведение ноги на носок вперед, закрепление позиции для ног (1, 5 -ая);
- батман тандю жете: разучивание бросков с правой и левой ноги вперед и в сторону по 1, 5-ая поз.;
- ронд де жамб партер;
- батман фондю;
- релеве лент на 90°;
- соте по 1-ой позиции, шажман де пье по 3-ей поз.

4. Техника Диско:

Теория:

- понятия - баланс и осанка;
- понятие «дуэт»,
- правила взаимодействия при исполнении танца дуэтом;
- правила выполнения шагов с продвижением в повороте;
- правила приседаний, прыжков;
- правила взаимодействия головы, рук и корпуса;
- энергетика исполнения всех шагов и элементов, работа корпуса;
- действия и варианты положений рук - в соответствии с правилами хореографии и стилем диско;
- позиции рук при исполнении диско шагов в различных направлениях, при исполнении поворотов и прыжков;
- правила выполнения движений в стиле диско третьего года обучения: шаги, действия рук, действия ног, действия корпуса, перемещения, вращения, прыжки;
- принципы выполнения движений в стиле Диско в рисунках танцев «крест», «двойной круг»;
- принципы исполнения дуэтного танца;

Практика:

Шаги:

- компактные диско шаги с продвижением и подскоками (вперед, назад, с точкой, приставкой);
- скользящие шаги вперед с продвижением,
- боковые скользящие шаги;
- кик с приземлением в кросс.

Действия рук:

- горизонтальное, параллельное, противоположное, высокое, низкое;
- резкое толкающее или тянущее движение, варианты хлопков;
- вращательно-круговые действия рук, поступательно - возвратные движения;
- маховое, маятниковое (свинг), потряхивание кистями, локтями, плечами (шейк);

Действия ног:

- подъем колена, подъем прямой ноги, приставка ноги без веса;
- точка (пойнт), носок, круговые движения;
- пружина в коленях, стопах, подъем на полупальцы;
- короткое скольжение на стопе в любую сторону;
- длинное скольжение работающей ноги;

- маятниковое, маховое движение ногой 45^0 ;
- прыжок, соскок, пружина.

Действия корпуса:

- наклон, группировка (глубокая), инерционный наклон (свэй);
- действия верхней части корпуса: сдвиг вправо - влево, вращательные движения, волна боковая;
- вращательно-возвратные движения в стопах, бедрах, в стопах и бедрах одновременно, шарнирный тип поворота (свивл);
- «корпусной подъём» (без подъёма в стопах);

Перемещения:

- перенос веса с ноги на ногу с разворотом на 90^0 ,
- шаги с усложнением ритма,
- перенос веса с ноги на ногу без отрыва от пола (роки);
- перенос веса за счет длинного скольжения рабочей ноги вперед;
- диско роки, диско свивл.

Вращения:

- осевое вращение (спин), вращение на шагах (тен);
- повороты в различных вариантах (на одной ноге);

Прыжки:

- на месте, с продвижением вперед и в сторону;
- с двух ног на две или с двух на одну;
- длинный прыжок с продвижением вперед;
- подскок на одной ноге с приходом на одну или обе ноги;
- на месте и в любом направлении.

5. Техника Хип – хоп:

Теория:

- понятие «дуэт»,
- правила взаимодействия при исполнении танца дуэтом;
- правила выполнения движений хип-хоп третьего года обучения: прыжок
- длинное скольжение, противодвижение корпуса, перескок;
- каблук-носок, ножницы; смещение корпуса в основной позиции; пруж. шаги с пересечением; ножницы в различных направлениях; шассе в различных направлениях;
- круговые движения руками из стороны в сторону («руль» споворотом корпуса); движение рук: «пропеллер» с поворотом корпуса; «восьмерка» двумя руками;
- прыжки на месте с поворотом на двух ногах; прыжки по второй позиции ног (выворотное и невыворотное положение); прыжки на одной ноге со сменой ног;
- принципы выполнения движений в стиле хип-хоп в рисунках танцев «крест», «двойной круг»;
- принципы исполнения дуэтного танца;

