

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр эстетического воспитания и образования детей (ДШИ)»**

**РАССМОТРЕНА**  
на заседании  
педагогического совета  
протокол от 29.08.2023 г. № 4

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом МБУ ДО  
«ЦЭВ и ОД (ДШИ)»  
от 29.08.2023 г. №8

**Рабочая программа учебного предмета  
«Современный танец»  
дополнительной общеразвивающей программы  
художественной направленности  
«Хореографическое творчество»**

Срок реализации -5 лет

Разработчик:  
Качановская Оксана Алексеевна,  
преподаватель хореографического  
отделения

**г. Кингисепп  
2023г.**

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа художественной направленности «Современный танец» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р
- Постановления главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Регионального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»;
- Письма Минпросвещения России от 27.03.2023 № 06-545 «О направлении информации» (вместе с «Информационно-методическим письмом об организации в соответствии с Законом о социальном заказе реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
- Порядка осуществления образовательной деятельности образовательными организациями дополнительного образования детей со специальными наименованиями «детская школа искусств», «детская музыкальная школа», «детская хоровая школа», «детская художественная школа», «детская хореографическая школа», «детская цирковая школа», «детская школа художественных ремёсел». Приказ Минкультуры РФ от 02.06.2021 №754.
- Устава МБУ ДО «Центр эстетического воспитания и образования детей» (утверждён постановлением администрации МО «Кингисеппский муниципальный район» Ленинградской области от 15.12.2015 года № 2756, с изменениями от 21.06.2021 №1383 Постановлением администрации МО «Кингисеппский муниципальный район» Ленинградской области «О внесении изменений в Устав МБУ ДО «ЦЭВиОД (ДШИ)»», с изменениями, согласно приложению к постановлению администрации МО «Кингисеппский муниципальный район» от 14.04.2023 № 1055
- Основной образовательной программы МБУ ДО «Центр эстетического воспитания и образования детей (ДШИ)».

**Актуальность** данной программы заключается в систематизации принципов работы с воспитанниками отделения в данном направлении. Современное танцевальное искусство среди подростков в России по большей части формировалось на улице (например, направления фитнес-аэробика, джаз, модерн и т.д.), и реализовать их потребности и способности на «законном основании» задача педагога. Данная программа позволяет методически настойчиво направлять энергию подростков в русло красивых сценических форм, отвлекая от стихийно рожденной вычурности, некрасивости, безвкусицы.

**Педагогическая целесообразность** определена тем, что планируемый учебно-воспитательный процесс нацелен на изучение воспитанниками выразительной палитры движений танца; избавление от физических зажимов; развитие физической выносливости

и творческой активности. А так же, занятия улучшают душевное состояние ребенка, формируют характер, наделяя его лучшими качествами: упорством, терпением, дисциплинированностью, чувством ответственности, умением преодолевать трудности. Все эти необходимые качества приобретаются на занятиях и переносятся воспитанниками из танцевального класса в другие сферы деятельности детей.

**Цель программы** – развитие личности ребёнка способного к творческому самовыражению через овладение хореографическим искусством.

#### **Задачи**

##### **Обучающие:**

- познакомить учащихся с историей хореографического искусства различных танцевальных направлениях;
- обучить учащихся основам танцевального искусства различных танцевальных направлениях;
- сформировать потребность танцевать красиво и грамотно;
- научить учащихся слушать и слышать музыку;
- приобщить к работе в ансамбле.

##### **Развивающие:**

- раскрыть творческие индивидуальности воспитанников;
- развить умение импровизировать;
- способствовать умению передавать стиль и манеру исполнения различных течений;
- создавать яркие сценические образы, развить у учащихся способность преодолевать скованность, закрепощенность, чувство страха быть в центре внимания;
- повысить коммуникативную компетентность учащихся;
- развить у учащихся творческую инициативу и способность к самовыражению в танце;
- способствовать развитию ориентации и мышечного чувства.

##### **Воспитательные:**

- способствовать воспитанию и развитию художественного вкуса, эстетического кругозора учащихся;
- сформировать навыки организации работы на уроках и во внеурочное время;
- воспитать у учащихся трудоспособность, ответственность, целеустремленность в достижении конечных результатов;
- способствовать повышению у детей самооценки;
- обогатить духовный мир ребёнка через танец;
- способствовать формированию культуры поведения, культуры внешнего вида учащихся;

##### **Возраст детей**

Дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на детей от 10 до 18 лет.

**Срок реализации программы** – 5 лет.

**Язык преподавания** – русский.

**Форма обучения** по дополнительной общеразвивающей программе - очная.

**Формы проведения занятий:** аудиторные.

**Формы организации занятий:** в группах.

**Формы аудиторных занятий.**

Программой предусмотрены занятия:

- Теоретические.
- Практические.
- Комбинированные.

Занятия чаще всего проходят по комбинированному типу, так как включают в себя повторение пройденного, объяснение нового, закрепление материала и подведение итогов.

Занятия также могут проходить в форме:

- Сводных репетиций.
- Репетиционно-тренировочных.
- Контрольных.
- Академических или учебных концертов.

**Формы проведения промежуточной и итоговой аттестации.**

Аттестация осуществляется через систему:

- Анализа успеваемости, отслеживания результатов (наблюдение, диагностика, тесты).
- Контрольных уроков.
- Академических концертов.
- Экзаменов.
- Концертов, отчётных и классных концертов.
- Конкурсов, фестивалей различного уровня.

**Этапы программы**

Образовательный процесс состоит из трёх этапов:

Подготовительный:

- начальное изучение разных течений в современной хореографии.

Основной:

- формирование и развитие танцевальной деятельности.

Творческий:

- импровизация на заданную тему;
- участие в концертной и конкурсной деятельности, в фестивале.

**Формы работы.**

Основная форма организации занятий – групповая.

Основной формой учебной работы является урок (состав группы в среднем 12 человек). Занятия могут проводиться раздельно с мальчиками и девочками (состав учебных групп для мальчиков допускается до 4-х человек).

Во время проведения урока возможна индивидуальная форма работы преподавателя с учащимися.

### **Режим занятий**

1 раз в неделю.

Длительность занятия: 1,5 академических часа (с перерывом 10 минут)

### **Задачи на каждый год обучения**

#### **Первый год обучения:**

##### **Обучающие:**

- научить владеть собственным телом;
- уметь выдерживать физические нагрузки;
- освоить базовых движений фитнес- аэробики.

##### **Развивающие:**

- развить умение импровизировать;
- развить устойчивый интерес к занятиям;
- развить музыкальный слух и чувство ритма.

##### **Воспитательные:**

- обогатить духовный мир ребёнка через танец;
- способствовать повышению у детей самооценки;
- воспитать у учащихся трудоспособность, ответственность, целеустремленность в достижении конечных результатов.

#### **Второй год обучения:**

##### **Обучающие:**

- научить координации всех частей тела;
- уметь выдерживать физические нагрузки;
- освоить движения фитнес - аэробики.

##### **Развивающие:**

- развить умение импровизировать;
- развить устойчивый интерес к занятиям;
- развить музыкальный слух и чувство ритма.

##### **Воспитательные:**

- обогатить духовный мир ребёнка через танец;
- способствовать повышению у детей самооценки;

- воспитать у учащихся трудоспособность, ответственность, целеустремленность в достижении конечных результатов.

### **Третий год обучения:**

#### **Обучающие:**

- уметь определять характер музыки и характер танца;
- уметь выдерживать физические нагрузки;
- освоить базовые движения джаза и модерна.

#### **Развивающие:**

- развить умение импровизировать;
- развить устойчивый интерес к занятиям;
- развить музыкальный слух и чувство ритма.

#### **Воспитательные:**

- обогатить духовный мир ребёнка через танец;
- способствовать повышению у детей самооценки;
- воспитать у учащихся трудоспособность, ответственность, целеустремленность в достижении конечных результатов.

### **Четвертый год обучения:**

#### **Обучающие:**

- уметь определить характер танца по движениям;
- уметь выдерживать физические нагрузки;
- освоить движения джаза и модерна.

#### **Развивающие:**

- развить умение импровизировать;
- развить устойчивый интерес к занятиям;
- развить музыкальный слух и чувство ритма.

#### **Воспитательные:**

- обогатить духовный мир ребёнка через танец;
- способствовать повышению у детей самооценки;
- воспитать у учащихся трудоспособность, ответственность, целеустремленность в достижении конечных результатов.

### **Пятый год обучения:**

#### **Обучающие:**

- уметь определить характер музыки и характер танца;
- уметь выдерживать физические нагрузки;
- освоить базовые движения джаза и модерна.

#### **Развивающие:**

- развить умение импровизировать;

- развить устойчивый интерес к занятиям;
- развить музыкальный слух и чувство ритма.

#### **Воспитательные:**

- обогатить духовный мир ребёнка через танец;
- способствовать повышению у детей самооценки;
- воспитать у учащихся трудоспособность, ответственность, целеустремленность в достижении конечных результатов.

#### **Ожидаемые результаты**

##### **Первый год обучения:**

###### **Личностные:**

- обогатили духовный мир ребёнка через танец;
- способствовали повышению у детей самооценки;
- воспитали у учащихся трудоспособность, ответственность, целеустремленность в достижении конечных результатов.

###### **Метапредметные:**

- развили умение импровизировать;
- развили устойчивый интерес к занятиям;
- развили музыкальный слух и чувство ритма.

###### **Предметные:**

- умеют владеть собственным телом;
- выдерживают физические нагрузки;
- освоили базовые движения фитнес- аэробики.

##### **Второй год обучения:**

###### **Личностные:**

- обогатили духовный мир ребёнка через танец;
- способствовали повышению у детей самооценки;
- воспитали у учащихся трудоспособность, ответственность, целеустремленность в достижении конечных результатов.

