

Тогучинский район Новосибирской области
муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования Тогучинского района
«Центр развития творчества»

Рассмотрено на заседании
методического совета
«25» марта 2026г.,
протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом от 30 марта 2026 №384



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
художественной направленности

«ПРОдвижение»
Базовый уровень



Возраст обучающихся: 13-16 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель программы:
Бугримова Анастасия Сергеевна,
педагог дополнительного образования,
высшая квалификационная категория

Программу реализует:
Бугримова Анастасия Сергеевна,
педагог дополнительного образования

г. Тогучин, 2026

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете учреждения.

Заместитель директора по УВР:

Кульпина Н.М. /  /

Ф.И.О

подпись

«20» марта 2026г

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ПРОдвижение» (далее – Программа) имеет художественную направленность. Программа направлена на развитие у детей среднего школьного возраста хореографических способностей, через освоение техник современного танца.

Актуальность программы

Актуальность Программы обусловлена тем, что соответствует запросам родителей и обучающихся на изучение современного танца под руководством педагога, в стенах образовательного учреждения. Занятия современным танцем способствуют не только физическому развитию (укрепление мышц, формирование правильной осанки, развитие координации), но и психоэмоциональному развитию (снятие психологических и мышечных зажимов, развитие уверенности в себе).

Отличительные особенности программы и новизна программы

Отличительная особенность Программы заключается в том, что в ней учтены и адаптированы к возможностям детей разных возрастов современные виды танца и пластики, включающие: гимнастику, ритмику, танцевальную аэробику, основы Street dance, хип-хоп.

Обучение по данной программе предполагает создание сплочённого коллектива со своими индивидуальными, яркими чертами, развивающегося в танцевальной сфере.

Новизна программы

Новизной Программы является изучение новых танцевальных направлений в рамках учреждения (джаз-фанк, афро-дэнс), благодаря чему, у обучающихся есть широкие возможности для творческого самовыражения.

Целевая аудитория (адресат программы)

Программа предназначена для обучающихся в возрасте 13-16 лет.

Возрастные особенности детей:

Средний школьный возраст (13-16 лет) – восприятие становится избирательным, целенаправленным, анализирующим. Увеличивается объём памяти. Важная особенность этого возраста – формирование активного, самостоятельного, творческого мышления. Развиваются чувства подростков. Хореография комплексно воздействует на личность, объединяя телесное, эмоциональное и социальное развитие.

Условия набора обучающихся

Занятия проводятся всем составом группы. Состав группы постоянный. Группа формируется разного возраста. Для обучения принимаются все желающие дети.

Объём программы: общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения Программы – 144 часа.

Срок реализации программы: 1 год.

Форма обучения – очная.

Язык освоения программы - русский.

Уровень программы – базовый.

Особенности организации образовательного процесса

Форма реализации образовательной программы: Традиционная модель реализации Программы представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного года в одной образовательной организации.

Режим занятий

Периодичность и продолжительность занятий устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей, допустимой нагрузки учащихся.

Занятия могут проводиться индивидуально, по группам или всем составом.

Кратность занятий в неделю; продолжительность одного занятия с учетом обязательных перерывов (см. изменения, внесенные в СанПиН 1.2.3685-21 постановлением ГСВ РФ от 17.03.2025 № 2) устанавливается в академических часах.

Общее количество часов в неделю – 4 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность одного академического часа - 45 минут. Перерыв между учебными занятиями - 15 минут.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: развитие творческой и здоровой личности ребенка, посредством обучения современной хореографии.

Задачи:

Предметные:

1. Развить танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве.
2. Сформировать навыки эмоциональной отзывчивости на характер танца.
3. Сформировать технические навыки современного танца.

Метапредметные:

1. Формировать функциональную грамотность.
2. Обучать умению слушать и слышать педагога.
3. Обучать умению передавать различные эмоциональные состояния, посредством мимики и жестов.

Личностные:

1. Воспитывать культуру поведения и общения в коллективе.
2. Воспитывать трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей.
3. Воспитывать чувство товарищества и личной ответственности.

1.3. Планируемые результаты

Итоговый образовательный результат – воспитанники детского творческого объединения «ПРОдвижение» продемонстрируют освоение танцевальных навыков (хип-хоп, джаз-фанк и афро-дэнс), в рамках выступления на районном конкурсе хореографического мастерства.

По окончании обучения, по Программе обучающиеся достигнут следующих

результатов:

Предметные:

1. Освоят основные выразительные средства танцевального искусства (линия, форма, динамика, темпоритм).
2. Научатся синхронизировать собственные эмоциональные состояния с музыкальным материалом.
3. Освоят технику базовых движений и комбинаций в стилях хип-хоп, джаз-фанк и афро-дэнс.