Практика:

выполнение движений в рисунках танцев: «крест», «двойной круг»;

- поворот, полуповорот;
- прыжок (джамп), подскок, соскок, пружина;
- слип, контр – слип, проскальзывание, кор. скольжение;
- слайд (длинное скольжение), кик (бросок си-би-эм (противодвижение); корпуса), хип-хоп (перескок);
- той-хил (каблук-носок), сизес (ножницы);
- сэтл-дислodge (смещение корпуса в основной позиции);
- кросс спринг степс (пруж. шаги с пересечением);
- трэвэлинг сизес (ножницы в различных направлениях);

- трэвэлинг шафл (шассе в различных направлениях);
- шаги: шассе той хил;
- шаги: той хил энд кросс – хип – хоп;
- шаги: спринг степс энд поинт(хил,той),
- шаги: кросс спринг энд пресс поинт(твист);
- шаги: сизэс Си Би Эм, баунс Си Би Эм, спин – хопс;
- шаги: слайд ту сайд;
- шаги: слип-степ-баунс энд кик-спринг;
- круговые движения руками из стороны в сторону («руль» споворотом корпуса);
- движение рук: «пропеллер» с поворотом корпуса;
- движение рук: «восьмерка» двумя руками;
- сгибание рук в локте по диагонали;
- соединение движений рук с движением ног;
- прыжки на месте с поворотом на двух ногах;
- прыжки по второй позиции ног (выворотное и невыворотное положение);
- прыжки на одной ноге со сменой ног.

6. Основы латино – американских танцев (самба):

Теория:

- история возникновения и развития танца Самба;
- история возникновения названия танца;
- *характеристика Самбы: (размер, темп);*
- характер исполнения самбы;
- основное движение самбы с правой ноги и с левой ноги;
- правила выполнения движений: «виск», «самба ход»;
- техника исполнения движений: «банус», «бото фого», «банус», «бото фого», «самба ход на месте», «вольта», «роки», «коса».

Практика:

разучивание движений:

- основное движение самбы с правой ноги;
- основное движение самбы с левой ноги;
- виск вправо, влево;
- самба ход в п. п.;
- самба ход на месте;
- баунс (раскачивание);
- виск вправо, влево;
- самба ход в п. п.;
- самба ход на месте;
- бото фого с правой и левой ноги.
- баунс (раскачивание);
- виск вправо, влево;
- самба ход в п. п.;
- самба ход на месте;
- бото фого с правой и левой ноги;
- вольта вправо, влево, на месте в повороте;
- роки на месте и в продвижении вперед;
- коса на месте и в продвижении вперед.

7. Ансамблевая работа.

Теория:

- постановочная работа;

Практика:

- репетиции ансамблевых концертных номеров.

8. Зачеты, концерты.

Теория:

- внешний вид во время зачета;
- костюм для концертного выступления;
- правила поведения во время зачета, концертного выступления;
- психологическая настройка выступления;

Практика:

- выступление на зачете;
- выступление на концерте.

Ожидаемые результаты:

В конце третьего года обучения учащиеся:

- будут знать последовательность, характер и темпы выполнения тренировочных физических упражнений третьего года обучения в рисунках танцев: крест, двойной круг;
- будут знать название и уметь исполнять танцевальные фигуры и элементы техники диско третьего года обучения;
- будут знать название и уметь исполнять танцевальные фигуры и элементы техники хип – хоп третьего года обучения;
- будут знать название и уметь исполнять элементы латино - американского танца самба;
- будут знать последовательность выполнения фигур в танцевальных композициях и принципы взаимодействия при исполнении танца дуэтом;
- приобретут дополнительный навык выразительного и артистичного исполнения танцевальных композиций в рисунках танцев: крест, двойной круг;
- приобретут дополнительные навыки по основам хореографии: подъем на полупальцы по 1,2,3-ей позициям, броски с правой и левой ноги вперёд, в сторону и назад по 1, 2, 3-й позициям;
- приобретут дополнительный навык совместной творческой деятельности, партнерского взаимодействия;
- приобретут дополнительный навык выступления перед зрителями.