###### **Метапредметные:**

- развили умение импровизировать;
- развили устойчивый интерес к занятиям;
- развили музыкальный слух и чувство ритма.

###### **Предметные:**

- научили координации всех частей тела;
- выдерживают физические нагрузки;
- освоили движения фитнес- аэробики.

##### **Третий год обучения:**

**Личностные:**

- обогатили духовный мир ребёнка через танец;
- способствовали повышению у детей самооценки;
- воспитали у учащихся трудоспособность, ответственность, целеустремленность в достижении конечных результатов.

**Метапредметные:**

- развили умение импровизировать;
- развили устойчивый интерес к занятиям;
- развили музыкальный слух и чувство ритма.

**Предметные:**

- научили определить характер музыки и характер танца;
- выдерживают физические нагрузки;
- освоили базовые движения джаза и модерна.

**Четвертый год обучения:****Личностные:**

- обогатили духовный мир ребёнка через танец;
- способствовали повышению у детей самооценки;
- воспитали у учащихся трудоспособность, ответственность, целеустремленность в достижении конечных результатов.

**Метапредметные:**

- развили умение импровизировать;
- развили устойчивый интерес к занятиям;
- развили музыкальный слух и чувство ритма.

**Предметные:**

- научили определять характер музыки и характер танца;
- выдерживают физические нагрузки;
- освоили базовые движения фитнес- аэробики.

**Пятый год обучения:****Личностные:**

- обогатили духовный мир ребёнка через танец;
- способствовали повышению у детей самооценки;
- воспитали у учащихся трудоспособность, ответственность, целеустремленность в достижении конечных результатов.

**Метапредметные:**

- развили умения импровизировать;
- развили устойчивый интерес к занятиям;
- развили музыкальный слух и чувство ритма.

**Предметные:**

- научили определить характер музыки и характер танца;
- выдерживают физические нагрузки;
- освоили базовые движения джаза и модерна.

#### **Способы проверки:**

- беседа;
- наблюдение;
- репетиция;
- открытый урок;
- контрольный урок;
- зачёт;
- учебный концерт.

#### **Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:**

- анализ успеваемости, отслеживание результатов;
- открытые уроки;
- зачёт;
- урок – концерт;
- творческие мастерские;
- концерты;
- фестивали;
- конкурсы.

#### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

Общеразвивающая программа «Современный танец» должна обеспечивать целостное художественно-эстетическое развитие личности и приобретение ею в процессе освоения этой программы танцевально-исполнительских и теоретических знаний, умений и навыков.

Результатом освоения программы «Современный танец» является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- знание базовых движений «фитнес - аэробики»;
- знание основных движений и элементов джаза и модерна;
- знание элементов и основных комбинаций современного танца;
- знание особенностей постановки корпуса, ног, рук, головы, танцевальных комбинаций;
- знание средств создания образа в хореографии;
- знание принципов взаимодействия музыкальных и хореографических выразительных средств;
- умение исполнять на сцене различные виды танцевального искусства, произведения учебного хореографического репертуара;
- умение видеть, анализировать и исправлять ошибки исполнения;

- умение исполнять элементы и основные комбинации различных видов танцевального искусства, произведения учебного хореографического репертуара, исполнять их на сценической площадке;
- умение осваивать и преодолевать технические трудности при тренаже разучивании хореографического произведения;
- навыки музыкально-пластического интонирования.

### **Требования к организации и проведению контрольного урока, открытого урока, зачёта и академического концерта:**

- в конце каждой учебной четверти рекомендуется проводить контрольные (открытые) уроки или академические концерты;
- форма и содержание контрольного (открытого) урока определяется преподавателем;
- форма и содержание академического концерта определяется преподавателями на методическом совещании в начале учебного года;
- контрольный (открытый) урок, академический концерт должен включать отдельные фрагменты всех разделов программы и представлять собой законченный по форме музыкально-танцевальный материал, соответствующий требованиям класса: урок (показ экзерсиса на середине зала, либо тренажа, прыжки, вращения, танцевальные композиции, этюды с включением всех пройденных элементов); концерт (исполнение элементов и основных комбинаций различных видов танцевального искусства, этюдов, произведений учебного хореографического репертуара, исполнение их на сценической площадке);
- итоги контрольного (открытого) урока, академического концерта обсуждаются преподавателями хореографических дисциплин;
- в соответствии с учебным планом переводные контрольные уроки определяются школой искусств самостоятельно на методическом совещании в начале учебного года.

По завершении изучения предмета по итогам промежуточной аттестации обучающимся выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании школы искусств. Знания учащихся определяются в соответствии с теоретическими пунктами программы, а умения – с практическими.

Контроль позволяет определить эффективность обучения, обсудить результат, внести изменения в процесс, если надо. Контроль позволяет родителям, преподавателям, ученикам увидеть результат своего труда.

Контроль может быть текущим, промежуточным, итоговым. Текущий контроль осуществляется по ходу занятия. Форма промежуточной аттестации проводится по контрольным урокам в конце каждой четверти или академическим концертам в конце каждого полугодия. Итоговая аттестация в форме академического концерта проводится в 8-м классе. В конце учебного года все группы отделения участвуют в Отчётном концерте МБОУ ДОД «ЦЭВиОД» с выставлением или без выставления оценок.

По итогам всех аттестаций и контрольных мероприятий выставляются оценки «отлично», «хорошо», «удовлетворительно». Знаковая аттестация предусматривает две градации «зачет» и «не зачет».

## **Критерии и нормы оценки учащихся:**

При составлении критерия оценок все учащиеся могут быть условно разделены на две группы:

1. учащиеся с хорошими хореографическими данными;
2. учащиеся со средними хореографическими данными.

### **I группа:**

#### **Оценка 5 («отлично»)**

Предполагает хорошее репертуарное продвижение и качество исполнения. Количество и трудность композиций или комбинаций должно соответствовать уровню класса или быть выше.

Качество означает:

- понимание формы, жанра композиции, осмысленность исполнения;
- владение техническим мастерством, лёгкостью и точностью исполнения;
- выразительность исполнения, артистичность, сценическая выдержка.

В этих требованиях закладывается и возможность дальнейшего профессионального обучения учащихся.

#### **Оценка 4 («хорошо»)**

Репертуарное продвижение должно соответствовать классу, как и количество проходимого материала.

Допустимы более умеренные темпы, менее яркие выступления, но качество отработанных навыков и приемов должно быть обязательно.

Оценку «хорошо» может получить яркий ученик, выступивший менее удачно.

Снижается оценка за технические неточности, неуверенность исполнения.

#### **Оценка 3 («удовлетворительно»)**

Недостаточное репертуарное продвижение (трудность композиции, комбинации).

Погрешности в качестве исполнения: неровность, замедленная техника, зажатость, отсутствие пластики, выразительности.

Непонимание формы, жанра, характера исполняемой композиции или комбинации.

### **II группа:**

#### **Оценка 5 («отлично»)**

Допускается более облегченный репертуар, разрешаются более спокойные темпы исполняемой композиции или комбинации, но качество исполнения должно соответствовать требованиям для 1-ой группы учащихся.

Особо нужно учитывать трудолюбие, заинтересованность ученика в занятиях, его понимание и его личный эмоциональный отклик на исполняемую композицию или комбинацию.

#### **Оценка 4 («хорошо»)**

Более легкий по объему материал, более доступный по содержанию, техническим задачам. Требования к качеству исполнения и отработке навыков сохраняются, должно быть понимание характера композиции или комбинации.

#### **Оценка 3 («удовлетворительно»)**

-облегченный репертуар;

-отсутствие эмоциональности и хореографического мышления, ошибки в техническом исполнении, плохая хореографическая память, нет заинтересованности.

В четвертной оценке учитывается качество домашней работы, заинтересованность и активное участие в концертно-конкурсной деятельности хореографического отделения.

### **Критерии оценок на контрольном уроке, открытом уроке, зачёте и академическом концерте:**

#### **1. «Отлично»:**

Практика:

Безупречное исполнение комбинаций середине класса и композиций; понимание стиля, жанра, художественного образа; владение навыками исполнения инструктивного материала в заданном варианте (темпе, динамике).

Теория:

Полный, точный ответ (показ) по заданному вопросу.

#### **2. «Хорошо»:**

Практика:

Хорошее исполнение комбинаций на середине класса и композиций, владение навыками исполнения инструктивного материала с некоторыми техническими неточностями.

Теория:

Неполный ответ (показ) по заданному вопросу.

#### **3. «Удовлетворительно»:**

Практика:

Исполнение комбинаций на середине класса и композиций, владение навыками исполнения инструктивного материала с большими техническими неточностями.

Теория:

Плохой ответ (показ) по заданному вопросу.

## **Методическое обеспечение программы**

Активное использование учебно-методических материалов необходимых обучающимся для успешного восприятия содержания учебной программы: учебные пособия, презентация тематических заданий курса по предметам (видео фрагменты), учебно-методические разработки для преподавателей, учебно-методические разработки для самостоятельной работы обучающихся.

### **Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:**

- объяснительно-иллюстративные методы обучения (при таком методе обучения дети воспринимают и усваивают готовую информацию);
- репродуктивные методы обучения (в этом случае учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности);
- частично-поисковые методы обучения (участие детей в коллективном поиске);
- исследовательские методы обучения (овладение детьми методами научного познания, самостоятельной творческой работы).

### **Методы выполняют следующие функции:**

- обучающая (посредством метода достигается цель обучения);
- развивающаяся (обуславливаются те или иные темпы и уровни развития детей);
- мотивационная (главный, а иногда единственный стимулятор познавательной деятельности);
- контрольно-коррекционная (диагностика хода и результатов учебного процесса).

Выбор метода не произволен – необходимо из множества методов выделить те, которые обеспечат наивысшую эффективность обучения.

