

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 48г.ЛИПЕЦКА

Принята  
педагогическим советом МАОУ СШ №48  
Протокол №1 от 29.08.2024

Утверждена  
Приказом №389 от 30.08.2024

**Дополнительная общеразвивающая  
программа**

художественной направленности

*«Just dance-1»*

Возраст детей, на которых рассчитана программа 13-18 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Филиппова А.И.

## Содержание

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.1 Цели и задачи реализации Программы.....	4
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ .....	4
3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	6
4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	7
5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	8
6.ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....	17
7. ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.....	18
8. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	20
9. ПРИЛОЖЕНИЕ	
1.Рабочая программа «Just dance-1» (средняя группа)	
2.Рабочая программа «Just dance-1» (старшая группа)	

## 1. Пояснительная записка

Танец — вид искусства, в котором художественные образы создаются средствами пластических движений и ритмически четкой и непрерывной смены выразительных положений человеческого тела. Движение под музыку - неотъемлемая часть пластической культуры человека, которая формируется с раннего детства

В «век гиподинамии», когда дети проводят большое количество времени сидя за партой, за компьютером или просто у телевизора, занятия хореографией становятся особенно актуальными.

Во-первых, танец — это движение, которое развивает физическую силу, выносливость, ловкость, формирует фигуру.

Во-вторых — искусство, развивающее художественное воображение, ассоциативную память, творческие способности. Хореография является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психического напряжения, а следовательно, одним из условий их успешной подготовки к учебной и трудовой деятельности. В связи с этим значительно вырос интерес к занятиям хореографией. Направленность Дополнительной общеразвивающей программы «Justdance-1,(далее – Программа)по содержанию является художественной; по функциональному предназначения – досуговой, и общекультурной; по форме организации – групповой, кружковой, для самостоятельных коллективов, общедоступной.

Данная Программа разработана на основании нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся от 31 июля 2020 г.;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
7. Устава Муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней школы №48 города Липецка.

## 1.1. Цели и задачи Программы

### **Цель:**

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания учеников; формирование и развитие творческих способностей детей; удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании; формирование культуры здорового, безопасного образа жизни, укрепления здоровья; организация свободного времени детей и подростков; адаптация школьников к жизни в обществе; профессиональная ориентация; выявление, развитие и поддержка школьников, проявивших выдающиеся способности.

### **Задачи:**

- создать условия для формирования системы общечеловеческих ценностей, повышения уровня внутренней культуры подростков.
- создать условия для удовлетворения потребности в самовыражении, самореализации и самоутверждении
- оказывать педагогическую поддержку в решении проблемных ситуаций подростков и молодежи.
- развить устойчивый интерес к изучению различных областей хореографического искусства;
- способствовать развитию у воспитанников навыков самоконтроля, самооценки, рефлексии.
- научиться придумывать самостоятельно связку к предложенному музыкальному сопровождению;
- пропагандировать здоровый образ жизни посредством проводимых занятий и мероприятий.
- развитие мотивации к самосовершенствованию, к творческой деятельности.

## 2.Планируемые результаты

По окончании реализации Программы обучающиеся должны знать и уметь:

### **Изучить:**

- половинный и полный каданс;
- основные правила движений у станка, понятие о поворотах ан деор и ан дедан в классическом танце;
- упражнения на развитие музыкальности: «Пружинка», «Мячик», «Мельница»;
- комплекс упражнений экзерсиса у станка классического и народного танца;
- Батман тандю, батман жете, ронд де жамб пар тер, батман фраппэ, батман релеве лян на 90 °
- экзерсис на середине зала в классическом танце;
- основные позиции рук и ног в классическом, народном и современном танце;
- положения рук в круге в народно-сценическом танце: держась за руки, «корзиночка», «звёздочка»;

- ритмические рисунки в движении (сочетание четвертей и восьмых);
- притопы, ходы, простой шаг, поклоны в народно-сценическом танце;
- элементы русского танца и характерные черты исполнения.
- падения и подъемы во время комбинаций, с перемещением в пространстве в современном танце;
- партер в современном танце;
- основные позиции рук и ног в современном танце; основные положения корпуса: Release (расширение, распространение), Contractions (сосредоточение), Roll down, roll up, Flat back, Arch;
- батман тандю, батман тандю жете, ронд де жамп пар тер, батман фондю, гранд батман жете в современном танце;
- экзерсис на середине зала в современном танце;
- силовые и упражнения стрейчхарактера, гимнастические элементы современного танца; кросс;
- техники параллель и оппозиция, этюд «Сон», «Поток» (связь движений);
- контактную импровизацию; приёмы, поддержки в дуэте;
- этюды «Сдвиг» - «Не делать старое» - «Перформанс»;
- основы хип-хопа и афро-джаза;
- движения изолированных центров и технику их исполнения в современном танце;
- движения грудной клеткой, уровни в современном танце;
- партерные перекаты (транзишен) в современном танце;
- танцевальные композиции: «Эмоции», «Океан», «Семья» «Веселая разминка», «Дружба», «Точка, запятая», «Кукла», «Ты и я»;
- игры «Профессии», «Фотоальбом»;
- основы акробатики;
- сольные партии в танцевальной постановке;

#### **Развить:**

- координацию, гибкость, пластичность, выразительность, точность движений;
- творческое воображение;
- музыкальный вкус и кругозор;

#### **Уметь:**

- различать вальс, польку, марш и их разновидности;
- определять чередование сильной и слабой долей такта;
- **научится** выполнять танцевально-ритмические упражнения – «Нарисуй себя», «Стирка», музыкальные игры – переноска мяча, воротца, змейка, запомни мелодию.
- **выучить** танец «Притяжение», «Карусель»;

### **3. Учебный план ДОП «Just dance-1»**

Наименование курса	Количество занятий в неделю	Количество занятий в год	Формы промежуточной аттестации
«Just dance-1» средняя группа	<b>2 раза в неделю по 2 часа</b>	<b>64</b>	Танец «Притяжение»
«Just dance-1» старшая группа	<b>2 раза в неделю по 2 часа</b>	<b>64</b>	Танец «Карусель»
<b>Итого</b>		<b>128</b>	

#### 4. Календарный учебный график ДОП «Just dance-1»

Начало обучения: 16.09.2024

Окончание периода обучения: 21.05.2025

Продолжительность периода обучения: 32 недели

Продолжительность учебных периодов:

Учебный период:

16.09.2024– 25.10.2024

*6 недель*

05.11.2024 – 27.12.2024

*8 недель*

09.01.2025 – 21.03.2025

*10.5 недель*

31.03.2025 – 21.05.2025

*7.5 недель*

Каникулы:

26.10.2024-03.11.2024

28.12.2024-08.01.2025

22.03.2025-30.03.2025

Программа предназначена для детей 13-15, 16-18 лет

Срок реализации Программы – 1 год.

Форма организации занятий – групповая – группа по 7-12 человек.

Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 часа с перерывом 10-15 минут.

## 5. Содержание Программы (средняя группа)

### **Тема 1:** Вводное занятие

Занятие проводится в форме беседы. Инструктаж по технике безопасности.

**Тема 2:** Азбука музыкального движения. Изучение сильной и слабой долей такта.

Чередование сильной и слабой долей такта. Акцентирование на сильную долю такта в шагах. Музыкальная структура движения: половинный каданс - полный каданс. Вступительные аккорды. Заключительные аккорды.

**Тема 3:** Азбука музыкального движения. Марш. Вальс. Полька.

Танцевальная музыка: марши (спортивные, военные), вальсы (быстрые, медленные). Меленные хороводные, быстрые плясовые русские танцы. Марши, польки, вальсы в медленном и среднем темпе.

**Тема 4:** Азбука музыкального движения. Марш. Вальс. Полька. Закрепление.

Танцевальная музыка: марши (спортивные, военные), вальсы (быстрые, медленные). Меленные хороводные, быстрые плясовые русские танцы. Марши, польки, вальсы в медленном и среднем темпе.

**Тема 5:** Азбука музыкального движения. «Пружинка».

«Пружинка» - легкое приседание. Музыкальный размер 2/4. темп умеренный. Приседание на два такта, потом на один такт и два приседания, на один такт.

**Тема 6:** Азбука музыкального движения. «Мячик».

«Мячик» - прыжки по VI позиции. Музыкальный размер 2 \ 4. Темп умеренный. Прыжок на два такта, затем на один такт и четыре и более прыжков на один такт. Упражнения для рук и кистей. Руки поднять вперед на уровень грудной клетки, затем развести в стороны, поднять вверх и опустить вниз в исходное положение.

**Тема 7:** Азбука музыкального движения. «Мельница».

«Мельница» - круговые движения прямыми руками вперед и назад, двумя – поочередно и по одной.

**Тема 8:** Элементы классического танца. Основные правила движений у станка. Понятие о поворотах ан деор и ан дедан. Эпольман. Основные правила движений у станка.

**Тема 9:** Элементы классического танца. Основные позы классического танца. Эстетика, логика и техника смены эпольман (круазе, анфас) в позах классического танца.

**Тема 10:** Элементы классического танца. Батман тандю.

Батман тандю с 5-й позиции, во всех направлениях. С затактовым построением. Размер 2/4, темп — модерато (средний).