Метапредметные:

1. Будут использовать танцевальные навыки для самореализации и эмоциональной разгрузки в повседневной жизни.
2. Будут осознанно воспринимать и выполнять учебные задачи, предложенные педагогом.
3. Будут создавать и передавать художественные образы через пластику и мимику.

Личностные:

1. Будут демонстрировать культуру общения и поведения в коллективной творческой деятельности.
2. Будут проявлять настойчивость и трудолюбие при освоении сложных танцевальных элементов.
3. Будут нести ответственность за качество общего выступления, проявлять поддержку и уважение к партнерам.

1.4. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации/контроля
		всего	теория	практи ка	
1	Вводное занятие. Знакомство с планом работы. ТБ на занятиях. Значение разминки.	2	1	1	Беседа, метод педагогического наблюдения
2	Порядок разминки	10	1	9	Беседа, метод педагогического наблюдения
3	Танцевальная аэробика	4	1	3	Беседа, метод педагогического наблюдения

4	Основы Street dance	14	4	10	Беседа, метод педагогического наблюдения, опрос, контрольные задания
5	Хип-хоп	62	12	50	Беседа, метод педагогического наблюдения, опрос, контрольные задания
6	Джаз-фанк	18	4	14	Беседа, метод педагогического наблюдения, опрос, контрольные задания
7	Афро-дэнс	12	2	10	Беседа, метод педагогического наблюдения, опрос, контрольные задания
8	Индивидуальная работа: повышение уровня исполнительского мастерства и эмоциональной выразительности	20	4	16	Беседа, метод педагогического наблюдения, промежуточная аттестация (теоретические и практические задания)
9	Итоговое занятие	2	-	2	Беседа, метод педагогического наблюдения
	ИТОГО	144	29	115	

Содержание программы

1. Вводное занятие - 2 ч.

Теория. Организационное занятие. Ознакомление с программой, расписанием. Техника безопасности «Правила поведения на занятиях в танцевальном зале».

Практика. Игры на сплочение коллектива. Танцевальная разминка.

2. Порядок разминки – 10 ч.

Теория. Мелодия и движение. Темп (быстро, медленно, умеренно). Музыкальные размеры: 2/4, 3/4, 4/4, контрастная музыка: быстрая - медленная, веселая - грустная.

Практика. Упражнения на выражение эмоций: «Десять масок», «Ощущения»,

«Чувства», «Эмоциональная палитра».

Экзерсис на середине: позиции ног (выворотные), позиции рук, шаги на полупальцах с продвижением вперед и назад.

Развитие координации:

Упражнение «Незнайки» - упражнение для эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов. Ноги во II позиции, руки вытянуты вдоль корпуса. Поднимаем и опускаем плечи, два вместе, по-очереди, чередование.

Поднимание на носки с близко расположенными ступнями ног; приседание на носки с прямой спиной.

Отведение и приставление вперед, в сторону и назад одной ноги с опорой на другую (поочередно).

Упражнение «Цапля». Поднимание одной ноги с опорой на другую; то же - с закрытыми глазами; то же - с задержкой на одной ноге.

Повороты (прыгнуть в обруч, сделать поворот и выпрыгнуть из него; стоя повернуться вокруг себя, остановиться; то же - в другую сторону; то же - повернуться 2 раза и т.д.).

Координация движений рук:

Сагиттальная плоскость: начать маховые движения правой рукой и подключить в противоположном направлении движения левой рукой (наподобие движения при ходьбе).

Вертикальная плоскость: начать движение правой рукой вверх, вниз, сгибая ее в локтевом суставе, присоединить по команде левую руку. Движения поочередные: Левая рука - вверх, правая - вниз и наоборот.

Горизонтальная плоскость: начать движение правой рукой вперед, назад, сгибая руку в локтевом суставе, присоединить движение левой рукой - вперед, назад. Направление движений противоположное.

Упражнения: «Столб с веревками», «Ролик», «Молоток», «Сфинкс и кобра».

Стретчинг:

Для проведения практических занятий по данной теме используются гимнастические ковры.

1) Упражнения по профилактике плоскостопия.

Основной набор упражнений: сгибать - разгибать пальцы ног; с напряжением тянуть носки на себя - от себя (медленно, колени прямые); соединить подошвы стоп (колени прямые); круговые движения стопами внутрь - наружу; поочередное поднимание выпрямленных ног; максимальное разведение и сведение пяток, не отрывая носков от пола; отрывать от пола пятки; отрывать от пола носки.