### **Педагогические технологии, используемые в образовательном процессе:**

- игровая технология;
- технология дифференцируемого обучения;
- технология личностно-ориентированного обучения;
- информационные технологии;
- здоровьесберегающие технологии;
- технология проблемного обучения;
- технология сотрудничества;
- технология развивающего обучения;

Использование перечисленных технологий характеризует целостный образовательный процесс и является формой организации учебной и творческой деятельности (см. Приложение №1).

### **Материально-техническое обеспечение программы**

Для того чтобы, обучающиеся усвоили необходимые знания и умения, немалую роль играет правильно оформленные кабинеты, где проводятся занятия. Для осуществления учебного процесса в кабинетах имеются инструкции по охране труда, правила поведения на занятиях, инструкция по противопожарной безопасности. Кабинеты соответствуют санитарно-гигиеническим требованиям и нормам освещения и вентиляции помещения.

#### Инструменты и приспособления:

- хореографические станки;
- зеркальные стены;
- музыкальные центры;
- телевизоры;
- компьютеры.

#### Технические средства обеспечения:

- коврики;
- диски (CD, DVD) и USB.

#### Кадровое обеспечение программы.

Занятия проводят педагоги дополнительного образования со специальным профессиональным образованием.

#### Организационно-педагогическое обеспечение программы:

- педагоги обеспечены оптимальными педагогическими нагрузками;
- деятельность педагогов курируют методисты, отвечающие за качество программно-методического обеспечения образовательного процесса;
- имеется возможность для повышения профессионального уровня внутри МБОУ ДОД «Центр эстетического воспитания и образования детей (ДШИ)» и через обучение на курсах, семинаров, мастер-классов, посещение уроков у преподавателей по хореографии.

### Учебно – тематический план

#### 1 год обучения

№	Раздел, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие «Фитнес – аэробика». Инструктаж по ТБ	1,5	0,5	1
2	Упражнение march	1,5	0,5	1
3	Упреждение kneeup	1,5	0,5	1
4	Упреждениestep	1,5	0,5	1
5	Упреждениetoetar	1,5	0,5	1
6	Упреждение heeldig	1,5	0,5	1
7	Упреждениesidetoside	1,5	0,5	1
8	Упреждениelegcurl	1,5	0,5	1
9	Упреждение steptouch	3	1	2
10	Упреждение squat	3	1	2
11	Растяжка мышц ног	3	1	2
12	Растяжка мышц рук	3	1	2
13	Растяжка мышц спины	3	1	2
14	Растяжка мышц живота	3	1	2
15	Лежа на боку мах ногой вверх	3	1	2
16	Упражнения для передней поверхности бедра	3	1	2
17	Упражнения для задней поверхности бедра	3	1	2
18	Упражнения для внешней поверхности бедра	3	1	2
19	Упражнения для внутренней поверхности бедра	3	1	2
20	Упражнения для ягодичной мышцы	6	2	4
21	Упражнения для икроножной мышцы	3	1	2
<b>Всего</b>		<b>51</b>		

#### 2 год обучения

№	Раздел, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика

1	Вводное занятие «Фитнес – аэробика». Инструктаж по ТБ	1,5	0,5	1
2	Упражнение skip «маленький»	1,5	0,5	1
3	Упреждение lunch	1,5	0,5	1
4	Упреждение jack	1,5	0,5	1
5	Упреждение skip «большой»	1,5	0,5	1
6	Упреждение gun	1,5	0,5	1
7	Упреждение tamba	1,5	0,5	1
8	Упреждение tamba в повороте	1,5	0,5	1
9	Упреждение на равновесие в сторону	3	1	2
10	Упреждение на равновесие вперед	3	1	2
11	Растяжка мышц ног	3	1	2
12	Растяжка мышц рук	3	1	2
13	Растяжка мышц спины	3	1	2
14	Растяжка мышц живота	3	1	2
15	Лежа на боку мах ногой вверх	3	1	2
16	Упражнения для передней поверхности бедра	3	1	2
17	Упражнения для задней поверхности бедра	3	1	2
18	Упражнения для задней поверхности бедра	3	1	2
19	Упражнения для внутренней поверхности бедра	3	1	2
20	Упражнения для ягодичной мышцы	6	2	4
21	Упражнения для икроножной мышцы	3	1	2
<b>Всего</b>		<b>51</b>		

### 3 год обучения

№	Раздел, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие «Джаз, модерн». Инструктаж по ТБ	1,5	0,5	1
2	Разогрев	6	2	4
3	Упражнения на «Изоляцию».	6	2	4
4	Упражнения на «Координацию»	6	2	4
5	Упражнения на «Кросс»	6	2	4
6	Движения roll-down и roll-up	4,5	1,5	3
7	Движения на «Стрейчинг»	6	2	4
8	Упражнения на «Relax»	6	2	4
9	Упражнения на «Release»	4,5	1,5	3

10	Упражнения на «Collapse»	4,5	1,5	3
<b>Всего</b>		<b>51</b>		

#### 4 год обучения

№	Раздел, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1,5	0,5	1
2	Упражнение «Impulse»	6	2	4
3	Упражнение «Multiplication»	6	2	4
4	Упражнение «Shake»	6	2	4
5	Упражнение «Droop»	4,5	1,5	3
6	Упражнение «Slides»	6	2	4
7	Упражнение «Walkingturn»	4,5	1,5	3
8	Упражнение «Skippingturn»	4,5	1,5	3
9	Упражнение «Pivotturn»	6	2	4
10	Упражнение «Airturn»	6	2	4
<b>Всего</b>		<b>51</b>		

#### 5 год обучения

№	Раздел, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие «Джаз, модерн». Инструктаж по ТБ	1,5	0,5	1
2	Разогрев	6	2	4
3	Упражнения на «Jazzoak».	6	2	4
4	Упражнения на «Dipbodybend»	6	2	4
5	Упражнения на «Pooch»	6	2	4
6	Движения roll-down и roll-up	4,5	1,5	3
7	Движения на «Стрейчинг»	6	2	4
8	Упражнения на «Relax»	6	2	4
9	Упражнения на «Release»	4,5	1,5	3
10	Упражнения на «Hop»	4,5	1,5	3
<b>Всего</b>		<b>51</b>		