**Тема 11:** Элементы классического танца. Батман тандю жете.

Батман тандю жете по 1-й позиции (вперед и назад).

**Тема 12:** Элементы классического танца. Батман фраппэ.

Батман фраппэ - по всем направлениям. Размер 2/4, 4/4, (затакт 1/8, темп — модерато).

**Тема 13:** Элементы классического танца. Экзерсис на середине зала.

Отработка экзерсиса на середине зала.



**Тема 14:** Элементы народно-сценического танца. Положения рук и ног.

Изучение основных движений и положений рук на середине зала:

а) ладони, сжатые в кулачки, на талии(подбоченившись),  
на груди;

б) обе руки согнуты в локтях и заложены за спину.

Позиции ног: прямые (1,2,3,4,5) свободные (1,2,3,4,5) закрытые (1,2).

**Тема 15:** Элементы народно-сценического танца. Русские ходы.

Изучение основных ходов.

а) простой вперед с каблука, с носка;

б) назад через полу пальцы на всю стопу;

в) с притопом с продвижением вперед и назад;

г) тройной шаг на полу пальцах с ударом на четвёртый всей стопой в пол;

д) боковой шаг на всей стопе, на полу пальцах.

**Тема 16:** Элементы народно-сценического танца. Притопы.

Притопы

а) одинарные (с полуприседанием и с подскоком);

б) тройные

Притоп - удар всей стопой 4 шаг с притопом в сторону; тройной притоп.

**Тема 17:** Элементы народно-сценического танца. Положения рук в круге.

Изучение положений рук в круге:

а) держась за руки,

б) «корзиночка»,

в) «звёздочка»

**Тема 18:** Элементы народно-сценического танца. Простой русский шаг.

а) назад через полу пальцы на всю стопу; б) с притопом и продвижением вперед; в) с притопом и продвижением назад.

**Тема 19:** Элементы народно-сценического танца. Поклоны.

а) на месте без рук и с руками; б) поклон с продвижением вперед и отходом назад

**Тема 20:** Современный танец.

Упражнения для позвоночника. Использование падений и подъемов во время комбинаций, с перемещением в пространстве.

**Тема 21:** Современный танец. Партер.

Виды поворотов на полу. Гимнастические элементы. Построение и разучивание комбинаций в партере.

**Тема 22:** Современный танец. Позиции рук в современном танце.

Изучение основных положений рук.

I – руки согнуты в локтях, близко к диафрагме, локти в сторону;

II – руки в сторону, ладони вниз;

III – руки вверх, ладони «смотрят» друг на друга.

**Тема 23:** Современный танец. Позиции ног в современном танце.

Изучение основных положений ног.

I – пятки вместе, носки врозь;

II- параллельная и выворотная;

IV – параллельная

VI – параллельная.

**Тема 24:** Современный танец. Экзерсис на середине зала.

Плие, батман тандю, батман тандю жете в сочетании с различными движениями.

**Тема 25:** Современный танец. Основные положения корпуса.

Release (расширение, распространение), Contractions (сосредоточение), Roll down, roll up, Flat back, Arch.

**Тема 26:** Современный танец. Батман тандю.

Батман тандю в сочетании с движениями корпуса.

**Тема 27:** Современный танец. Батман тандю жете.

Батман тандю жете в сочетаниях с движениями.

**Тема 28:** Современный танец. Батман фондю.

Батман фондю в сочетаниях с движениями.

**Тема 29:** Современный танец. Изучение нового материала.

Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала.

**Тема 30:** Современный танец. Кросс.

Использование всего пространства класса. Шаги с координацией 3-4х центров.

Шаги с использованием contraction и release.

**Тема 31:** Современный танец. Импровизация.

Продолжение изучения техники параллель и оппозиция, составление этюдов «Сон» (связь движений).

**Тема 32:** Современный танец. Контактная импровизация.

- Композиция в контакте (взгляд, пауза, звук). Приёмы поддержки в дуэте:

- «Перетекание» (разнообразные приемы). - Этюд «Сдвиг»; «Не делать старое»;

**Тема 33:** Современный танец. Танцевальные этюды.

Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней.

**Тема 34:** Современный танец. Элементы гимнастики.

Силовые и упражнения стрейчхарактера, гимнастические элементы.

**Тема 35:** Современный танец. Изучение техники движений танца афро-джаз.

Техника исполнения движений отдельных центров в манере танца афро-джаз (плечи, диафрагма, пелвис).

**Тема 36:** Современный танец. Хип-хоп. Изучение положения корпуса, пружины, кач.

**Тема 37:** Современный танец. Изучение техники движений танца хип-хоп.

Техника исполнения движений отдельных центров в манере танца хип-хоп (плечи, диафрагма, пелвис).

**Тема 38:** Современный танец. Комбинации шагов хип-хопа.

Изучение комбинаций шагов. Танцевальные комбинации Хопа.

**Тема 39:** Современный танец. Закрепление изученного материала.

Смена направлений в комбинации шагов. Соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации.

**Тема 40:** Современный танец. Изучение движений изолированных центров и техника их исполнения.

Повороты и наклоны головы + Sundari Руки + движения ареалами (отдельно кисти рук, рука от локтя, от плеча). Движения плечами: - подъем одного-двух поочередно вверх; - движение плеч вперед-назад; - твист плеч (изгиб) - резкая смена направлений в движении плеч (одно вперед друг назад и т.д.); - "восьмерка" - круги поочередно; - шейк плеч.

**Тема 41:** Современный танец. Движения грудной клеткой.

Движение грудной клеткой – диафрагмой: - из стороны в сторону; - вперед-назад; - подъем и опускание. Curve (керф) – изгиб верхней части позвоночника до солнечного сплетения вперед, в сторону.

**Тема 42:** Современный танец. Уровни.

Уровни (верхний, средний, нижний). Уровни (стоя, на четвереньках, на коленях, сидя, лежа), игра «Профессия».

**Тема 43:** Современный танец. Партерные перекаты (транзишен).

Изучение техники исполнения движений партера - Перекаты из положения: сидя в группировки, через «лягушку», через поперечный шпагат (поза ученика) - Поза «зародыша» - Прямые повороты на полу (бревно) - Подготовительные упражнения к перекату через одно плечо.

**Тема 44:** Современный танец. Танцевальные комбинации.

Составление танцевальных комбинаций из изученных элементов, в т.ч. с использованием импровизации.

**Тема 45:** Работа над репертуаром.

Изучение движений танца- «Притяжение».

**Тема 46:** Работа над репертуаром. Танец «Притяжение».

Изучение движений танца- «Притяжение» и упражнений на гибкость, пластичность, растяжку.

**Тема 47:** Работа над репертуаром. Изучение общей танцевальной части танца. Основные танцевальные движения.

**Тема 48:** Работа над репертуаром. Изучение общей танцевальной части танца, закрепление.

Разбор и отработка основных движений танца.

**Тема 49:** Работа над репертуаром. Изучение сольных партий в танце.

Сольные партии в танце. Выбор солистов.

**Тема 50:** Работа над репертуаром. «Эмоции».

Упражнение на воображение – изображение живого и неживого предмета, явлений природы, повадок животных.

**Тема 51:** Работа над репертуаром. «Семья».

Упражнение на воображение – изображение живого и неживого предмета, явлений природы, повадок животных.

**Тема 52:** Работа над репертуаром. «Дружба».

Изучение танцевальной композиции, с использованием усвоенной танцевальной лексики, с применением мимики и жестов.

**Тема 53:** Работа над репертуаром. «Точка, запятая».

Изучение танцевальной композиции, с использованием усвоенной

танцевальной лексики, с применением мимики и жестов.

**Тема 54:** Работа над репертуаром. «Кукла».

Изучение танцевальной композиции, с использованием усвоенной танцевальной лексики, с применением мимики и жестов.

**Тема 55:** Работа над репертуаром. Танец «Притяжение». Повторение.

Расстановка танцующих по рисункам в танце.

**Тема 56:** Работа над репертуаром. Отработка движений танца «Притяжение».

**Тема 57:** Работа над репертуаром. Исполнение танца «Притяжение».

Отработка движений. Закрепление изученного материала

**Тема 58:** Творческая деятельность.

Повторение репертуара коллектива. Подготовка к концертной деятельности.

**Тема 59:** Творческая деятельность. Концерт.

Выступление на школьном концерте.

**Тема 60:** Творческая деятельность. Отработка репертуара коллектива.

Повторение репертуара коллектива. Подготовка к концертной деятельности.

**Тема 61:** Творческая деятельность. Повторение изученного материала.

Репетиционный прогон репертуара коллектива. Повторение изученного материала.

**Тема 62:** Творческая деятельность. Закрепление всего материала.

Повторение репертуара коллектива и всего изученного материала.

**Тема 63:** Творческая деятельность. Подготовка к промежуточной аттестации.

Отработка движений танца «Притяжение».

**Тема 64:** Промежуточная аттестация. Танец «Притяжение».

## **Содержание Программы (старшая группа)**

**Тема 1:** Вводное занятие

Занятие проводится в форме беседы. Инструктаж по технике безопасности.

**Тема 2:** Азбука музыкального движения. Изучение сильной и слабой долей такта.

Чередование сильной и слабой долей такта. Акцентирование на сильную долю такта в шагах. Музыкальная структура движения: половинный каданс - полный каданс. Вступительные аккорды. Заключительные аккорды.