Утверждаю

Директор ГБОУ школы №476
Санкт-Петербурга

_____ / _____

Поурочно-тематическое планирование

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
“СОВРЕМЕННЫЕ СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ”**

Год обучения: 2021-2022 г.

№	Раздел, тема занятия	Кол-во часов
1	Вводное занятие: инструктаж	2
2	Общая физическая подготовка: теория	2
3	Общая физическая подготовка: практика	2
4	Общая физическая подготовка: практика	2
5	Общая физическая подготовка: практика	2
6	Общая физическая подготовка: практика	2
7	Общая физическая подготовка: практика	2
8	Общая физическая подготовка: практика	2
9	Общая физическая подготовка: практика	2
10	Общая физическая подготовка: практика	2
11	Общая физическая подготовка: практика	2
12	Общая физическая подготовка: практика	2
13	Подготовка к зачетам, концертам, теория	2
14	Элементы хореографии: теория	2
15	Элементы хореографии: практика	2
16	Элементы хореографии: практика	2
17	Элементы хореографии: практика	2
18	Элементы хореографии: теория	2
19	Элементы хореографии: практика	2
20	Элементы хореографии: практика	2
21	Элементы хореографии: практика	2
22	Массовые танцы: теория	2
23	Массовые танцы: практика	2
24	Массовые танцы: практика	2
25	Массовые танцы: практика	2
26	Массовые танцы: практика	2
27	Массовые танцы: практика	2
28	Массовые танцы: практика	2
29	Массовые танцы: практика	2
30	Массовые танцы: практика	2
31	Массовые танцы: практика	2
32	Массовые танцы: практика	2
33	Массовые танцы: практика	2
34	Массовые танцы: практика	2

35	Массовые танцы: теория	2
36	Массовые танцы: практика	2
37	Массовые танцы: практика	2
38	Массовые танцы: практика	2
39	Массовые танцы: практика	2
40	Массовые танцы: практика	2
41	Массовые танцы: практика	2
42	Массовые танцы: практика	2
43	Массовые танцы: практика	2
44	Подготовка к зачетам, концертам	2
45	Основы техники Хип – хоп: теория	2
46	Основы техники Хип – хоп: практика	2
47	Основы техники Хип – хоп: практика	2
48	Основы техники Хип – хоп: практика	2
49	Основы техники Хип – хоп: практика	2
50	Основы техники Хип – хоп: практика	2
51	Основы техники Хип – хоп: практика	2
52	Основы техники Хип – хоп: практика	2
53	Основы техники Хип – хоп: практика	2
54	Основы техники Хип – хоп: практика	2
55	Основы техники Хип – хоп: практика	2
56	Основы техники Хип – хоп: практика	2
57	Основы техники Хип – хоп: теория	2
58	Основы техники Хип – хоп: практика	2
59	Основы техники Хип – хоп: практика	2
60	Основы техники Хип – хоп: практика	2
61	Основы техники Хип – хоп: практика	2
62	Основы техники Хип – хоп: практика	2
63	Основы техники Хип – хоп: практика	2
64	Основы техники Хип – хоп: практика	2
65	Основы техники Хип – хоп: практика	2
66	Основы техники Хип – хоп: практика	2
67	Основы техники Хип – хоп: практика	2
68	Основы техники Хип – хоп: практика	2
69	Основы техники Хип – хоп: практика	2
70	Основы техники Хип – хоп: практика	2
71	Основы техники Хип – хоп: практика	2
72	Подготовка к зачетам, концертам	2
	Итого	144

2 год обучения: 2022-2023 г.