### Содержание общеразвивающей программы

#### І год обучения

**1. Тема:** Вводное занятие «Фитнес – аэробика». Инструктаж по технике безопасности.

**Теория:** Происхождения «Фитнес – аэробики». Правила поведения на занятиях, в учреждении.

**Практика:** Разучивание простейших движений.

**2. Тема:** Упражнение march.

**Теория:** Упражнение march.

**Практика:** Разучивание простейших связок с упражнением march.

**3. Тема:** Упражнение kneeur.

**Теория:** Упражнение kneeur.

**Практика:** Разучивание простейших связок с упражнением kneeur.

**4. Тема:** Упражнение step.

**Теория:** Упражнение step.

**Практика:** Разучивание простейших связок с упражнением step.

**5. Тема:** Упражнение toetar.

**Теория:** Упражнение toetar.

**Практика:** Разучивание простейших связок с упражнением toetar.

**6. Тема:** Упражнение heeldig.

**Теория:** Упражнение heeldig.

**Практика:** Разучивание простейших связок с упражнением heeldig.

**7. Тема:** Упражнение side to side.

**Теория:** Упражнение side to side.

**Практика:** Разучивание простейших связок с упражнением side to side.

**8. Тема:** Упражнение legcurl.

**Теория:** Упражнение legcurl.

**Практика:** Разучивание простейших связок с упражнением legcurl.

**9. Тема:** Упражнение step touch.

**Теория:** Упражнение step touch.

**Практика:** Разучивание простейших связок с упражнением step touch.

**10. Тема:** Упражнение squat.

**Теория:** Упражнение squat.

**Практика:** Разучивание простейших связок с упражнением squat.

**11. Тема:** Растяжка мышц ног.

**Теория:** Рассказ об анатомии человеческого тела, мышечный каркас.

**Практика:** Растяжка мышц ног (складка, шпагат, «окно», «бабочка», растяжка ног у станка).

**12. Тема:** Растяжка мышц рук.

**Теория:** Рассказ об анатомии человеческого тела, мышечный каркас.

**Практика:** Растяжка мышц руки бицепса и трицепса.

**13. Тема:** Растяжка мышц спины.

**Теория:** Рассказ об анатомии человеческого тела, мышечный каркас.

**Практика:** Растяжка мышц спины («мостик», «скручивание»).

**14. Тема:** Растяжка мышц живота.

**Теория:** Рассказ об анатомии человеческого тела, мышечный каркас.

**Практика:** Растяжка мышц спины («мостик», «поперечное скручивание», «потягивание»).

**15. Тема:** Лежа на боку мах ногой вверх.

**Теория:** Рассказ об анатомии человеческого тела, мышечный каркас.

**Практика:** Лежа на боку, мах ногой вверх носок сильно натянут.

**16. Тема:** Упражнения для передней поверхности бедра.

**Теория:** Рассказ об анатомии человеческого тела, мышечный каркас.

**Практика:** Приседания на одной ноге.

**17. Тема:** Упражнения для задней поверхности бедра.

**Теория:** Рассказ об анатомии человеческого тела, мышечный каркас.

**Практика:** Стоя на коленях мах ногой назад и вверх.

**18. Тема:** Упражнения для внешней поверхности бедра.

**Теория:** Рассказ об анатомии человеческого тела, мышечный каркас.

**Практика:** Приседания из стороны в сторону.

**19. Тема:** Упражнения для внутренней поверхности бедра.

**Теория:** Рассказ об анатомии человеческого тела, мышечный каркас.

**Практика:** Стоя на коленях мах ногой в сторону.

**20. Тема:** Упражнения для ягодичной мышцы.

**Теория:** Рассказ об анатомии человеческого тела, мышечный каркас.

**Практика:** Стоя на коленях мах ногой по всем направлениям.

**21. Тема:** Упражнения для икроножной мышцы.

**Теория:** Рассказ об анатомии человеческого тела, мышечный каркас.

**Практика:** Приседание на двух ногах, прыжки.

## 2 год обучения

**1. Тема:** Вводное занятие «Фитнес – аэробика». Инструктаж по технике безопасности.

**Теория:** Происхождения «Фитнес – аэробики». Правила поведения на занятиях, в учреждении.

**Практика:** Разучивание базовых движений усложненного варианта .

**2. Тема:** Упражнение skip «маленький».

**Теория:** Упражнение skip «маленький».

**Практика:** Разучивание базовых движений усложненного варианта с упражнением skip «маленький».

**3. Тема:** Упражнение lunch.

**Теория:** Упражнение lunch.

**Практика:** Разучивание базовых движений усложненного варианта с упражнением lunch.

**4. Тема:** Упражнение jack.

**Теория:** Упражнение jack.

**Практика:** Разучивание базовых движений усложненного варианта с упражнением jack.

- 5. Тема:** Упреждение skir «большой»  
**Теория:** Упреждение skir «большой»  
**Практика:** Разучивание базовых движений усложненного варианта с упражнением skir «большой».
- 6. Тема:** Упреждение gun.  
**Теория:** Упреждение gun.  
**Практика:** Разучивание базовых движений усложненного варианта с упражнением gun .
- 7. Тема:** Mamba.  
**Теория:** Mamba.  
**Практика:** Разучивание базовых движений усложненного варианта с упражнением mamba.
- 8. Тема:** Mamba в повороте.  
**Теория:** Mamba в повороте.  
**Практика:** Разучивание базовых движений усложненного варианта с упражнением mamba в повороте.
- 9. Тема:** Упреждение на равновесие в сторону.  
**Теория:** Рассказ о равновесии.  
**Практика:** Стоя поднять ногу в сторону с противоположной рукой положить корпус в сторону.
- 10. Тема:** Упреждение на равновесие вперед.  
**Теория:** Рассказ о равновесии.  
**Практика:** Стоя одну ногу поднять назад с противоположной рукой корпус положить вперед.
- 11. Тема:** Растяжка мышц ног.  
**Теория:** Рассказ об анатомии человеческого тела, мышечный каркас.  
**Практика:** Растяжка мышц ног в парах.
- 12. Тема:** Растяжка мышц рук.  
**Теория:** Рассказ об анатомии человеческого тела, мышечный каркас.  
**Практика:** Растяжка мышц руки бицепса и трицепса.
- 13. Тема:** Растяжка мышц спины.  
**Теория:** Рассказ об анатомии человеческого тела, мышечный каркас.  
**Практика:** Растяжка мышц спины («мостик», «скручивание») и в парах.
- 14. Тема:** Растяжка мышц живота.  
**Теория:** Рассказ об анатомии человеческого тела, мышечный каркас.  
**Практика:** Растяжка мышц спины («мостик», «поперечное скручивание», «потягивание») и в парах.
- 15. Тема:** Лежа на боку мах ногой вверх.  
**Теория:** Рассказ об анатомии человеческого тела, мышечный каркас.  
**Практика:** Лежа на боку мах ногой вверх носок сильно на себя.

**16. Тема:** Упражнения для передней поверхности бедра.

**Теория:** Рассказ об анатомии человеческого тела, мышечный каркас.

**Практика:** Приседания на одной ноге с подъемом бедра рабочей ноги.

**17. Тема:** Упражнения для задней поверхности бедра.

**Теория:** Рассказ об анатомии человеческого тела, мышечный каркас.

**Практика:** Стоя на коленях, мах ногой назад и вверх, пятка смотрит в потолок.

**18. Тема:** Упражнения для внешней поверхности бедра.

**Теория:** Рассказ об анатомии человеческого тела, мышечный каркас.

**Практика:** Приседания из стороны в сторону с подъемом ноги носок натянут.

**19. Тема:** Упражнения для внутренней поверхности бедра.

**Теория:** Рассказ об анатомии человеческого тела, мышечный каркас.

**Практика:** Стоя на коленях мах ногой в сторону и в перед.

**20. Тема:** Упражнения для ягодичной мышцы.

**Теория:** Рассказ об анатомии человеческого тела, мышечный каркас.

**Практика:** Стоя на коленях мах ногой по всем направлениям, приседания «стул».

**21. Тема:** Упражнения для икроножной мышцы.

**Теория:** Рассказ об анатомии человеческого тела, мышечный каркас.

**Практика:** Приседание на двух ногах, прыжки, «пистолетик».

### 3 год обучения

1. **Тема:** Вводное занятие «джаз, модерн». Инструктаж по технике безопасности.

**Теория:** Происхождения джаза, модерна. Правила поведения на занятиях, в учреждении.

**Практика:** Разучивание простейших движений в стиле джаза, модерна.

2. **Тема:** Разогрев.

**Теория:** Рассказ для чего нужен разогрев.

**Практика:** Различные танцевальные комбинации на разогрев в стиле джаза и модерна.

3. **Тема:** Упражнения на «Изоляцию».

**Теория:** Каждая часть корпуса образует свое собственное изолированное поле напряжения и центр движения.

**Практика:** Танцевальные комбинации с изоляцией определенной части тела.

4. **Тема:** Упражнения на «Координацию».

**Теория:** Одновременно изолируются и активизируются несколько центров. Это является вершиной эстетики танца, т.к. посредством ее из отдельных изолированных движений возникает новый образ движения.

**Практика:** Танцевальные комбинации с упражнением координация.

5. **Тема:** Упражнения на «Кросс».

**Теория:** Упражнения на «Кросс».

**Практика:** Шаги с трамплинным сгибанием колена и kick ногой на 45° во всех направлениях и по квадрату.

6. **Тема:** Движения roll-down и roll-ap.  
**Теория:** Наклон торса вперед, начиная с головы, тело как бы сворачивается в рулон и подъем торса после Ролл даун; Подъем начинается от поясницы и последней поднимается голова.  
**Практика:** Разучивание простейших связок с движением roll-down и roll-ap.
7. **Тема:** Движения на «Стрейчинг».  
**Теория:** Движения на «Стрейчинг».  
**Практика:** Группа упражнений связанная с растяжением мышц тела.
8. **Тема:** Упражнения на «Relax».  
**Теория:** Необходимое для изоляции соотношение напряжения и расслабления в отдельных центрах.  
**Практика:** Танцевальные комбинации на Упражнения «Relax».
9. **Тема:** Упражнения на «Release».  
**Теория:** Растяжение от центра, может быть общим и изолированным.  
**Практика:** Разучивание простейших связок с элементами «Release».
10. **Тема:** Упражнения на «Collapse».  
**Теория:** позиция «Collapse» означает, что верхняя часть корпуса до талии вместе с головой более или менее наклонены вперед, колени также согнуты, таз может свободно выступать назад.  
**Практика:** Разучивание простейших связок на «Collapse» .

#### 4 год обучения

1. **Тема:** Вводное занятие «Джаз, модерн». Инструктаж по технике безопасности.  
**Теория:** Происхождения джаза и модерна. Правила поведения на занятиях, в учреждении.  
**Практика:** Разучивание усложненных комбинаций.
2. **Тема:** Упражнение «Impulse».  
**Теория:** Изолированный центр вовлекает в движение другой центр. Сначала движется один центр и только затем приводится в движение другой центр.  
**Практика:** Танцевальные комбинации с элементами «Impulse».
3. **Тема:** Упражнение «Multiplication».  
**Теория:** Это явление параллельной техники изоляции. Как при помощи изоляции корпус распадается на свои центры, так и при мультипликации «целостное простое движение» распадается на несколько движений.  
**Практика:** Разучивание усложненных связок с упражнением «Multiplication».
4. **Тема:** Упражнение «Shake».  
**Теория:** Вызывается вращением лопаток.  
**Практика:** Танцевальные комбинации с упражнением «Shake».
5. **Тема:** Упражнение «Droop».  
**Теория:** Падение в расслабленном виде всего корпуса, либо его отдельных частей тела.  
**Практика:** Танцевальные комбинации с движением «Droop».

**6. Тема:** Упражнение «Slides».

**Теория:** Ровное скольжение на нагруженной ноге или обеих ногах одновременно.

**Практика:** Танцевальные комбинации с движением «Slides».

**7. Тема:** Упражнение «Walkingturn».

**Теория:** Поворот с шагом.

**Практика:** 1. Одна нога при повороте не отрывается от пола. 2. Обе ноги в повороте отрываются от пола «Walkingturn» – обе стопы в нейтральной позиции ног 1-й шаг – правая нога делает шаг вправо, 2-й шаг правой стопы с поворотом, левая стопа перекрещивается с правой с переносом тяжести на левую и тот час делается поворот на левой стопе.

**8. Тема:** Упражнение «Skippingturn».

**Теория:** Поворот с прыжком.

**Практика:** Шаг – правой ногой вправо, на ней подскок. Левая стопа ставится крестом перед правой и с поворотом идет подскок на левой ноге, шаг правой ногой и подскок или прыжок.

**9. Тема:** «Pivotturn».

**Теория:** Поворот на месте.

**Практика:** Обе ноги согнуты в коленях, правая нога – опорная, левая – рабочая – перед правым коленом. Верхняя часть корпуса в коллапсе, голова опущена к груди. Руки во 2-й поз., или перед грудью. Тур проводится вправо или влево как в классике.

**10. Тема:** Упражнение «Airturn».

**Теория:** Поворот в воздухе.

**Практика:** Прыжок на одной ноге, прыжок с одной ноги на другую, отталкивание двумя ногами и приход на две ноги. Ноги в повороте согнуты, и положение коллапс сохраняется.