**Тема 3:** Азбука музыкального движения. Марш. Вальс. Полька.

Танцевальная музыка: марши (спортивные, военные), вальсы (быстрые, медленные). Меленные хороводные, быстрые плясовые русские танцы. Марши, польки, вальсы в медленном и среднем темпе.

**Тема 4:** Азбука музыкального движения. Марш. Вальс. Полька.

Закрепление.

Танцевальная музыка: марши (спортивные, военные), вальсы (быстрые, медленные). Меленные хороводные, быстрые плясовые русские танцы. Марши, польки, вальсы в медленном и среднем темпе.

**Тема 5:** Азбука музыкального движения. «Пружинка».

«Пружинка» - легкое приседание. Музыкальный размер 2/4. темп умеренный. Приседание на два такта, потом на один такт и два приседания, на один такт.

**Тема 6:** Азбука музыкального движения. «Мячик».

«Мячик» - прыжки по VI позиции. Музыкальный размер 2 \4. Темп умеренный. Прыжок на два такта, затем на один такт и четыре и более прыжков на один такт. Упражнения для рук и кистей. Руки поднять вперед на уровень грудной клетки, затем развести в стороны, поднять вверх и опустить вниз в исходное положение.

**Тема 7:** Азбука музыкального движения. «Мельница».

«Мельница » - круговые движения прямыми руками вперед и назад, двумя – поочередно и по одной.

**Тема 8:** Элементы классического танца. Основные правила движений у станка. Понятие о поворотах ан деор и ан дедан. Эпольман. Основные правила движений у станка.

**Тема 9:** Элементы классического танца. Основные позы классического танца. Эстетика, логика и техника смены эпольман (круазе, анфас) в позах классического танца.

**Тема 10:** Элементы классического танца. Батман тандю, батман жете.

Батман тандю с 5-й позиции, во всех направлениях. С затактовым построением. Размер 2/4, темп — модерато (средний). Батман тандю жете по 1-й позиции (вперед и назад).

**Тема 11:** Элементы классического танца. Ронд де жамп пар тер, батман фраппэ.

Рон де жамп пар тер - ан деор и ан дедан (с остановками спереди и сзади). Размер  $\frac{3}{4}$ , темп - модерато.

Батман фраппэ - по всем направлениям. Размер 2/4, 4/4, (затакт 1/8, темп — модерато).

**Тема 12:** Элементы классического танца. Батман релеве лян на 90°.

Во всех направлениях лицом к станку; боком к станку.

**Тема 13:** Элементы классического танца. Экзерсис на середине зала.

Отработка экзерсиса на середине зала.

**Тема 14:** Элементы народно-сценического танца. Положения рук и ног.

Изучение основных движений и положений рук на середине зала:

а) ладони, сжатые в кулачки, на талии(подбоченившись), на груди;

б) обе руки согнуты в локтях и заложены за спину.

Позиции ног: прямые (1,2,3,4,5) свободные (1,2,3,4,5) закрытые (1,2).

**Тема 15:** Элементы народно-сценического танца. Русские ходы.

Изучение основных ходов.

а) простой вперед с каблука, с носка;

б) назад через полу пальцы на всю стопу;

в) с притопом с продвижением вперед и назад;

г) тройной шаг на полу пальцах с ударом на четвёртый всей стопой в пол;

д) боковой шаг на всей стопе, на полу пальцах.

**Тема 16:** Элементы народно-сценического танца. Притопы.

Притопы

- а) одинарные (с полуприседанием и с подскоком);
- б) тройные

Притоп - удар всей стопой 4 шаг с притопом в сторону; тройной притоп.

**Тема 17:** Элементы народно-сценического танца. Положения рук в круге.

Изучение положений рук в круге:

- а) держась за руки,
- б) «корзиночка»,
- в) «звездочка»

**Тема 18:** Элементы народно-сценического танца. Простой русский шаг.

- а) назад через полу пальцы на всю стопу; б) с притопом и продвижением вперед; в) с притопом и продвижением назад.

**Тема 19:** Элементы народно-сценического танца. Поклоны.

- а) на месте без рук и с руками; б) поклон с продвижением вперед и отходом назад

**Тема 20:** Современный танец.

Упражнения для позвоночника. Использование падений и подъемов во время комбинаций, с перемещением в пространстве.

**Тема 21:** Современный танец. Партер.

Виды поворотов на полу. Гимнастические элементы. Построение и разучивание комбинаций в партере.

**Тема 22:** Современный танец. Позиции рук в современном танце.

Изучение основных положений рук.

I – руки согнуты в локтях, близко к диафрагме, локти в сторону;

II – руки в сторону, ладони вниз;

III – руки вверх, ладони «смотрят» друг на друга.

**Тема 23:** Современный танец. Позиции ног в современном танце.

Изучение основных положений ног.

I – пятки вместе, носки врозь;

II- параллельная и выворотная;

IV – параллельная

VI – параллельная.

**Тема 24:** Современный танец. Экзерсис на середине зала.

Плие, батман тандю, батман тандю жете, ронд де жамп пар тер в сочетании с различными движениями.

**Тема 25:** Современный танец. Основные положения корпуса.

Release (расширение, распространение), Contractions (сосредоточение), Roll down, roll up, Flat back, Arch.

**Тема 26:** Современный танец. Батман тандю и батман тандю жете.

Батман тандю и батман тандю жете в сочетании с движениями корпуса.

**Тема 27:** Современный танец. Ронд де жамп пар тер.

Ронд де жамп пар тер в сочетаниях с движениями.

**Тема 28:** Современный танец. Батман фондю и Гранд батман жете.

Батман фондю в сочетаниях с движениями и Гранд батман жете.

**Тема 29:** Современный танец. Изучение нового материала.

Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала.

**Тема 30:** Современный танец. Кросс.

Использование всего пространства класса. Шаги с координацией 3-4х центров. Шаги с использованием contraction и release.

**Тема 31:** Современный танец. Импровизация.

Продолжение изучения техники параллель и оппозиция, составление этюдов «Поток» (связь движений).

**Тема 32:** Современный танец. Контактная импровизация.

- Композиция в контакте (взгляд, пауза, звук). Приёмы поддержки в дуэте:  
- «Перетекание» (разнообразные приемы). - Этюд «Сдвиг» - «Не делать старое» - «Перфоманс».

**Тема 33:** Современный танец. Танцевальные этюды.

Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней.

**Тема 34:** Современный танец. Элементы гимнастики.

Силовые и упражнения стрейчхарактера, гимнастические элементы.

**Тема 35:** Современный танец. Изучение техники движений танца афро-джаз.

Техника исполнения движений отдельных центров в манере танца афро-джаз (плечи, диафрагма, пелвис).

**Тема 36:** Современный танец. Хип-хоп. Изучение положения корпуса, пружины, кач.

**Тема 37:** Современный танец. Изучение техники движений танца хип-хоп.

Техника исполнения движений отдельных центров в манере танца хип-хоп (плечи, диафрагма, пелвис).

**Тема 38:** Современный танец. Комбинации шагов хип-хопа.

Изучение комбинаций шагов. Танцевальные комбинации Хопа.

**Тема 39:** Современный танец. Закрепление изученного материала.

Смена направлений в комбинации шагов. Соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации.

**Тема 40:** Современный танец. Изучение движений изолированных центров и техника их исполнения.

Повороты и наклоны головы + Sundari Руки + движения ареалами (отдельно кисти рук, рука от локтя, от плеча). Движения плечами: - подъем одного-двух поочередно вверх; - движение плеч вперед-назад; - твист плеч (изгиб) - резкая смена направлений в движении плеч (одно вперед друг назад и т.д.); - "восьмерка" - круги поочередно; - шейк плеч.

**Тема 41:** Современный танец. Движения грудной клеткой.

Движение грудной клеткой – диафрагмой: - из стороны в сторону; - вперед-назад; - подъем и опускание. Curve (керф) – изгиб верхней части позвоночника до солнечного сплетения вперед, в сторону.

**Тема 42:** Современный танец. Уровни.

Уровни (верхний, средний, нижний). Уровни (стоя, на четвереньках, на коленях, сидя, лежа), игра «Фотоальбом».

**Тема 43:** Современный танец. Партерные перекаты (транзишен).

Изучение техники исполнения движений партера - Перекаты из положения: сидя в группировки, через «лягушку», через поперечный шпагат (поза ученика) - Поза «зародыша» - Прямые повороты на полу (бревно) - Подготовительные упражнения к перекату через одно плечо.

**Тема 44:** Современный танец. Танцевальные комбинации.

Составление танцевальных комбинаций из изученных элементов, в т.ч. с использованием импровизации.

**Тема 45:** Работа над репертуаром.

Изучение движений танца- «Карусель».

**Тема 46:** Работа над репертуаром. Танец «Карусель».

Изучение движений танца- «Карусель» и упражнений на гибкость, пластичность, растяжку.

**Тема 47:** Работа над репертуаром. Изучение общей танцевальной части танца. Основные танцевальные движения.

**Тема 48:** Работа над репертуаром. Изучение общей танцевальной части танца, закрепление.

Разбор и отработка основных движений танца.