№	Раздел, тема занятия	Кол-во часов
1	Вводное занятие: инструктаж	2
2	Общая физическая подготовка: теория	2
3	Общая физическая подготовка: практика	2
4	Общая физическая подготовка: практика	2
5	Общая физическая подготовка: практика	2
6	Общая физическая подготовка: практика	2
7	Общая физическая подготовка: практика	2

8	Общая физическая подготовка: практика	2
9	Общая физическая подготовка: практика	2
10	Общая физическая подготовка: практика	2
11	Общая физическая подготовка: практика	2
12	Элементы хореографии: теория	2
13	Элементы хореографии: практика	2
14	Элементы хореографии: практика	2
15	Элементы хореографии: практика	2
16	Элементы хореографии: практика	2
17	Элементы хореографии: практика	2
18	Элементы хореографии: практика	2
19	Элементы хореографии: практика	2
20	Элементы хореографии: практика	2
21	Массовые танцы: теория	2
22	Массовые танцы: практика	2
23	Массовые танцы: практика	2
24	Массовые танцы: практика	2
25	Массовые танцы: практика	2
26	Массовые танцы: практика	2
27	Массовые танцы: теория	2
28	Массовые танцы: практика	2
29	Массовые танцы: практика	2
30	Массовые танцы: практика	2
31	Массовые танцы: практика	2
32	Массовые танцы: практика	2
33	Массовые танцы: практика	2
34	Массовые танцы: практика	2
35	Подготовка к зачетам, концертам	2
36	Основы техники Диско: теория	2
37	Основы техники Диско: практика	2
38	Основы техники Диско: практика	2
39	Основы техники Диско: практика	2
40	Основы техники Диско: практика	2
41	Основы техники Диско: практика	2
42	Основы техники Диско: практика	2
43	Основы техники Диско: практика	2
44	Основы техники Диско: практика	2
45	Основы техники Диско: теория	2
46	Основы техники Диско: практика	2
47	Основы техники Диско: практика	2
48	Основы техники Диско: практика	2
49	Основы техники Диско: практика	2
50	Основы техники Диско: практика	2
51	Основы техники Диско: практика	2
52	Подготовка к зачетам, концертам	2
53	Основы техники Хип – хоп: практика	2
54	Основы техники Хип – хоп: практика	2
55	Основы техники Хип – хоп: практика	2
56	Основы техники Хип – хоп: практика	2
57	Основы техники Хип – хоп: практика	2

58	Основы техники Хип – хоп: практика	2
59	Основы техники Хип – хоп: практика	2
60	Основы техники Хип – хоп: теория	2
61	Основы техники Хип – хоп: практика	2
62	Основы техники Хип – хоп: практика	2
63	Основы техники Хип – хоп: практика	2
64	Основы техники Хип – хоп: практика	2
65	Основы техники Хип – хоп: практика	2
66	Основы техники Хип – хоп: практика	2
67	Основы техники Хип – хоп: практика	2
68	Основы техники Хип – хоп: практика	2
69	Основы техники Хип – хоп: практика	2
70	Основы техники Хип – хоп: практика	2
71	Основы техники Хип – хоп: практика	2
72	Подготовка к зачетам, концертам	2
	Итого	144

Год обучения: 2023-2024 г.

№	Раздел, тема занятия	Кол-во часов
1	Вводное занятие: инструктаж	2
2	Общая физическая подготовка: теория	2
3	Общая физическая подготовка: практика	2
4	Общая физическая подготовка: практика	2
5	Общая физическая подготовка: практика	2
6	Общая физическая подготовка: практика	2
7	Общая физическая подготовка: практика	2
8	Общая физическая подготовка: практика	2
9	Общая физическая подготовка: практика	2
10	Общая физическая подготовка: практика	2
11	Общая физическая подготовка: практика	2
12	Общая физическая подготовка: практика	2
13	Общая физическая подготовка: практика	2
14	Общая физическая подготовка: практика	2
15	Общая физическая подготовка: практика	2
16	Общая физическая подготовка: практика	2
17	Подготовка к зачетам, концертам	2
18	Элементы хореографии: теория	2
19	Элементы хореографии: практика	2
20	Элементы хореографии: практика	2
21	Элементы хореографии: практика	2
22	Элементы хореографии: практика	2
23	Элементы хореографии: практика	2
24	Элементы хореографии: практика	2
25	Элементы хореографии: практика	2
26	Элементы хореографии: практика	2
27	Элементы хореографии: практика	2
28	Элементы хореографии: практика	2
29	Подготовка к зачетам, концертам	2