2) Упражнения на гибкость.

Основной набор упражнений: «складочка», «бабочка», «рыбка», перекаты на спине, «крабик».

3) Упражнения на растягивание.

Основной набор упражнений: выпады; «захват ноги».

Изоляция и пластика в танце:

1. Голова. Виды движений:

- наклон вперед;
- наклоны-вправо и влево;

- повороты вправо и влево;
- sundari вперед-назад и из стороны в сторону.

2. Плечи. Виды движений:

- подъем одного или двух плеч вверх;
- движение плеч вперед-назад;
- twist плеч;
- шейк плеч.

3. Грудная клетка. Виды движений:

- движение из стороны в сторону;
- движение вперед-назад;
- подъем и опускание.

4. Пелвис (тазобедренная часть). Виды движений:

- движение вперед-назад;
- движение из стороны в сторону;
- hip lift - подъем бедра вверх;
- shimmi;
- jelly roll.

5. Позиции рук: нейтральное; press-position;

- первая позиция. Руки перед торсом на уровне 'солнечного сплетения';
- вторая позиция. Руки раскрыты в сторону на уровне плеча;
- третья позиция. Руки над головой;
- jerk position;
- волна.

Танцевальные комбинации: шаг с притопом, боковой галоп, подскоки с ноги на ногу.

3. Танцевальная аэробика – 4 ч.

Теория. Основы танцевальной аэробики.

Практика:

- ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали, по кругу
- базовый степ-шаг;
- приставные шаги «Step-touch»;
- прогибы;
- подъём колен «Knee Lift, knee up»;
- махи ног, махи рук;
- прыжки: ноги врозь, ноги вместе. Подскоки;
- виды выпадов;
- работа рук наверх, в стороны;
- double step touch;
- push touch, toe tap;
- Side to side, plie touch;
- Side tip, open step;
- мамбо шоссе;
- шаг в сторону с захлестом.

4. Основы Street dance – 14 ч.

Теория. История возникновения «Street dance». Изучение танцевальных стилей.

Практика. Изучение движений: «Stomping» «Jump» «Back jump cross» «Jacking» «Steve Martin». Танцевальные комбинации.

5. Хип-хоп – 62 ч.

Теория. Танцевальные стили «Хип-хоп».

Практика. Практический раздел подразумевает занятия, на которых обучающиеся изучают композиции различных стилей хип-хоп в сольном, дуэтом или командном исполнении. Базовый «groove» (перев. — «кач»). груз: вертикальный, горизонтальный, диагональный. База рук, база ног: шаги, прыжки, пружина. Владение навыками ориентирования в пространстве. Движения: «Smurf», «Criss cross», «Marge step», «Step and slide». Навыки импровизации, владение навыками ориентирования в пространстве. Движения: «Smurf», «Criss cross», «Marge step», «Step and slide». Груз волной тела или колен, от таза к груди. Способы фиксации.

«Изоляция»-движение, осуществляемое одной частью тела в одном суставе при неподвижном положении другой.

«Оппозиция»-движение, намеренно нарушающее прямую линию с целью противопоставления одной части тела другой.

«Противодвижение»-(вариант оппозиции) - движение одной части тела навстречу другой.

«BOBBY BROWN» - Встать ровно, руки – вдоль тела, ноги – на ширине плеч. Кисти сжать в кулак и поочередно выбрасывать вперед сначала левую, потом правую руку. Одновременно с руками, согнув в колене, выбрасывать вперед ногу, левая рука – правая нога, правая рука – левая нога;

«REEBOK» - Встать ровно и плотно прижать ступни друг к другу. В такт музыке выбрасывать кисти, сжатые в кулак, одновременно корпусом двигаться в сторону кисти;

«ALF» - Снова правая рука танцует в паре с левой ногой и наоборот – свести колени вместе, локти врозь, движения чередуются;

«SALSA ROCK» - невысокие прыжки на месте. Корпус и руки направлены в сторону прыжка. Нога, которая выбрасывается, сразу идет назад, на упор, другая нога повторяет движение;

«JERK» - Встать ровно, запястья согнуть и положить на талию. В небольшом прыжке на одном месте, перемещать ноги назад;

«BART SIMPSON» - Ноги – на ширине плеч. Колени направить вправо, руки согнуть в локтях и направить влево. Стороны надо будет чередовать. После элемента нужно вернуться в центр и в согнутых локтях выкинуть руки вверх. Повторить зеркально в другую сторону;

«CRISS CROSS» - Прыжки на месте, скрещивая ноги. Руки нужно согнуть в локтях так, чтобы движения напоминали гребки.