**Тема 49:** Работа над репертуаром. Изучение сольных партий в танце.

Сольные партии в танце. Выбор солистов.

**Тема 50:** Работа над репертуаром. «Океан».

Упражнение на воображение – изображение живого и неживого предмета, явлений природы, повадок животных.

**Тема 51:** Работа над репертуаром. «Веселая разминка».

Упражнение на воображение – изображение живого и неживого предмета, явлений природы, повадок животных.

**Тема 52:** Работа над репертуаром. «Дружба».

Изучение танцевальной композиции, с использованием усвоенной танцевальной лексики, с применением мимики и жестов.

**Тема 53:** Работа над репертуаром. «Точка, запятая».

Изучение танцевальной композиции, с использованием усвоенной танцевальной лексики, с применением мимики и жестов.

**Тема 54:** Работа над репертуаром. «Ты и я».

Изучение танцевальной композиции, с использованием усвоенной танцевальной лексики, с применением мимики и жестов.

**Тема 55:** Работа над репертуаром. Танец «Карусель». Повторение.

Расстановка танцующих по рисункам в танце.

**Тема 56:** Работа над репертуаром. Отработка движений танца «Карусель».

**Тема 57:** Работа над репертуаром. Исполнение танца «Карусель». Отработка движений. Закрепление изученного материала

**Тема 58:** Творческая деятельность.

Повторение репертуара коллектива. Подготовка к концертной деятельности.

**Тема 59:** Творческая деятельность. Концерт.

Выступление на школьном концерте.

**Тема 60:** Творческая деятельность. Отработка репертуара коллектива.

Повторение репертуара коллектива. Подготовка к концертной деятельности.



**Тема 61:** Творческая деятельность. Повторение изученного материала. Репетиционный прогон репертуара коллектива. Повторение изученного материала.

**Тема 62:** Творческая деятельность. Закрепление всего материала. Повторение репертуара коллектива и всего изученного материала.

**Тема 63:** Творческая деятельность. Подготовка к промежуточной аттестации. Отработка движений танца «Карусель».

**Тема 64:** Промежуточная аттестация. Танец «Карусель».

## **6. Организационно-педагогические условия**

### **1. Материально-техническое обеспечение.**

Оборудованный хореографический зал для занятий.

В зале есть:

- зеркала
- хореографический станок
- аудиоаппаратура
- ноутбук.
- наличие у детей специальной формы для занятий, ковриков для гимнастики;
- наличие сборника аудио записей для музыкального сопровождения занятий;
- наличие сценических костюмов для концертных номеров.

Актальный зал: сцена, аудиоколонки, видеоаппаратура, ноутбук.

Спортивный зал: аудиосистема, большое пространство для репетиций и подготовки к концертам.

### **2. Кадровые условия.**

Занятия проводятся педагогом-хореографом Филипповой Алиной Ивановной

**Образование:** высшее, ЛГПУ им. Семенова-Тян-Шанского г. Липецк, год окончания 2015, специальность: руководитель хореографическим любительским коллективом.

Методика преподавания музыки и хореографии в системе общего и дополнительного образования в условиях реализации ФГОС, 2019. АНО ДПО «Институт современного образования», курсы повышения квалификации, 2021.

## **7. Оценочный материал по промежуточной аттестации**

## **Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации в средней группе хореографической студии.**

**Цель:** анализ пройденного материала и усвоение детьми постановки танца «Притяжение», проверка хореографических навыков, предусмотренных курсом «Just dance-1».

**Оснащение:** костюмы, реквизит, музыкальное сопровождение.

### **Ход занятия:**

1. В танцевальной композиции участвуют 10 человек.
2. На полу в рисунке «Колонна» сидит 5 человек спиной к зрителям, с опущенной вперед головой.
3. На 1,2,3,4 начинают медленно поднимать голову и корпус. На 5 резко поднимают голову и немного запрокидывают назад. На 6 поворачивают направо, 7,8- делают круговое вращение головой справа на лево.
4. Через левую сторону проезжают по полу на 1, на 2 резко корпус опускается вниз, а руками опираются на пол, на 3,4 делают круговое движение слева направо корпусом вместе с головой.
5. 5,6 поднимая корпус проводят носком правой ноги по полу и поднимая корпус рисуют руками квадрат и руки остаются на олове по бокам (замерли).
6. Из-за кулис с правой стороны на новый музыкальный квадрат выходят следующие 5 танцоров.
7. 1,2,3,4- делают 4 шага с левой ноги, на 5- выводят левую ногу вбок на всю стопу и разворачивают корпус лицом к зрителю, так же на 5 параллельно ноге выводят левую руку, на 6 ладонь руки поворачивается вверх и голова переводится на зрителя.
8. 7,8- Рука делает круговое движение над головой вместе с головой и рука возвращается в положение параллельно левой ноге.
9. Далее перескок с левой на правую ногу, положение рук перед лицом, закрывая его, правая нога заводится назад и корпус поворачивается спиной к зрителю.
10. 5,6,7- смена рисунка в 3 линии в шахматном порядке, 8 прыжок на 2 ноги на ширину плеч.
11. На 1,2 корпус медленно опускается вместе с руками вниз к ногам, 3,4- возвращается в исходное положение.
12. 5- 1я линия прыгает вверх раскрывая широко прямые ноги, правая рука выводится наверх, 6-приземляется на корточки.
13. 6-2я линия делает тоже самое, что и 1я, с отставанием в счете на 1.
14. 7-3я линия делает тоже, что и предыдущие линии, только на свое счет.
15. 1,2- танцующие опираясь на спину раскрывают ноги в поперечный шпагат и переворачиваются на правую сторону и садятся боком к зрителю, 3,4- левая нога лежит на правой, 5,6- голова переведена на зрителя, 7,8- работа плечами вверх-вниз.

16. 1,2- все переворачиваются на живот, опираясь на руки, 3,4- переходят на колени в позу «улитка», 5,6,7,8- встают, опираясь на правую ногу и медленно встают и перебегают в круг лицом к друг другу и замирают в разные позы.

17. На 1 резко поворачиваются к зрителю и замирают.

18. Поклон.

**Педагог наблюдает и оценивает:** музыкальность (ритмичность), умение воспринимать музыку, синхронность; исполнительское мастерство: взаимодействие танцоров друг с другом, контакт со зрителем, артистизм.

### **Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации в старшей группе хореографической студии.**

**Цель:** анализ пройденного материала и усвоение детьми постановки танца «Карусель», проверка хореографических навыков, предусмотренных курсом «Just dance-1».

**Оснащение:** костюмы, реквизит, музыкальное сопровождение.

Танец «Карусель».

1. В танцевальной композиции участвуют 7 человек.
2. Начальный рисунок-все стоят по парам, 1я пара слева, 2я по середине, и 3я справа. 2я пара стоит чуть дальше пар, которые по бокам.
3. На 1ю восьмерку начинает 1я пара, исходное положение сидя на корточках правым боком к зрителю, 1,2,3,4 танцующая пара делает движение правым плечом одновременно вставая, 5-выпрямляют правую руку в левую сторону, 6-переводя перед собой и сгибая в локте.
4. На 2ю восьмерку танцует 3я пара, исходное положение поза, в которой осталась 1я пара. 1,2- движение правой рукой по кругу и выводится ладонью вверх, 3-левая рука поднимается вверх, 4-локоть этой руки касается до колена правой ноги, 5,6-разворот спиной к зрителю с правой на левую ногу, 7,8-полуоборот голову и корпуса налево.
5. На 3ю восьмерку танцует 2я пара, исходное положение поза, в которой осталась 3я пара. 1,2,3-корпус с прямой спиной наклоняется параллельно полу, одновременно работает кисть руки к лицу и обратно, 4-корпус и ноги поворачиваются в другую сторону, 5,6,7,8-танцующие садятся на корточки, опираясь на правую ногу, одновременно идет движение плечами по очереди начиная с правого.
6. На 4ю восьмерку смена рисунка в галочку, по 3 человека с каждой стороны.
7. Новый музыкальный квадрат, 1,2,3-с правой ноги 3 шага вперед, 4-бросок прямой правой ноги вперед и корпус вместе с ногами переводится правым боком к зрителю, ноги на ширине плеч.
8. 5-6-перескок с левой ноги на правую и поворот 180 градусов через левое плечо, 7,8- восьмерка корпусом и положение анфас на зрителя.

9. 1,2,3,4-две волны корпусом, 5,6,7-смена рисунка спиной с правой ноги,8-прыжок на 2 ноги лицом к зрителю.
- 10.1,2,3,4-волна руками по диагонали, у каждой диагонали на свой счет, 5,6-круговое движение руками,7,8-ноги по параллельной 6 позиции меняют направление 3 раза.
- 11.1,2,3,4-танцующие заходят в колонну,5,6-1й танцующий разводит руками в сторону, остальные танцующие через одного в каждую сторону выглядывают на 7,8-становятся обратно в колонну.
- 12.На восьмерку начиная с последнего в колонне, все танцующие делают перескок с левой на правую ногу до 1го человека,7,8-пауза.
- 13.На следующие 6 счетов обратно, начиная с 1го человека друг за другом на каждый счет, танцующие делают круговой оборот головой и волну, выглядывая из-за друг друга.
- 14.1-1я танцующие делает поворот налево.
- 15.2-2й танцующий делает поворот направо.
- 16.И так далее через одного в каждую сторону все делают поворот в свою сторону, 7,8-левая сторона делает щелчок правой рукой сверху вниз, правая сторона делает тоже самое другой рукой.
- 17.1,2,3,4-все танцующие идут назад спиной к зрителю, делая 4 шага, на 5 счет выставляют в сторону левая сторона-правую ногу, правая сторона-левую ногу.
- 18.Поклон.