30	Основы техники Дisko: теория	2
31	Основы техники Дisko: практика	2
32	Основы техники Дisko: практика	2
33	Основы техники Дisko: практика	2
34	Основы техники Дisko: практика	2
35	Основы техники Дisko: практика	2
36	Основы техники Дisko: практика	2
37	Основы техники Дisko: практика	2
38	Основы техники Дisko: практика	2
39	Основы техники Дisko: практика	2
40	Основы техники Дisko: практика	2
41	Основы техники Дisko: теория	2
42	Основы техники Дisko: практика	2
43	Основы техники Дisko: практика	2
44	Основы техники Дisko: практика	2
45	Основы техники Дisko: практика	2
46	Основы техники Дisko: практика	2
47	Основы техники Дisko: практика	2
48	Основы техники Дisko: практика	2
49	Основы техники Дisko: практика	2
50	Основы техники Дisko: практика	2
51	Подготовка к зачетам, концертам	2
52	Основы техники Хип – хоп: теория	2
53	Основы техники Хип – хоп: практика	2
54	Основы техники Хип – хоп: практика	2
55	Основы техники Хип – хоп: практика	2
56	Основы техники Хип – хоп: практика	2
57	Основы техники Хип – хоп: практика	2
58	Основы техники Хип – хоп: практика	2
59	Основы техники Хип – хоп: практика	2
60	Основы техники Хип – хоп: практика	2
61	Основы техники Хип – хоп: практика	2
62	Основы техники Хип – хоп: практика	2
63	Основы техники Хип – хоп: теория	2
64	Основы техники Хип – хоп: практика	2
65	Основы техники Хип – хоп: практика	2
66	Основы техники Хип – хоп: практика	2
67	Основы техники Хип – хоп: практика	2
68	Основы техники Хип – хоп: практика	2
69	Основы техники Хип – хоп: практика	2
70	Основы техники Хип – хоп: практика	2
71	Основы техники Хип – хоп: практика	2
72	Подготовка к зачетам, концертам	2
73		2
74		2
75	Основы латино-американских танцев (самба): теория	2
76	Основы латино-американских танцев (самба): практика	2
77	Основы латино-американских танцев (самба): практика	2
78	Основы латино-американских танцев (самба): практика	2
79	Основы латино-американских танцев (самба): практика	2

80	Основы латино-американских танцев (самба): практика	2
81	Основы латино-американских танцев (самба): практика	2
82	Основы латино-американских танцев (самба): практика	2
83	Основы латино-американских танцев (самба): теория	2
84	Основы латино-американских танцев (самба): практика	2
85	Основы латино-американских танцев (самба): практика	2
86	Основы латино-американских танцев (самба): практика	2
87	Основы латино-американских танцев (самба): практика	2
88	Основы латино-американских танцев (самба): практика	2
89	Основы латино-американских танцев (самба): практика	2
90	Основы латино-американских танцев (самба): практика	2
91	Основы латино-американских танцев (самба): практика	2
92	Основы латино-американских танцев (самба): практика	2
93	Ансамблевая работа: теория	2
94	Ансамблевая работа: практика	2
95	Ансамблевая работа: практика	2
96	Ансамблевая работа: практика	2
97	Ансамблевая работа: практика	2
98	Ансамблевая работа: практика	2
99	Ансамблевая работа: практика	2
100	Ансамблевая работа: практика	2
101	Ансамблевая работа: практика	2
102	Ансамблевая работа: практика	2
103	Ансамблевая работа: практика	2
104	Ансамблевая работа: практика	2
105	Ансамблевая работа: практика	2
106	Ансамблевая работа: практика	2
107	Ансамблевая работа: практика	2
108	Подготовка к зачетам, концертам	2
	Итого	216