## 5 год обучения

**1.Тема:** Вводное занятие «джаз, модерн». Инструктаж по технике безопасности.

**Теория:**Происхождения джаза, модерна. Правила поведения на занятиях, в учреждении.

**Практика:** Разучивание простейших движений в стиле джаза, модерна.

**2.Тема:** Разогрев.

**Теория:** Рассказ для чего нужен разогрев.

**Практика:**Различные танцевальные комбинации на разогрев в стиле джаза и модерна.

**3.Тема:** Упражнения на «Jazzoak».

**Теория:** Общее название всех джазовых шагов. Применяется в тренаже и в комбинациях.

**Практика:**Танцевальные комбинации.

**4.Тема:** Упражнения на «Dipbodybend».

**Теория:**Глубокий наклон вперед.

**Практика:**Танцевальные комбинации с упражнением «Dipbodybend».

**5.Тема:** Упражнения на «Pooch».

**Теория:** Толчок любой частью тела.

**Практика:**Танцевальные комбинации с упражнением «Pooch».

**6.Тема:** Движения roll-down и roll-up.

**Теория:** Наклон торса вперед, начиная с головы, тело как бы сворачивается в рулон и подъем торса после Ролл даун; Подъем начинается от поясицы и последней поднимается голова.

**Практика:** Разучивание простейших связок с движением roll-down и roll-up.

**7.Тема:** Движения на «Стрейчинг».

**Теория:** Движения на «Стрейчинг».

**Практика:** Группа упражнений связанная с растяжением мышц тела.

**8.Тема:** Упражнения на «Relax».

**Теория:** Необходимое для изоляции соотношение напряжения и расслабления в отдельных центрах.

**Практика:** Танцевальные комбинации на Упражнения «Relax».

**9.Тема:** Упражнения на «Release».

**Теория:** Растяжение от центра, может быть общим и изолированным.

**Практика:** Разучивание простейших связок с элементами «Release».

**10.Тема:** Упражнения на «Нор».

**Теория:** Шаг подскок.

**Практика:** Танцевальные комбинации с упражнением«Нор».

**Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы  
1 год обучения**

№	Раздел Тема	Форма занятий	Методы	Дидактический Материал и ТСО	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие «Фитнес – аэробика». Инструктаж по технике безопасности.	Урок, творческие мастерские , игры, репетиция.	Словесный(рассказ), наглядный(исполнение педагогом, просмотр видеоматериалов), практический(упражнения, тренинг).	DVD, зеркала, музыкальный центр, наглядное пособие.	Наблюдение, творческие задания.
2	Упражнение march.	Урок, творческие мастерские , игры, репетиция.	Словесный(рассказ), наглядный(исполнение педагогом, просмотр видеоматериалов), практический (упражнения, тренинг).	DVD, зеркала, музыкальный центр, наглядное пособие.	Наблюдение, творческие задания.
3	Упреждение кнеур.	Урок, творческие мастерские , игры, репетиция.	Словесный(рассказ), наглядный(исполнение педагогом, просмотр видеоматериалов), практический(упражнения, тренинг).	DVD, зеркала, музыкальный центр, наглядное пособие.	Наблюдение, творческие задания.

4	Упреждение step.	Урок, творческие мастерские, игры, репетиция.	Словесный(рассказ), наглядный(исполнение педагогом, просмотр видеоматериалов), практический (упражнения, тренинг).	DVD, зеркала, музыкальный центр, наглядное пособие.	Наблюдение, творческие задания.
5	Упреждение toetap .	Урок, творческие мастерские, игры, репетиция.	Словесный(рассказ), наглядный(исполнение педагогом, просмотр видеоматериалов), практический (упражнения, тренинг).	DVD, зеркала, музыкальный центр, наглядное пособие.	Наблюдение, творческие задания.
6	Упражнение heeldig.	Урок, творческие мастерские, игры, репетиция.	Словесный(рассказ), наглядный(исполнение педагогом, просмотр видеоматериалов), практический(упражнения, тренинг).	DVD, зеркала, музыкальный центр, наглядное пособие.	Наблюдение, творческие задания.
7	Упражнение side to side.	Урок, творческие мастерские, игры, репетиция.	Словесный(рассказ), наглядный(исполнение педагогом, просмотр видеоматериалов), практический (упражнения, тренинг).	DVD, зеркала, музыкальный центр, наглядное пособие.	Наблюдение, творческие задания.
8	Упражнение leg curl.	Урок, творческие мастерские, игры, репетиция.	Словесный(рассказ), наглядный(исполнение педагогом, просмотр видеоматериалов), практический (упражнения, тренинг).	DVD, зеркала, музыкальный центр, наглядное пособие.	Наблюдение, творческие задания.
9	Упреждение step touch.	Урок, творческие мастерские, игры, репетиция.	Словесный(рассказ), наглядный(исполнение педагогом, просмотр видеоматериалов), практический (упражнения, тренинг).	DVD, зеркала, музыкальный центр, наглядное пособие.	Наблюдение, творческие задания.
10	Упреждение squat.	Урок, творческие мастерские, игры, репетиция.	Словесный(рассказ), наглядный(исполнение педагогом, просмотр видеоматериалов), практический (упражнения, тренинг).	DVD, зеркала, музыкальный центр, наглядное пособие.	Наблюдение, творческие задания.
11	Растяжка мышц ног.	Урок, творческие мастерские, игры, репетиция.	Словесный(рассказ), наглядный(исполнение педагогом, просмотр видеоматериалов), практический (упражнения, тренинг).	DVD, зеркала, музыкальный центр, наглядное пособие.	Наблюдение, творческие задания.
12	Растяжка мышц рук.	Урок, творческие мастерские, игры,	Словесный(рассказ), наглядный(исполнение педагогом, просмотр видеоматериалов),	DVD, зеркала, музыкальный центр, наглядное	Наблюдение, творческие задания.

		репетиция.	практический (упражнения, тренинг).	пособие.	
1 3	Растяжка мышц спины.	Урок, творческие мастерские , игры, репетиция.	Словесный(рассказ), наглядный(исполнение педагогом, просмотр видеоматериалов), практический (упражнения, тренинг).	DVD, зеркала, музыкальный центр, наглядное пособие.	Наблюдени е, творческие задания.
1 4	Растяжка мышц живота.	Урок, творческие мастерские , игры, репетиция.	Словесный(рассказ), наглядный(исполнение педагогом, просмотр видеоматериалов), практический (упражнения, тренинг).	DVD, зеркала, музыкальный центр, наглядное пособие.	Наблюдени е, творческие задания.
1 5	Лежа на боку мах ногой вверх.	Урок, творческие мастерские , игры, репетиция.	Словесный(рассказ), наглядный(исполнение педагогом, просмотр видеоматериалов), практический (упражнения, тренинг).	DVD, зеркала, музыкальный центр, наглядное пособие.	Наблюдени е, творческие задания.
1 6	Упражнения для передней поверхности бедра.	Урок, творческие мастерские , игры, репетиция.	Словесный(рассказ), наглядный(исполнение педагогом, просмотр видеоматериалов), практический (упражнения, тренинг).	DVD, зеркала, музыкальный центр, наглядное пособие.	Наблюдени е, творческие задания.
1 7	Упражнения для задней поверхности бедра.	Урок, творческие мастерские , игры, репетиция.	Словесный(рассказ), наглядный(исполнение педагогом, просмотр видеоматериалов), практический(упражнени я, тренинг).	DVD, зеркала, музыкальный центр, наглядное пособие.	Наблюдени е, творческие задания.
1 8	Упражнения для внешней поверхности бедра.	Урок, творческие мастерские , игры, репетиция.	Словесный(рассказ), наглядный(исполнение педагогом, просмотр видеоматериалов), практический (упражнения, тренинг).	DVD, зеркала, музыкальный центр, наглядное пособие.	Наблюдени е, творческие задания.
1 9	Упражнения для внутренней поверхности бедра.	Урок, творческие мастерские , игры, репетиция.	Словесный(рассказ), наглядный(исполнение педагогом, просмотр видеоматериалов), практический (упражнения, тренинг).	DVD, зеркала, музыкальный центр, наглядное пособие.	Наблюдени е, творческие задания.
2 0	Упражнения для ягодичной мышцы.	Урок, творческие мастерские , игры, репетиция.	Словесный(рассказ), наглядный(исполнение педагогом, просмотр видеоматериалов), практический (упражнения, тренинг).	DVD, зеркала, музыкальный центр, наглядное пособие.	Наблюдени е, творческие задания.
2	Упражнения для	Урок,	Словесный(рассказ),	DVD, зеркала,	Наблюдени

1	икроножной мышцы.	творческие мастерские , игры, репетиция.	наглядный(исполнение педагогом, просмотр видеоматериалов), практический(упражнения, тренинг)	музыкальный центр, наглядное пособие.	е, творческие задания.
---	-------------------	--	--	---------------------------------------	------------------------

## 2 год обучения

№	Раздел Тема	Форма занятий	Методы	Дидактический Материал и ТСО	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие «Фитнес – аэробика». Инструктаж по ТБ.	Урок, творческие мастерские, игры, репетиция.	Словесный(рассказ) , наглядный(исполнение педагогом, просмотр видеоматериалов), практический (упражнения, тренинг).	DVD, зеркала, музыкальный центр, наглядное пособие.	Наблюдение , творческие задания.
2	Упражнение skip «маленький».	Урок, творческие мастерские, игры, репетиция.	Словесный(рассказ) , наглядный(исполнение педагогом, просмотр видеоматериалов), практический (упражнения, тренинг).	DVD, зеркала, музыкальный центр, наглядное пособие.	Наблюдение , творческие задания.
3	Упреждение lunch.	Урок, творческие мастерские, игры, репетиция.	Словесный(рассказ) , наглядный(исполнение педагогом, просмотр видеоматериалов), практический (упражнения, тренинг).	DVD, зеркала, музыкальный центр, наглядное пособие.	Наблюдение , творческие задания.
4	Упреждение jack.	Урок, творческие мастерские, игры, репетиция.	Словесный(рассказ) , наглядный(исполнение педагогом, просмотр видеоматериалов), Практический (упражнения, тренинг).	DVD, зеркала, музыкальный центр, наглядное пособие.	Наблюдение , творческие задания.
5	Упреждение skip «большой».	Урок, творческие мастерские, игры, репетиция.	Словесный(рассказ) , наглядный(исполнение педагогом, просмотр	DVD, зеркала, музыкальный центр, наглядное пособие.	Наблюдение , творческие задания.