## **8. Методические материалы**

- 1.Л.В. Бухвостова, Н.И. Заикин, С.А. Щекотихина «Балетмейстер и коллектив», 2007,Орел;
- 2.Н.И. Заикин, Н.А. Заикина «Русский народный танец», часть 1, 2014, Орел.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 48

**Рабочая программа**  
дополнительной общеразвивающей  
программы  
художественной направленности  
*«Just dance-1»*.  
(старшая группа)

Составитель: Филиппова А.И

## Содержание.

1.	Планируемые результаты.....	3
2.	Содержание.....	4
3.	Календарно-тематическое планирование.....	9

## 1. Планируемые результаты

### Изучить:

- половинный и полный каданс;
- основные правила движений у станка, понятие о поворотах ан деор и ан дедан в классическом танце;
- упражнения на развитие музыкальности: «Пружинка», «Мячик», «Мельница»;
- комплекс упражнений экзерсиса у станка классического и народного танца;
- Батман тандю, батман жете, ронд де жамб пар тер, батман фраппэ, батман релеве лян на 90 °
- экзерсис на середине зала в классическом танце;
- основные позиции рук и ног в классическом, народном и современном танце;
  - положения рук в круге в народно-сценическом танце: держась за руки, «корзиночка», «звёздочка»;
  - ритмические рисунки в движении (сочетание четвертей и восьмых);
  - притопы, ходы, простой шаг, поклоны в народно-сценическом танце;
  - элементы русского танца и характерные черты исполнения.
  - падения и подъемы во время комбинаций, с перемещением в пространстве в современном танце;
  - партер в современном танце;
  - основные позиции рук и ног в современном танце; основные положения корпуса: Release (расширение, распространение), Contractions (сосредоточение), Roll down, roll up, Flat back, Arch;
  - батман тандю, батман тандю жете, ронд де жамп пар тер, батман фондю, гранд батман жете в современном танце;
  - экзерсис на середине зала в современном танце;
  - силовые и упражнения стрейчхарактера, гимнастические элементы современного танца; кросс;
  - техники параллель и оппозиция, этюд «Поток» (связь движений);
  - контактную импровизацию; приёмы, поддержки в дуэте;
  - этюды «Сдвиг»; «Не делать старое»; «Перфоманс»;
  - основы хип-хопа и афро-джаза;
  - движения изолированных центров и технику их исполнения в современном танце;
  - Движения грудной клеткой, уровни в современном танце;
  - партерные перекаты (транзишен) в современном танце;
  - танцевальные композиции: «Океан», «Веселая разминка», «Дружба», «Точка, запятая», «Ты и я»;
  - основы акробатики;
  - игра «Фотоальбом»;
  - сольные партии в танцевальной постановке;

### Развить:

- координацию, гибкость, пластичность, выразительность, точность движений;

- творческое воображение;
- музыкальный вкус и кругозор;

**Уметь:**

- различать вальс, польку, марш и их разновидности;
- определять чередование сильной и слабой долей такта;
- **научится** выполнять Танцевально-ритмические упражнения – «Нарисуй себя», «Стирка», музыкальные игры – переноска мяча, воротца, змейка, запомни мелодию.
- **выучить** танец «Карусель»;

## 2. Содержание.

### **Тема 1:** Вводное занятие

Занятие проводится в форме беседы. Инструктаж по технике безопасности.

**Тема 2:** Азбука музыкального движения. Изучение сильной и слабой долей такта.

Чередование сильной и слабой долей такта. Акцентирование на сильную долю такта в шагах. Музыкальная структура движения: половинный каданс - полный каданс. Вступительные аккорды. Заключительные аккорды.

**Тема 3:** Азбука музыкального движения. Марш. Вальс. Полька.

Танцевальная музыка: марши (спортивные, военные), вальсы (быстрые, медленные). Меленные хороводные, быстрые плясовые русские танцы. Марши, польки, вальсы в медленном и среднем темпе.

**Тема 4:** Азбука музыкального движения. Марш. Вальс. Полька. Закрепление.

Танцевальная музыка: марши (спортивные, военные), вальсы (быстрые, медленные). Меленные хороводные, быстрые плясовые русские танцы. Марши, польки, вальсы в медленном и среднем темпе.

**Тема 5:** Азбука музыкального движения. «Пружинка».

«Пружинка» - легкое приседание. Музыкальный размер 2/4. темп умеренный. Приседание на два такта, потом на один такт и два приседания, на один такт.

**Тема 6:** Азбука музыкального движения. «Мячик».

«Мячик» - прыжки по VI позиции. Музыкальный размер 2 \4. Темп умеренный. Прыжок на два такта, затем на один такт и четыре и более прыжков на один такт. Упражнения для рук и кистей. Руки поднять вперед на уровень грудной клетки, затем развести в стороны, поднять вверх и опустить вниз в исходное положение.

**Тема 7:** Азбука музыкального движения. «Мельница».

«Мельница» - круговые движения прямыми руками вперед и назад, двумя – поочередно и по одной.

**Тема 8:** Элементы классического танца. Основные правила движений у станка. Понятие о поворотах ан деор и ан дедан. Эпольман. Основные правила движений у станка.



**Тема 9:** Элементы классического танца. Основные позы классического танца.

Эстетика, логика и техника смены эпольман (круазе, анфас) в позах классического танца.

**Тема 10:** Элементы классического танца. Батман тандю, батман жете.

Батман тандю с 5-й позиции, во всех направлениях. С затактовым построением. Размер 2/4, темп — модерато (средний). Батман тандю жете по 1-й позиции (вперед и назад).

**Тема 11:** Элементы классического танца. Ронд де жамп пар тер, батман фраппэ.

Рон де жамп пар тер - ан деор и ан дедан (с остановками спереди и сзади). Размер  $\frac{3}{4}$ , темп - модерато.

Батман фраппэ - по всем направлениям. Размер 2/4, 4/4, (затакт 1/8, темп — модерато).

**Тема 12:** Элементы классического танца. Батман релеве лян на 90°.

Во всех направлениях лицом к станку; боком к станку.

**Тема 13:** Элементы классического танца. Экзерсис на середине зала.

Отработка экзерсиса на середине зала.

**Тема 14:** Элементы народно-сценического танца. Положения рук и ног.

Изучение основных движений и положений рук на середине зала:

а) ладони, сжатые в кулачки, на талии(подбоченившись),

на груди;

б) обе руки согнуты в локтях и заложены за спину.

Позиции ног: прямые (1,2,3,4,5) свободные (1,2,3,4,5) закрытые (1,2).

**Тема 15:** Элементы народно-сценического танца. Русские ходы.

Изучение основных ходов.

а) простой вперед с каблука, с носка;

б) назад через полу пальцы на всю стопу;

в) с притопом с продвижением вперед и назад;

г) тройной шаг на полу пальцах с ударом на четвёртый всей стопой в пол;

д) боковой шаг на всей стопе, на полу пальцах.

**Тема 16:** Элементы народно-сценического танца. Притопы.

Притопы

а) одинарные (с полуприседанием и с подскоком);

б) тройные

Притоп - удар всей стопой 4 шаг с притопом в сторону; тройной притоп.

**Тема 17:** Элементы народно-сценического танца. Положения рук в круге.

Изучение положений рук в круге:

а) держась за руки,

б) «корзиночка»,

в) «звёздочка»

**Тема 18:** Элементы народно-сценического танца. Простой русский шаг.

а) назад через полу пальцы на всю стопу; б) с притопом и продвижением вперед; в) с притопом и продвижением назад.

**Тема 19:** Элементы народно-сценического танца. Поклоны.

а) на месте без рук и с руками; б) поклон с продвижением вперед и отходом назад

**Тема 20:** Современный танец.

Упражнения для позвоночника. Использование падений и подъемов во время комбинаций, с перемещением в пространстве.

**Тема 21:** Современный танец. Партер.

Виды поворотов на полу. Гимнастические элементы. Построение и разучивание комбинаций в партере.

**Тема 22:** Современный танец. Позиции рук в современном танце.

Изучение основных положений рук.

I – руки согнуты в локтях, близко к диафрагме, локти в сторону;

II – руки в сторону, ладони вниз;

III – руки вверх, ладони «смотрят» друг на друга.

**Тема 23:** Современный танец. Позиции ног в современном танце.

Изучение основных положений ног.

I – пятки вместе, носки врозь;

II – параллельная и выворотная;

IV – параллельная

VI – параллельная.

**Тема 24:** Современный танец. Экзерсис на середине зала.

Плие, батман тандю, батман тандю жете, ронд де жамп пар тер в сочетании с различными движениями.

**Тема 25:** Современный танец. Основные положения корпуса.

Release (расширение, распространение), Contractions (сосредоточение), Roll down, roll up, Flat back, Arch.

**Тема 26:** Современный танец. Батман тандю и батман тандю жете.

Батман тандю и батман тандю жете в сочетании с движениями корпуса.

**Тема 27:** Современный танец. Ронд де жамп пар тер.

Ронд де жамп пар тер в сочетаниях с движениями.

**Тема 28:** Современный танец. Батман фондю и Гранд батман жете.

Батман фондю в сочетаниях с движениями и Гранд батман жете.

**Тема 29:** Современный танец. Изучение нового материала.

Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала.

**Тема 30:** Современный танец. Кросс.

Использование всего пространства класса. Шаги с координацией 3-4х центров. Шаги с использованием contraction и release.

**Тема 31:** Современный танец. Импровизация.

Продолжение изучения техники параллель и оппозиция, составление этюдов «Поток» (связь движений).

**Тема 32:** Современный танец. Контактная импровизация.

- Композиция в контакте (взгляд, пауза, звук). Приёмы поддержки в дуэте:

- «Перетекание» (разнообразные приемы). - Этюд «Сдвиг» - «Не делать старое» - «Перфоманс».

**Тема 33:** Современный танец. Танцевальные этюды.

Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней.

**Тема 34:** Современный танец. Элементы гимнастики.

Силовые и упражнения стрейчхарактера, гимнастические элементы.

**Тема 35:** Современный танец. Изучение техники движений танца афро-джаз. Техника исполнения движений отдельных центров в манере танца афро-джаз (плечи, диафрагма, пелвис).

**Тема 36:** Современный танец. Хип-хоп. Изучение положения корпуса, пружины, кач.

**Тема 37:** Современный танец. Изучение техники движений танца хип-хоп. Техника исполнения движений отдельных центров в манере танца хип-хоп (плечи, диафрагма, пелвис).

**Тема 38:** Современный танец. Комбинации шагов хип-хопа.

Изучение комбинаций шагов. Танцевальные комбинации Хопа.

**Тема 39:** Современный танец. Закрепление изученного материала.

Смена направлений в комбинации шагов. Соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации.

**Тема 40:** Современный танец. Изучение движений изолированных центров и техника их исполнения.

Повороты и наклоны головы + Sundari Руки + движения ареалами (отдельно кисти рук, рука от локтя, от плеча). Движения плечами: - подъем одного-двух поочередно вверх; - движение плеч вперед-назад; - твист плеч (изгиб) - резкая смена направлений в движении плеч (одно вперед друг назад и т.д.); - "восьмерка" - круги поочередно; - шейк плеч.

**Тема 41:** Современный танец. Движения грудной клеткой.

Движение грудной клеткой – диафрагмой: - из стороны в сторону; - вперед-назад; - подъем и опускание. Curve (керф) – изгиб верхней части позвоночника до солнечного сплетения вперед, в сторону.

**Тема 42:** Современный танец. Уровни.

Уровни (верхний, средний, нижний). Уровни (стоя, на четвереньках, на коленях, сидя, лежа), игра «Фотоальбом».

**Тема 43:** Современный танец. Партерные перекаты (транзишен).

Изучение техники исполнения движений партера - Перекаты из положения: сидя в группировки, через «лягушку», через поперечный шпагат (поза ученика) - Поза «зародыша» - Прямые повороты на полу (бревно) - Подготовительные упражнения к перекату через одно плечо.

**Тема 44:** Современный танец. Танцевальные комбинации.

Составление танцевальных комбинаций из изученных элементов, в т.ч. с использованием импровизации.

**Тема 45:** Работа над репертуаром.

Изучение движений танца- «Карусель».

**Тема 46:** Работа над репертуаром. Танец «Карусель».

Изучение движений танца- «Карусель» и упражнений на гибкость, пластичность, растяжку.

**Тема 47:** Работа над репертуаром. Изучение общей танцевальной части

танца.

Основные танцевальные движения.

**Тема 48:** Работа над репертуаром. Изучение общей танцевальной части танца, закрепление.

Разбор и отработка основных движений танца.

**Тема 49:** Работа над репертуаром. Изучение сольных партий в танце.

Сольные партии в танце. Выбор солистов.

**Тема 50:** Работа над репертуаром. «Океан».

Упражнение на воображение – изображение живого и неживого предмета, явлений природы, повадок животных.

**Тема 51:** Работа над репертуаром. «Веселая разминка».

Упражнение на воображение – изображение живого и неживого предмета, явлений природы, повадок животных.

**Тема 52:** Работа над репертуаром. «Дружба».

Изучение танцевальной композиции, с использованием усвоенной танцевальной лексики, с применением мимики и жестов.

**Тема 53:** Работа над репертуаром. «Точка, запятая».

Изучение танцевальной композиции, с использованием усвоенной танцевальной лексики, с применением мимики и жестов.

**Тема 54:** Работа над репертуаром. «Ты и я».

Изучение танцевальной композиции, с использованием усвоенной танцевальной лексики, с применением мимики и жестов.

**Тема 55:** Работа над репертуаром. Танец «Карусель». Повторение.

Расстановка танцующих по рисункам в танце.

**Тема 56:** Работа над репертуаром. Отработка движений танца «Карусель».

**Тема 57:** Работа над репертуаром. Исполнение танца «Карусель». Отработка движений. Закрепление изученного материала

**Тема 58:** Творческая деятельность.

Повторение репертуара коллектива. Подготовка к концертной деятельности.

**Тема 59:** Творческая деятельность. Концерт.

Выступление на школьном концерте.

**Тема 60:** Творческая деятельность. Отработка репертуара коллектива.

Повторение репертуара коллектива. Подготовка к концертной деятельности.

**Тема 61:** Творческая деятельность. Повторение изученного материала.

Репетиционный прогон репертуара коллектива. Повторение изученного материала.

**Тема 62:** Творческая деятельность. Закрепление всего материала.

Повторение репертуара коллектива и всего изученного материала.

**Тема 63:** Творческая деятельность. Подготовка к промежуточной аттестации.

Отработка движений танца «Карусель».

**Тема 64:** Промежуточная аттестация. Танец «Карусель».

### 3. Календарно-тематическое планирование.

№	Тема	Дата по плану	Дата по факту
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.		
2.	Азбука музыкального движения. Изучение сильной и слабой долей такта.		
3.	Азбука музыкального движения. Марш. Вальс. Полька.		
4.	Азбука музыкального движения. Марш. Вальс. Полька. Закрепление.		
5.	Азбука музыкального движения. «Пружинка».		
6.	Азбука музыкального движения. «Мячик».		
7.	Азбука музыкального движения. «Мельница».		
8.	Элементы классического танца.		
9.	Элементы классического танца. Основные позы классического танца.		
10.	Элементы классического танца. Батман тандю, батман жете.		
11.	Элементы классического танца. Рон де жамб пар тер, батман фраппэ.		
12.	Элементы классического танца. Батман релеве лян на 90°.		
13.	Элементы классического танца. Экзерсис на середине зала.		
14.	Элементы народно-сценического танца. Положения рук и ног.		
15.	Элементы народно-сценического танца. Русские ходы.		
16.	Элементы народно-сценического танца. Притопы.		

17.	Элементы народно-сценического танца. Положения рук в круге.		
18.	Элементы народно-сценического танца. Простой русский шаг.		
19.	Элементы народно-сценического танца. Поклоны.		
20.	Современный танец.		
21.	Современный танец. Партер.		
22.	Современный танец. Позиции рук в современном танце.		
23.	Современный танец. Позиции ног в современном танце.		
24.	Современный танец. Экзерсис на середине зала.		
25.	Современный танец. Основные положения корпуса.		
26.	Современный танец. Батман тандю и батман тандю жете.		
27.	Современный танец. Ронд де жамп пар тер.		
28.	Современный танец. Батман фондю и Гранд батман жете.		
29.	Современный танец. Изучение нового материала.		
30.	Современный танец. Кросс.		
31.	Современный танец. Импровизация.		
32.	Современный танец. Контактная импровизация.		
33.	Современный танец. Танцевальные этюды.		
34.	Современный танец. Элементы гимнастики.		
35.	Современный танец. Изучение техники движений танца афро-джаз.		
36.	Современный танец. Хип-хоп.		
37.	Современный танец. Изучение техники движений танца хип-хоп.		
38.	Современный танец. Комбинации шагов хип-хопа.		

39.	Современный танец. Закрепление изученного материала.		
40.	Современный танец. Изучение движений изолированных центров и техника их исполнения.		
41.	Современный танец. Движения грудной клеткой.		
42.	Современный танец. Уровни.		
43.	Современный танец. Партерные перекаты (транзишен).		
44.	Современный танец. Танцевальные комбинации.		
45.	Работа над репертуаром.		
46.	Работа над репертуаром. Танец «Карусель».		
47.	Работа над репертуаром. Изучение общей танцевальной части танца.		
48.	Работа над репертуаром. Изучение общей танцевальной части танца, закрепление.		
49.	Работа над репертуаром. Изучение сольных партий в танце.		
50.	Работа над репертуаром. «Океан».		
51.	Работа над репертуаром. «Веселая разминка».		
52.	Работа над репертуаром. «Дружба».		
53.	Работа над репертуаром. «Точка, запятая».		
54.	Работа над репертуаром. «Ты и я».		
55.	Работа над репертуаром. Танец «Карусель». Повторение.		
56.	Работа над репертуаром. Отработка движений танца «Карусель».		
57.	Работа над репертуаром. Исполнение танца «Карусель». Отработка движений.		