			видеоматериалов), практический (упражнения, тренинг).		
6	Упреждение gun.	Урок, творческие мастерские, игры, репетиция.	Словесный(рассказ) , наглядный(исполне ние педагогом, просмотр видеоматериалов), практический (упражнения, тренинг).	DVD, зеркала, музыкальный центр, наглядное пособие.	Наблюдение , творческие задания.
7	Упреждение tamba.	Урок, творческие мастерские, игры, репетиция.	Словесный(рассказ) , наглядный(исполне ние педагогом, просмотр видеоматериалов), практический (упражнения, тренинг).	DVD, зеркала, музыкальный центр, наглядное пособие.	Наблюдение , творческие задания.
8	Упреждение tamba в повороте.	Урок, творческие мастерские, игры, репетиция.	Словесный(рассказ) , наглядный(исполне ние педагогом, просмотр видеоматериалов), практический (упражнения, тренинг).	DVD, зеркала, музыкальный центр, наглядное пособие.	Наблюдение , творческие задания.
9	Упреждение на равновесие в сторону.	Урок, творческие мастерские, игры, репетиция.	Словесный(рассказ) , наглядный(исполне ние педагогом, просмотр видеоматериалов), практический (упражнения, тренинг).	DVD, зеркала, музыкальный центр, наглядное пособие.	Наблюдение , творческие задания.
10	Упреждение на равновесие вперед.	Урок, творческие мастерские, игры, репетиция.	Словесный(рассказ) , наглядный(исполне ние педагогом, просмотр видеоматериалов), практический(упра жнения, тренинг).	DVD, зеркала, музыкальный центр, наглядное пособие.	Наблюдение , творческие задания.
11	Растяжка мышц ног.	Урок, творческие мастерские, игры,	Словесный(рассказ) , наглядный(исполне ние педагогом,	DVD, зеркала, музыкальный центр, наглядное пособие.	Наблюдение , творческие задания.

		репетиция.	просмотр видеоматериалов), практический (упражнения, тренинг).		
12	Растяжка мышц рук.	Урок, творческие мастерские, игры, репетиция.	Словесный(рассказ), наглядный(исполнение педагогом, просмотр видеоматериалов), практический (упражнения, тренинг).	DVD, зеркала, музыкальный центр, наглядное пособие.	Наблюдение, творческие задания.
13	Растяжка мышц спины.	Урок, творческие мастерские, игры, репетиция.	Словесный(рассказ), наглядный(исполнение педагогом, просмотр видеоматериалов), практический (упражнения, тренинг).	DVD, зеркала, музыкальный центр, наглядное пособие.	Наблюдение, творческие задания.
14	Растяжка мышц живота.	Урок, творческие мастерские, игры, репетиция.	Словесный(рассказ), наглядный(исполнение педагогом, просмотр видеоматериалов), практический (упражнения, тренинг).	DVD, зеркала, музыкальный центр, наглядное пособие.	Наблюдение, творческие задания.
15	Лежа на боку мах ногой вверх.	Урок, творческие мастерские, игры, репетиция.	Словесный(рассказ), наглядный(исполнение педагогом, просмотр видеоматериалов), практический(упражнения, тренинг).	DVD, зеркала, музыкальный центр, наглядное пособие.	Наблюдение, творческие задания.
16	Упражнения для передней поверхности бедра.	Урок, творческие мастерские, игры, репетиция.	Словесный(рассказ), наглядный(исполнение педагогом, просмотр видеоматериалов), практический(упражнения, тренинг).	DVD, зеркала, музыкальный центр, наглядное пособие.	Наблюдение, творческие задания.
17	Упражнения для задней поверхности бедра.	Урок, творческие мастерские, игры,	Словесный(рассказ), наглядный(исполнение педагогом,	DVD, зеркала, музыкальный центр, наглядное пособие.	Наблюдение, творческие задания.

		репетиция.	просмотр видеоматериалов), практический (упражнения, тренинг).		
18	Упражнения для задней поверхности бедра.	Урок, творческие мастерские, игры, репетиция.	Словесный(рассказ), наглядный(исполнение педагогом, просмотр видеоматериалов), практический (упражнения, тренинг).	DVD, зеркала, музыкальный центр, наглядное пособие.	Наблюдение, творческие задания.
19	Упражнения для внутренней поверхности бедра.	Урок, творческие мастерские, игры, репетиция.	Словесный(рассказ), наглядный(исполнение педагогом, просмотр видеоматериалов), практический (упражнения, тренинг).	DVD, зеркала, музыкальный центр, наглядное пособие.	Наблюдение, творческие задания.
20	Упражнения для ягодичной мышцы.	Урок, творческие мастерские, игры, репетиция.	Словесный(рассказ), наглядный(исполнение педагогом, просмотр видеоматериалов), практический (упражнения, тренинг).	DVD, зеркала, музыкальный центр, наглядное пособие.	Наблюдение, творческие задания.
21	Упражнения для икроножной мышцы.	Урок, творческие мастерские, игры, репетиция.	Словесный(рассказ), наглядный(исполнение педагогом, просмотр видеоматериалов), практический (упражнения, тренинг).	DVD, зеркала, музыкальный центр, наглядное пособие.	Наблюдение, творческие задания.

### 3 год обучения

№	Раздел Тема	Форма занятий	Методы	Дидактический Материал и ТСО	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие «Джаз, модерн». Инструктаж по	Урок, творческие мастерские,	Словесный(рассказ), наглядный(исполнение педагогом,	DVD, зеркала, музыкальный центр,	Наблюдение, творческие задания.

	ТБ.	игры, репетиция.	просмотр видеоматериалов), практический (упражнения, тренинг).	наглядное пособие.	
2	Разогрев.	Урок, творческие мастерские, игры, репетиция.	Словесный(рассказ), наглядный(исполнение педагогом, просмотр видеоматериалов), практический (упражнения, тренинг).	DVD, зеркала, музыкальный центр, наглядное пособие.	Наблюдение , творческие задания.
3	Упражнения на «Изоляцию».	Урок, творческие мастерские, игры, репетиция.	Словесный(рассказ), наглядный(исполнение педагогом, просмотр видеоматериалов), практический (упражнения, тренинг).	DVD, зеркала, музыкальный центр, наглядное пособие.	Наблюдение , творческие задания.
4	Упражнения на «Координацию».	Урок, творческие мастерские, игры, репетиция.	Словесный(рассказ), наглядный(исполнение педагогом, просмотр видеоматериалов), практический (упражнения, тренинг).	DVD, зеркала, музыкальный центр, наглядное пособие.	Наблюдение , творческие задания.
5	Упражнения на «Кросс».	Урок, творческие мастерские, игры, репетиция.	Словесный (рассказ), наглядный(исполнение педагогом, просмотр видеоматериалов), практический (упражнения, тренинг).	DVD, зеркала, музыкальный центр, наглядное пособие.	Наблюдение , творческие задания.
6	Движения roll-down и roll-up.	Урок, творческие мастерские, игры, репетиция.	Словесный(рассказ), наглядный(исполнение педагогом, просмотр видеоматериалов), практический (упражнения, тренинг).	DVD, зеркала, музыкальный центр, наглядное пособие.	Наблюдение , творческие задания.

7	Движения на «Стрейчинг».	Урок, творческие мастерские, игры, репетиция.	Словесный(рассказ), наглядный(исполнение педагогом, просмотр видеоматериалов), практический (упражнения, тренинг).	DVD, зеркала, музыкальный центр, наглядное пособие.	Наблюдение, творческие задания.
8	Упражнения на «Relax».	Урок, творческие мастерские, игры, репетиция.	Словесный(рассказ), наглядный(исполнение педагогом, просмотр видеоматериалов), практический (упражнения, тренинг).	DVD, зеркала, музыкальный центр, наглядное пособие.	Наблюдение, творческие задания.
9	Упражнения на «Release».	Урок, творческие мастерские, игры, репетиция.	Словесный(рассказ), наглядный(исполнение педагогом, просмотр видеоматериалов), практический (упражнения, тренинг).	DVD, зеркала, музыкальный центр, наглядное пособие.	Наблюдение, творческие задания.
10	Упражнения на «Collapse».	Урок, творческие мастерские, игры, репетиция.	Словесный(рассказ), наглядный(исполнение педагогом, просмотр видеоматериалов), практический (упражнения, тренинг).	DVD, зеркала, музыкальный центр, наглядное пособие.	Наблюдение, творческие задания.

#### 4 год обучения

№	Раздел Тема	Форма занятий	Методы	Дидактический Материал и ТСО	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	Урок, творческие мастерские, игры, репетиция.	Словесный(рассказ), наглядный(исполнение педагогом, просмотр видеоматериалов), практический(упра	DVD, зеркала, музыкальный центр, наглядное пособие.	Наблюдение, творческие задания.