	Закрепление изученного материала		
58.	Творческая деятельность.		
59.	Творческая деятельность. Концерт.		
60.	Творческая деятельность. Отработка репертуара коллектива.		
61.	Творческая деятельность. Повторение изученного материала.		
62.	Творческая деятельность. Закрепление всего материала.		
63.	Творческая деятельность. Подготовка к промежуточной аттестации. Отработка движений танца «Карусель».		
64.	Промежуточная аттестация. Танец «Карусель».		



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 48

**Рабочая программа**  
**дополнительной общеразвивающей**  
**программы**  
**художественной направленности**  
*«Just dance-1».*  
**(средняя группа)**

Составитель: Филиппова А.И

## **Содержание.**

1.Планируемые результаты.....	3
2.Содержание.....	4
3.Календарно-тематическое планирование.....	9

## 1. Планируемые результаты

### Изучить:

- половинный и полный каданс;
- основные правила движений у станка, понятие о поворотах ан деор и ан дедан в классическом танце;
- упражнения на развитие музыкальности: «Пружинка», «Мячик», «Мельница»;
- комплекс упражнений экзерсиса у станка классического и народного танца;
- Батман тандю, батман жете, батман фраппэ;
- экзерсис на середине зала в классическом танце;
- основные позиции рук и ног в классическом, народном и современном танце;
- положения рук в круге в народно-сценическом танце: держась за руки, «корзиночка», «звёздочка»;
- ритмические рисунки в движении (сочетание четвертей и восьмых);
- притопы, ходы, простой шаг, поклоны в народно-сценическом танце;
- элементы русского танца и характерные черты исполнения.
- падения и подъемы во время комбинаций, с перемещением в пространстве в современном танце;
- партер в современном танце;
- основные позиции рук и ног в современном танце; основные положения корпуса: Release (расширение, распространение), Contractions (сосредоточение), Roll down, roll up, Flat back, Arch;
- батман тандю, батман тандю жете, батман фондю в современном танце;
- экзерсис на середине зала в современном танце;
- силовые и упражнения стрейчхарактера, гимнастические элементы современного танца; кросс;
- техники параллель и оппозиция, этюд «Сон» (связь движений);
- контактную импровизацию; приёмы, поддержки в дуэте;
- этюды «Сдвиг»; «Не делать старое»;
- основы хип-хопа и афро-джаза;
- движения изолированных центров и технику их исполнения в современном танце;
- Движения грудной клеткой, уровни в современном танце;
- партерные перекаты (транзишен) в современном танце;
- танцевальные композиции: «Эмоции», «Семья», «Дружба», «Точка, запятая», «Кукла»;
- основы акробатики;
- игра «Профессии»;
- сольные партии в танцевальной постановке;

### Развить:

- координацию, гибкость, пластичность, выразительность, точность движений;
- творческое воображение;

- музыкальный вкус и кругозор;

**Уметь:**

- различать вальс, польку, марш и их разновидности;
- определять чередование сильной и слабой долей такта;
- **научится** выполнять Танцевально-ритмические упражнения – «Нарисуй себя», «Стирка», музыкальные игры – переноска мяча, воротца, змейка, запомни мелодию.
- **выучить** танец «Притяжение».

## 2. Содержание.

### **Тема 1:** Вводное занятие

Занятие проводится в форме беседы. Инструктаж по технике безопасности.

**Тема 2:** Азбука музыкального движения. Изучение сильной и слабой долей такта.

Чередование сильной и слабой долей такта. Акцентирование на сильную долю такта в шагах. Музыкальная структура движения: половинный каданс - полный каданс. Вступительные аккорды. Заключительные аккорды.

**Тема 3:** Азбука музыкального движения. Марш. Вальс. Полька.

Танцевальная музыка: марши (спортивные, военные), вальсы (быстрые, медленные). Меленные хороводные, быстрые плясовые русские танцы. Марши, польки, вальсы в медленном и среднем темпе.

**Тема 4:** Азбука музыкального движения. Марш. Вальс. Полька. Закрепление.

Танцевальная музыка: марши (спортивные, военные), вальсы (быстрые, медленные). Меленные хороводные, быстрые плясовые русские танцы. Марши, польки, вальсы в медленном и среднем темпе.

**Тема 5:** Азбука музыкального движения. «Пружинка».

«Пружинка» - легкое приседание. Музыкальный размер 2/4. темп умеренный. Приседание на два такта, потом на один такт и два приседания, на один такт.

**Тема 6:** Азбука музыкального движения. «Мячик».

«Мячик» - прыжки по VI позиции. Музыкальный размер 2 \4. Темп умеренный. Прыжок на два такта, затем на один такт и четыре и более прыжков на один такт. Упражнения для рук и кистей. Руки поднять вперед на уровень грудной клетки, затем развести в стороны, поднять вверх и опустить вниз в исходное положение.

**Тема 7:** Азбука музыкального движения. «Мельница».

«Мельница » - круговые движения прямыми руками вперед и назад, двумя – поочередно и по одной.

**Тема 8:** Элементы классического танца. Основные правила движений у станка. Понятие о поворотах ан деор и ан дедан. Эпольман. Основные правила движений у станка.

**Тема 9:** Элементы классического танца. Основные позы классического танца.

Эстетика, логика и техника смены эпольман (круазе, анфас) в позах классического танца.

**Тема 10:** Элементы классического танца. Батман тандю.

Батман тандю с 5-й позиции, во всех направлениях. С затактовым построением. Размер 2/4, темп — модерато (средний).

**Тема 11:** Элементы классического танца. Батман тандю жете.

Батман тандю жете по 1-й позиции (вперед и назад).

**Тема 12:** Элементы классического танца. Батман фраппэ.

Батман фраппэ - по всем направлениям. Размер 2/4, 4/4, (затакт 1/8, темп — модерато).

**Тема 13:** Элементы классического танца. Экзерсис на середине зала.

Отработка экзерсиса на середине зала.

**Тема 14:** Элементы народно-сценического танца. Положения рук и ног.

Изучение основных движений и положений рук на середине зала:

а) ладони, сжатые в кулачки, на талии(подбоченившись),

на груди;

б) обе руки согнуты в локтях и заложены за спину.

Позиции ног: прямые (1,2,3,4,5) свободные (1,2,3,4,5) закрытые (1,2).

**Тема 15:** Элементы народно-сценического танца. Русские ходы.

Изучение основных ходов.

а) простой вперед с каблука, с носка;

б) назад через полу пальцы на всю стопу;

в) с притопом с продвижением вперед и назад;

г) тройной шаг на полу пальцах с ударом на четвёртый всей стопой в пол;

д) боковой шаг на всей стопе, на полу пальцах.

**Тема 16:** Элементы народно-сценического танца. Притопы.

Притопы

а) одинарные (с полуприседанием и с подскоком);

б) тройные

Притоп - удар всей стопой 4 шаг с притопом в сторону; тройной притоп.

**Тема 17:** Элементы народно-сценического танца. Положения рук в круге.

Изучение положений рук в круге:

а) держась за руки,

б) «корзиночка»,

в) «звёздочка»

**Тема 18:** Элементы народно-сценического танца. Простой русский шаг.

а) назад через полу пальцы на всю стопу; б) с притопом и продвижением вперед; в) с притопом и продвижением назад.

**Тема 19:** Элементы народно-сценического танца. Поклоны.

а) на месте без рук и с руками; б) поклон с продвижением вперед и отходом назад

**Тема 20:** Современный танец.

Упражнения для позвоночника. Использование падений и подъемов во время комбинаций, с перемещением в пространстве.

**Тема 21:** Современный танец. Партер.

Виды поворотов на полу. Гимнастические элементы. Построение и разучивание комбинаций в партере.

**Тема 22:** Современный танец. Позиции рук в современном танце.  
Изучение основных положений рук.

I – руки согнуты в локтях, близко к диафрагме, локти в сторону;

II – руки в сторону, ладони вниз;

III – руки вверх, ладони «смотрят» друг на друга.

**Тема 23:** Современный танец. Позиции ног в современном танце.

Изучение основных положений ног.

I – пятки вместе, носки врозь;

II – параллельная и выворотная;

IV – параллельная

VI – параллельная.

**Тема 24:** Современный танец. Экзерсис на середине зала.

Плие, батман тандю, батман тандю жете в сочетании с различными движениями.

**Тема 25:** Современный танец. Основные положения корпуса.

Release (расширение, распространение), Contractions (сосредоточение), Roll down, roll up, Flat back, Arch.

**Тема 26:** Современный танец. Батман тандю.

Батман тандю в сочетании с движениями корпуса.

**Тема 27:** Современный танец. Батман тандю жете.

Батман тандю жете в сочетаниях с движениями.

**Тема 28:** Современный танец. Батман фондю.

Батман фондю в сочетаниях с движениями.

**Тема 29:** Современный танец. Изучение нового материала.

Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала.

**Тема 30:** Современный танец. Кросс.

Использование всего пространства класса. Шаги с координацией 3-4х центров. Шаги с использованием contraction и release.