			жнения, тренинг).		
2	Упражнение «Impulse».	Урок, творческие мастерские, игры, репетиция.	Словесный (рассказ), наглядный(исполнение педагогом, просмотр видеоматериалов), практический(упражнения, тренинг).	DVD, зеркала, музыкальный центр, наглядное пособие.	Наблюдение , творческие задания.
3	Упражнение «Multiplication».	Урок, творческие мастерские, игры, репетиция.	Словесный (рассказ), наглядный(исполнение педагогом, просмотр видеоматериалов), практический (упражнения, тренинг).	DVD, зеркала, музыкальный центр, наглядное пособие.	Наблюдение , творческие задания.
4	Упражнение «Shake».	Урок, творческие мастерские, игры, репетиция.	Словесный(рассказ ), наглядный(исполнение педагогом, просмотр видеоматериалов), практический (упражнения, тренинг).	DVD, зеркала, музыкальный центр, наглядное пособие.	Наблюдение , творческие задания.
5	Упражнение «Droop».	Урок, творческие мастерские, игры, репетиция.	Словесный(рассказ ), наглядный(исполнение педагогом, просмотр видеоматериалов), практический (упражнения, тренинг).	DVD, зеркала, музыкальный центр, наглядное пособие.	Наблюдение , творческие задания.
6	Упражнение «Slides».	Урок, творческие мастерские, игры, репетиция.	Словесный(рассказ ), наглядный(исполнение педагогом, просмотр видеоматериалов), практический (упражнения, тренинг).	DVD, зеркала, музыкальный центр, наглядное пособие.	Наблюдение , творческие задания.

7	Упражнение «Walkingturn».	Урок, творческие мастерские, игры, репетиция.	Словесный(рассказ ), наглядный(исполнение педагогом, просмотр видеоматериалов), практический (упражнения, тренинг).	DVD, зеркала, музыкальный центр, наглядное пособие.	Наблюдение , творческие задания.
8	Упражнение «Skippingturn».	Урок, творческие мастерские, игры, репетиция.	Словесный(рассказ ), наглядный(исполнение педагогом, просмотр видеоматериалов), практический (упражнения, тренинг).	DVD, зеркала, музыкальный центр, наглядное пособие.	Наблюдение , творческие задания.
9	Упражнение «Pivotturn».	Урок, творческие мастерские, игры, репетиция.	Словесный (рассказ), наглядный(исполнение педагогом, просмотр видеоматериалов), практический (упражнения, тренинг).	DVD, зеркала, музыкальный центр, наглядное пособие.	Наблюдение , творческие задания.
10	Упражнение «Airturn».	Урок, творческие мастерские, игры, репетиция.	Словесный(рассказ ), наглядный(исполнение педагогом, просмотр видеоматериалов), практический (упражнения, тренинг).	DVD, зеркала, музыкальный центр, наглядное пособие.	Наблюдение , творческие задания.

#### 5 год обучения

№	Раздел Тема	Форма занятий	Методы	Дидактический Материал и ТСО	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие «Джаз, модерн». Инструктаж по ТБ.	Урок, творческие мастерские, игры, репетиция.	Словесный(рассказ ), наглядный(исполнение педагогом, просмотр	DVD, зеркала, музыкальный центр, наглядное пособие.	Наблюдение , творческие задания.

			видеоматериалов), практический (упражнения, тренинг).		
2	Разогрев.	Урок, творческие мастерские, игры, репетиция.	Словесный(рассказ , наглядный(исполне ние педагогом, просмотр видеоматериалов), практический (упражнения, тренинг).	DVD, зеркала, музыкальный центр, наглядное пособие.	Наблюдение , творческие задания.
3	Упражнения на «Jazzoak».	Урок, творческие мастерские, игры, репетиция.	Словесный(рассказ , наглядный(исполне ние педагогом, просмотр видеоматериалов), практический (упражнения, тренинг).	DVD, зеркала, музыкальный центр, наглядное пособие.	Наблюдение , творческие задания.
4	Упражнения на «Dipbodybend».	Урок, творческие мастерские, игры, репетиция.	Словесный(рассказ , наглядный(исполне ние педагогом, просмотр видеоматериалов), практический (упражнения, тренинг).	DVD, зеркала, музыкальный центр, наглядное пособие.	Наблюдение , творческие задания.
5	Упражнения на «Pooch».	Урок, творческие мастерские, игры, репетиция.	Словесный(рассказ , наглядный(исполне ние педагогом, просмотр видеоматериалов), практический (упражнения, тренинг).	DVD, зеркала, музыкальный центр, наглядное пособие.	Наблюдение , творческие задания.
6	Движения roll- down и roll-up.	Урок, творческие мастерские, игры, репетиция.	Словесный(рассказ , наглядный(исполне ние педагогом, просмотр видеоматериалов), практический (упражнения, тренинг).	DVD, зеркала, музыкальный центр, наглядное пособие.	Наблюдение , творческие задания.
7	Движения на «Стрейчинг».	Урок, творческие мастерские,	Словесный(рассказ , наглядный(исполне	DVD, зеркала, музыкальный центр, наглядное	Наблюдение , творческие задания.

		игры, репетиция.	ние педагогом, просмотр видеоматериалов), практический (упражнения, тренинг).	пособие.	
8	Упражнения на «Relax».	Урок, творческие мастерские, игры, репетиция.	Словесный(рассказ ), наглядный(исполнение педагогом, просмотр видеоматериалов), практический (упражнения, тренинг).	DVD, зеркала, музыкальный центр, наглядное пособие.	Наблюдение , творческие задания.
9	Упражнения на «Release».	Урок, творческие мастерские, игры, репетиция.	Словесный(рассказ ), наглядный(исполнение педагогом, просмотр видеоматериалов), практический (упражнения, тренинг).	DVD, зеркала, музыкальный центр, наглядное пособие.	Наблюдение , творческие задания.
10	Упражнения на «Нор».	Урок, творческие мастерские, игры, репетиция.	Словесный(рассказ ), наглядный(исполнение педагогом, просмотр видеоматериалов), практический (упражнения, тренинг).	DVD, зеркала, музыкальный центр, наглядное пособие.	Наблюдение , творческие задания.

### **Литература для преподавателя:**

1. С. Наборщикова «Видеть музыку, слышать танец. Стравинский и Баланчин. К проблеме музыкально-хореографического синтеза», Московская государственная консерватория им. Чайковского, 2010г.
2. Бежар Морис. Мгновение в жизни другого (мемуары). М.: «Балет», 2007.
3. Бореев Ю.Б. Эстетика в 2-х т. –Смоленск: 5-е изд., Русич, 2006.
4. Блэйер Фредерика. «Айседора. Портрет женщины и актрисы». Смоленск: «Русич», 2011.
5. Конен Б. Пути американской музыки. – М.: Композитор, 2010.
6. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. История, методика, практика. ГИТИС, М., 2000.
7. Н.Е. Шереметьевская «Длинные тени».- редакция журнала «Балет», 2009г.

8. В.А. Шубарин – Лпнь, Планета музыки, 2012г.
9. Стюарт Отис. «Рудольф Нуриев. Вечное движение». Смоленск: «Русич», 2001.
10. Франк С.Л. Духовные основы общества. Смысл жизни. Свет во тьме. – М., 2008.
11. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. М.: Искусство, 2010.
12. Балет. Журнал. М.: Министерство печати и информации, 2011- и т.д.
13. «Пяти Па». Журнал о балете для детей. М.: «Студия «Антре», 2002-2005.
14. Студия «Антре». Журнал о балете для детей. М.: «Студия «Антре», 2003-2005.
15. Н.А. Александрова, В.А. Голубева «Танец модерн». Лань, Планета музыки 2011г. Возрастная и педагогическая психология: Детство, отрочество, юность - М.: Академия, - 2000г. - 624с.
16. Кудрявцев В.Т. Развитие детства и развивающее образование - Ч. 1. / В.Т. Кудрявцев - Дубна, 1997

### **Литература для воспитанника и родителей**

1. Бежар Морис. Мгновение в жизни другого (мемуары). М.: «Балет», 2007.
2. Блэйер Фредерика. «Айседора. Портрет женщины и актрисы». Смоленск: «Русич», 2011.
3. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. М.: Искусство, 2010.
4. Балет. Журнал. М.: Министерство печати и информации, 2011- и т.д.
5. «Пяти Па». Журнал о балете для детей. М.: «Студия «Антре», 2002-2005.
6. Современные и эстрадные танцы. Журнал. Фонд «Здоровье. Культура. Спорт»: 2002-2003.
7. Студия «Антре». Журнал о балете для детей. М.: «Студия «Антре», 2003-2012

**Педагогические технологии, используемые по программе «Современный танец»:**

- 1) Игровая технология** – которая объединяет достаточно обширную группу методов и приемов организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр. Их основная цель – обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений, навыков. Основным механизмом реализации являются методы вовлечения обучаемых в творческую деятельность.
- 2) Технология дифференцируемого обучения** – которая ставит своей целью создание оптимальных условий для выполнения задатков, развития интересов и способностей воспитанников. Механизмом реализации являются методы индивидуального обучения.
- 3) Технология личностно-ориентированного обучения** – организация воспитательного процесса на основе глубокого уважения к личности ребёнка, учёте особенностей его индивидуального развития, отношения к нему как к сознательному, полноправному и ответственному участнику образовательного процесса. Это формирование целостной, свободной, раскрепощённой личности, осознающей своё достоинство и уважающей достоинство и свободу других людей.
- 4) Информационные технологии** – все технологии, использующие специальные технические информационные средства: компьютер, аудио-, видео-, теле- средства обучения.
- 5) Здоровьесберегающие технологии** – создание комплексной стратегии улучшения здоровья обучающихся, разработка системы мер по сохранению здоровья детей во время обучения и выработка знаний и навыков, которыми должен овладеть обучающийся.
- 6) Технология проблемного обучения** – которая ставит своей целью развитие познавательной активности и творческой самостоятельности обучающихся. Механизмом реализации является поисковые методы, приема поставки познавательных задач, поставив перед обучающимися задачу, которую они выполняют используя имеющиеся у них знания и умения.
- 7) Технологии сотрудничества** реализуют равенство, партнерство в отношениях педагога и ребенка. Педагог и обучающиеся совместно вырабатывают цели, содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества.
- 8) Технология развивающего обучения** – это такое обучение, при котором главной целью является не только приобретение знаний, умений и навыков, сколько создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношении между людьми, при котором учитываются и используются закономерности развития, уровень и способности индивидуума. Под развивающим обучением понимается новый, активно-деятельный способ обучения, идущий на смену объяснительно-иллюстративному способу.