**Тема 31:** Современный танец. Импровизация.

Продолжение изучения техники параллель и оппозиция, составление этюдов «Сон» (связь движений).

**Тема 32:** Современный танец. Контактная импровизация.

- Композиция в контакте (взгляд, пауза, звук). Приёмы поддержки в дуэте:

- «Перетекание» (разнообразные приемы). - Этюд «Сдвиг»; «Не делать старое»;

**Тема 33:** Современный танец. Танцевальные этюды.

Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней.

**Тема 34:** Современный танец. Элементы гимнастики.

Силовые и упражнения стрейчхарактера, гимнастические элементы.

**Тема 35:** Современный танец. Изучение техники движений танца афро-джаз.

Техника исполнения движений отдельных центров в манере танца афро-джаз (плечи, диафрагма, пелвис).

**Тема 36:** Современный танец. Хип-хоп. Изучение положения корпуса,

пружины, кач.

**Тема 37:** Современный танец. Изучение техники движений танца хип-хоп. Техника исполнения движений отдельных центров в манере танца хип-хоп (плечи, диафрагма, пелвис).

**Тема 38:** Современный танец. Комбинации шагов хип-хопа. Изучение комбинаций шагов. Танцевальные комбинации Хопа.

**Тема 39:** Современный танец. Закрепление изученного материала. Смена направлений в комбинации шагов. Соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации.

**Тема 40:** Современный танец. Изучение движений изолированных центров и техника их исполнения.

Повороты и наклоны головы + Sundari Руки + движения ареалами (отдельно кисти рук, рука от локтя, от плеча). Движения плечами: - подъем одного-двух поочередно вверх; - движение плеч вперед-назад; - твист плеч (изгиб) - резкая смена направлений в движении плеч (одно вперед друг назад и т.д.); - "восьмерка" - круги поочередно; - шейк плеч.

**Тема 41:** Современный танец. Движения грудной клеткой.

Движение грудной клеткой – диафрагмой: - из стороны в сторону; - вперед-назад; - подъем и опускание. Curve (керф) – изгиб верхней части позвоночника до солнечного сплетения вперед, в сторону.

**Тема 42:** Современный танец. Уровни.

Уровни (верхний, средний, нижний). Уровни (стоя, на четвереньках, на коленях, сидя, лежа), игра «Профессия».

**Тема 43:** Современный танец. Партерные перекаты (транзишен).

Изучение техники исполнения движений партера - Перекаты из положения: сидя в группировки, через «лягушку», через поперечный шпагат (поза ученика) - Поза «зародыша» - Прямые повороты на полу (бревно) - Подготовительные упражнения к перекату через одно плечо.

**Тема 44:** Современный танец. Танцевальные комбинации.

Составление танцевальных комбинаций из изученных элементов, в т.ч. с использованием импровизации.

**Тема 45:** Работа над репертуаром.

Изучение движений танца- «Притяжение».

**Тема 46:** Работа над репертуаром. Танец «Притяжение».

Изучение движений танца- «Притяжение» и упражнений на гибкость, пластичность, растяжку.

**Тема 47:** Работа над репертуаром. Изучение общей танцевальной части танца.

Основные танцевальные движения.

**Тема 48:** Работа над репертуаром. Изучение общей танцевальной части танца, закрепление.

Разбор и отработка основных движений танца.

**Тема 49:** Работа над репертуаром. Изучение сольных партий в танце.

Сольные партии в танце. Выбор солистов.

**Тема 50:** Работа над репертуаром. «Эмоции».

Упражнение на воображение – изображение живого и неживого предмета, явлений природы, повадок животных.

**Тема 51:** Работа над репертуаром. «Семья».

Упражнение на воображение – изображение живого и неживого предмета, явлений природы, повадок животных.

**Тема 52:** Работа над репертуаром. «Дружба».

Изучение танцевальной композиции, с использованием усвоенной танцевальной лексики, с применением мимики и жестов.

**Тема 53:** Работа над репертуаром. «Точка, запятая».

Изучение танцевальной композиции, с использованием усвоенной танцевальной лексики, с применением мимики и жестов.

**Тема 54:** Работа над репертуаром. «Кукла».

Изучение танцевальной композиции, с использованием усвоенной танцевальной лексики, с применением мимики и жестов.

**Тема 55:** Работа над репертуаром. Танец «Притяжение». Повторение.

Расстановка танцующих по рисункам в танце.

**Тема 56:** Работа над репертуаром. Отработка движений танца «Притяжение».

**Тема 57:** Работа над репертуаром. Исполнение танца «Притяжение».

Отработка движений. Закрепление изученного материала

**Тема 58:** Творческая деятельность.

Повторение репертуара коллектива. Подготовка к концертной деятельности.

**Тема 59:** Творческая деятельность. Концерт.

Выступление на школьном концерте.

**Тема 60:** Творческая деятельность. Отработка репертуара коллектива.

Повторение репертуара коллектива. Подготовка к концертной деятельности.

**Тема 61:** Творческая деятельность. Повторение изученного материала.

Репетиционный прогон репертуара коллектива. Повторение изученного материала.

**Тема 62:** Творческая деятельность. Закрепление всего материала.

Повторение репертуара коллектива и всего изученного материала.

**Тема 63:** Творческая деятельность. Подготовка к промежуточной аттестации.

Отработка движений танца «Притяжение».

**Тема 64:** Промежуточная аттестация. Танец «Притяжение».



### 3. Календарно-тематическое планирование.

№	Тема	Дата по плану	Дата по факту
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.		
2.	Азбука музыкального движения. Изучение сильной и слабой долей такта.		
3.	Азбука музыкального движения. Марш. Вальс. Полька.		
4.	Азбука музыкального движения. Марш. Вальс. Полька. Закрепление.		
5.	Азбука музыкального движения. «Пружинка».		
6.	Азбука музыкального движения. «Мячик».		
7.	Азбука музыкального движения. «Мельница».		
8.	Элементы классического танца.		
9.	Элементы классического танца. Основные позы классического танца.		
10.	Элементы классического танца. Батман тандю.		
11.	Элементы классического танца. Батман тандю жете.		
12.	Элементы классического танца. Батман фраппэ.		
13.	Элементы классического танца. Экзерсис на середине зала.		
14.	Элементы народно-сценического танца. Положения рук и ног.		
15.	Элементы народно-сценического танца. Русские ходы.		
16.	Элементы народно-сценического танца. Притопы.		
17.	Элементы народно-		

	сценического танца. Положения рук в круге.		
18.	Элементы народно-сценического танца. Простой русский шаг.		
19.	Элементы народно-сценического танца. Поклоны.		
20.	Современный танец.		
21.	Современный танец. Партер.		
22.	Современный танец. Позиции рук в современном танце.		
23.	Современный танец. Позиции ног в современном танце.		
24.	Современный танец. Экзерсис на середине зала.		
25.	Современный танец. Основные положения корпуса.		
26.	Современный танец. Батман тандю.		
27.	Современный танец. Батман тандю жете.		
28.	Современный танец. Батман фондю.		
29.	Современный танец. Изучение нового материала.		
30.	Современный танец. Кросс.		
31.	Современный танец. Импровизация.		
32.	Современный танец. Контактная импровизация.		
33.	Современный танец. Танцевальные этюды.		
34.	Современный танец. Элементы гимнастики.		
35.	Современный танец. Изучение техники движений танца афро-джаз.		
36.	Современный танец. Хип-хоп.		
37.	Современный танец. Изучение техники движений танца хип-хоп.		
38.	Современный танец. Комбинации шагов хип-хопа.		
39.	Современный танец.		

	Закрепление изученного материала.		
40.	Современный танец. Изучение движений изолированных центров и техника их исполнения.		
41.	Современный танец. Движения грудной клеткой.		
42.	Современный танец. Уровни.		
43.	Современный танец. Партерные перекаты (транзишен).		
44.	Современный танец. Танцевальные комбинации.		
45.	Работа над репертуаром.		
46.	Работа над репертуаром. Танец «Притяжение».		
47.	Работа над репертуаром. Изучение общей танцевальной части танца.		
48.	Работа над репертуаром. Изучение общей танцевальной части танца, закрепление.		
49.	Работа над репертуаром. Изучение сольных партий в танце.		
50.	Работа над репертуаром. «Эмоции».		
51.	Работа над репертуаром. «Семья».		
52.	Работа над репертуаром. «Дружба».		
53.	Работа над репертуаром. «Точка, запятая».		
54.	Работа над репертуаром. «Кукла».		
55.	Работа над репертуаром. Танец «Притяжение». Повторение.		
56.	Работа над репертуаром. Отработка движений танца «Притяжение».		
57.	Работа над репертуаром. Исполнение танца «Притяжение». Отработка движений. Закрепление		

	изученного материала		
58.	Творческая деятельность.		
59.	Творческая деятельность. Концерт.		
60.	Творческая деятельность. Отработка репертуара коллектива.		
61.	Творческая деятельность. Повторение изученного материала.		
62.	Творческая деятельность. Закрепление всего материала.		
63.	Творческая деятельность. Подготовка к промежуточной аттестации. Отработка движений танца «Притяжение».		
64.	Промежуточная аттестация. Танец «Притяжение».		