**9)Здоровьесберегающие технологии** – создание комплексной стратегии улучшения здоровья обучающихся, разработка системы мер по сохранению здоровья детей во время обучения и выработка знаний и навыков, которыми должен овладеть обучающийся.

Использование перечисленных выше технологий характеризует целостный образовательный процесс по народно-характерному танцу и является формой организации учебной и творческой деятельности, где каждый ребенок не только обеспечивается полной свободой творческой инициативы, но и нуждается в продуманной стратегии, отборе средств выражения, планировании деятельности.

## Календарно-тематический план 1 год обучения

№	Дата	Темы занятий	Количество часов
1		Вводное занятие «Фитнес – аэробика». Инструктаж по ТБ	1,5
2		Упражнение march	1,5
3		Упреждение kneeup	1,5
4		Упреждение step	1,5
5		Упреждение toetap	1,5
6		Упреждение heeldig	1,5
7		Упреждение sidetoside	1,5
8		Упреждение legcurl	1,5
9		Упреждение steptouch	1,5
10		Упреждение squat	1,5
11		Растяжка мышц ног	1,5
12		Растяжка мышц ног	1,5
13		Растяжка мышц рук	1,5
14		Растяжка мышц рук	1,5
15		Растяжка мышц спины	1,5
16		Растяжка мышц спицы	1,5
17		Растяжка мышц живота	1,5
18		Растяжка мышц живота	1,5
19		Лежа на боку мах ногой вверх	1,5
20		Лежа на боку мах ногой вверх	1,5
21		Упражнения для передней поверхности бедра	1,5
22		Упражнения для передней поверхности бедра	1,5
23		Упражнения для задней поверхности бедра	1,5
24		Упражнения для задней поверхности бедра	1,5
25		Упражнения для внешней поверхности бедра	1,5
26		Упражнения для внешней поверхности бедра	1,5
27		Упражнения для внутренней поверхности бедра	1,5
28		Упражнения для внутренней поверхности бедра	1,5
29		Упражнения для ягодичной мышцы	1,5
30		Упражнения для ягодичной мышцы	1,5
31		Упражнения для ягодичной мышцы	1,5
32		Упражнения для ягодичной мышцы	1,5
33		Упражнения для икроножной мышцы	1,5
34		Упражнения для икроножной мышцы	1,5
	<b>Всего:</b>		<b>51</b>

## 2 год обучения

№	Дата	Темы занятий	Количество часов
1		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1,5
2		Упражнение skip «маленький»	1,5
3		Упреждение lunch	1,5
4		Упреждение jack	1,5
5		Упреждение skip «большой»	1,5
6		Упреждение gun	1,5
7		Упреждение tamba	1,5
8		Упреждение tamba в повороте	1,5
9		Упреждение на равновесие в сторону	1,5
10		Упреждение на равновесие вперед	1,5
11		Растяжка мышц ног	1,5
12		Растяжка мышц ног	1,5
13		Растяжка мышц рук	1,5
14		Растяжка мышц рук	1,5
15		Растяжка мышц спины	1,5
16		Растяжка мышц спицы	1,5
17		Растяжка мышц живота	1,5
18		Растяжка мышц живота	1,5
19		Лежа на боку мах ногой вверх	1,5
20		Лежа на боку мах ногой вверх	1,5
21		Упражнения для передней поверхности бедра	1,5
22		Упражнения для передней поверхности бедра	1,5
23		Упражнения для задней поверхности бедра	1,5
24		Упражнения для задней поверхности бедра	1,5
25		Упражнения для внешней поверхности бедра	1,5
26		Упражнения для внешней поверхности бедра	1,5
27		Упражнения для внутренней поверхности бедра	1,5
28		Упражнения для внутренней поверхности бедра	1,5
29		Упражнения для ягодичной мышцы	1,5
30		Упражнения для ягодичной мышцы	1,5
31		Упражнения для ягодичной мышцы	1,5
32		Упражнения для ягодичной мышцы	1,5
33		Упражнения для икроножной мышцы	1,5
34		Упражнения для икроножной мышцы	1,5
	<b>Всего:</b>		<b>51</b>

### 3 год обучения

№	Дата	Темы занятий	Количество часов
1		Вводное занятие «Джаз, модерн». Инструктаж по ТБ	1,5
2		Разогрев	1,5
3		Разогрев	1,5
4		Разогрев	1,5
5		Разогрев	1,5
6		Упражнения на «Изоляцию».	1,5
7		Упражнения на «Изоляцию».	1,5
8		Упражнения на «Изоляцию».	1,5
9		Упражнения на «Изоляцию».	1,5
10		Упражнения на «Координацию»	1,5
11		Упражнения на «Координацию»	1,5
12		Упражнения на «Координацию»	1,5
13		Упражнения на «Координацию»	1,5
14		Упражнения на «Кросс»	1,5
15		Упражнения на «Кросс»	1,5
16		Упражнения на «Кросс»	1,5
17		Упражнения на «Кросс»	1,5
18		Движения roll-down и roll-up	1,5
19		Движения roll-down и roll-up	1,5
20		Движения roll-down и roll-up	1,5
21		Движения на «Стрейчинг»	1,5
22		Движения на «Стрейчинг»	1,5
23		Движения на «Стрейчинг»	1,5
24		Движения на «Стрейчинг»	1,5
25		Упражнения на «Relax»	1,5
26		Упражнения на «Relax»	1,5
27		Упражнения на «Relax»	1,5
28		Упражнения на «Relax»	1,5
29		Упражнения на «Release»	1,5
30		Упражнения на «Release»	1,5
31		Упражнения на «Release»	1,5
32		Упражнения на «Collapse»	1,5
33		Упражнения на «Collapse»	1,5
34		Упражнения на «Collapse»	1,5
	<b>Всего:</b>		<b>51</b>

## 4 год обучения

№	Дата	Темы занятий	Количество часов
1		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1,5
2		Упражнение «Impulse»	1,5
3		Упражнение «Impulse»	1,5
4		Упражнение «Impulse»	1,5
5		Упражнение «Impulse»	1,5
6		Упражнение «Multiplication»	1,5
7		Упражнение «Multiplication»	1,5
8		Упражнение «Multiplication»	1,5
9		Упражнение «Multiplication»	1,5
10		Упражнение «Shake»	1,5
11		Упражнение «Shake»	1,5
12		Упражнение «Shake»	1,5
13		Упражнение «Shake»	1,5
14		Упражнение «Droop»	1,5
15		Упражнение «Droop»	1,5
16		Упражнение «Droop»	1,5
17		Упражнение «Slides»	1,5
18		Упражнение «Slides»	1,5
19		Упражнение «Slides»	1,5
20		Упражнение «Slides»	1,5
21		Упражнение «Walkingturn»	1,5
22		Упражнение «Walkingturn»	1,5
23		Упражнение «Walkingturn»	1,5
24		Упражнение «Skippingturn»	1,5
25		Упражнение «Skippingturn»	1,5
26		Упражнение «Skippingturn»	1,5
27		Упражнение «Pivotturn»	1,5
28		Упражнение «Pivotturn»	1,5
29		Упражнение «Pivotturn»	1,5
30		Упражнение «Pivotturn»	1,5
31		Упражнение «Airturn»	1,5
32		Упражнение «Airturn»	1,5
33		Упражнение «Airturn»	1,5
34		Упражнение «Airturn»	1,5
	<b>Всего:</b>		<b>51</b>

## 5 год обучения

№	Дата	Темы занятий	Количество часов
1		Вводное занятие «Джаз, модерн». Инструктаж по ТБ	1,5
2		Разогрев	1,5
3		Разогрев	1,5
4		Разогрев	1,5
5		Разогрев	1,5
6		Упражнения на «Jazzoak».	1,5
7		Упражнения на «Jazzoak».	1,5
8		Упражнения на «Jazzoak».	1,5
9		Упражнения на «Jazzoak».	1,5
10		Упражнения на «Dipbodybend»	1,5
11		Упражнения на «Dipbodybend»	1,5
12		Упражнения на «Dipbodybend»	1,5
13		Упражнения на «Dipbodybend»	1,5
14		Упражнения на «Pooch»	1,5
15		Упражнения на «Pooch»	1,5
16		Упражнения на «Pooch»	1,5
17		Упражнения на «Pooch»	1,5
18		Движения roll-down и roll-up	1,5
19		Движения roll-down и roll-up	1,5
20		Движения roll-down и roll-up	1,5
21		Движения на «Стрейчинг»	1,5
22		Движения на «Стрейчинг»	1,5
23		Движения на «Стрейчинг»	1,5
24		Движения на «Стрейчинг»	1,5
25		Упражнения на «Relax»	1,5
26		Упражнения на «Relax»	1,5
27		Упражнения на «Relax»	1,5
28		Упражнения на «Relax»	1,5
29		Упражнения на «Release»	1,5
30		Упражнения на «Release»	1,5
31		Упражнения на «Release»	1,5
32		Упражнения на «Hop»	1,5
33		Упражнения на «Hop»	1,5
34		Упражнения на «Hop»	1,5
	<b>Всего:</b>		<b>51</b>