Работа над репертуаром: танцевальные постановки.

6. Джаз-фанк – 18 ч.

Теория. История возникновения танцевального направления «Джаз-фанк».

Изучение танцевального стиля.

Практика. Работа корпуса: повороты, волна. Статические позы. Работа руками. Шаги и переступания. Акценты корпуса в движении. Танцевальная импровизация. Танцевальные комбинации.

7. Афро-дэнс – 12 ч.

Теория. История танцевального направления «Афро-дэнс». Изучение танцевального стиля.

Практика. Работа корпуса. Техника работы бедрами. Переступания. Базовые прыжки. Танцевальная импровизация. Базовые связки: восьмерка, грув с поворотом, афро-марш.

8. Индивидуальная работа: повышение уровня исполнительского мастерства и эмоциональной выразительности – 18 ч.

Теория. Основы танцевальной импровизации.

Практика. Сольная импровизация движений в кругу. Дуэтное исполнение танцевальных комбинаций. Промежуточная аттестация – 2 ч. (Приложение 1).

9. Итоговое занятие - 2 ч.

Открытое занятие. Демонстрация танцевальных номеров.

1.5. Формы аттестации

Формы аттестации разработаны в соответствии с Положением «О формах, порядке и периодичности проведения аттестации по дополнительным общеобразовательным программам в МБОУ ДО Тогучинского района «Центр развития творчества», утвержденным приказом (13.01.2020 №7). Ссылка на документ, размещённый на сайте учреждения:

<https://crtdyutog.edusite.ru/sveden/files/69526fec8396d194afa87e43f9807f0a.pdf>

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года.

Цель проведения промежуточной аттестации – определение степени достижения планируемых результатов освоения программы обучающимися.

Форма проведения промежуточной аттестации – публичное выступление (отчетный концерт).

Программа - «ПРОдвижение».

Форма публичного выступления – концертный номер (танцевальная композиция).

Оценочные материалы

Аттестация обучающихся предполагает разработку системы оценивания. Оценка производится по следующим критериям:

- **Чувство музыкального ритма:** Способность самостоятельно менять движение при смене музыкального такта

- **Танцевальное творчество:** согласованность движений рук и ног, устойчивость. Умение правильно и музыкально исполнять выученные связки.

- **Эмоциональная отзывчивость:** Умение передавать характер музыки через мимику, пластику, взгляд

Критерии оценочных материалов представлены в *приложении №1* к программе.

Раздел 2. «Рабочая программа воспитания»

Цель – формирование активной, творческой и функционально-грамотной личности: культурного, порядочного, духовно-нравственного гражданина.

Задачи:

1. Способствовать развитию коммуникативного и нравственного потенциала обучающихся.

2. Способствовать развитию патриотического сознания и социальной активности обучающихся.

3. Способствовать формированию у обучающихся культуры здорового образа жизни.

4. Способствовать укреплению взаимопонимания между обучающимися и родителями и формированию навыков эффективного взаимодействия.

Целевые ориентиры воспитания:

- духовно – нравственное воспитание;
- эстетическое воспитание;
- формирование культуры здорового образа жизни;
- патриотическое воспитание.

Формы и методы воспитания:

- взаимодействие с родителями (законными представителями) обучающихся (тематическое родительское собрание, беседы, участие в совместных мероприятиях);
- проведение тренингов по профилактике употребления алкоголя, табакокурения, наркотических веществ;
- участие во Всероссийских патриотических акциях.

Планируемые результаты:

1. У обучающихся будут развиты коммуникативные качества и нравственный потенциал.

2. У обучающихся будут развиты: патриотическое сознание, социальная активность и уважение к культурному и историческому прошлому своего Отечества.

4. У обучающихся будут сформированы навыки ведения здорового образа жизни.

5. Будут сформированы навыки эффективного взаимодействия между обучающимися и их родителями.

2.1. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события, дела	Форма проведения	Срок проведения
1	Мероприятие «День учителя»	Выступление с творческим номером	Октябрь 2026г.
2	Родительское собрание	Беседа, тренинг на взаимодействие с детьми	Ноябрь 2026г.
3	Тренинг «Будь здоровым!»	Тренинг по профилактике употребления алкоголя, табакокурения, наркотических веществ с обучающимися объединения	Февраль 2027г.
5	Всероссийская акция «Свеча памяти», Всероссийская акция «Георгиевская ленточка», Патриотический марафон «Наследие»	Участие в мероприятиях	Май 2027г.
6	Мероприятие «День открытых дверей»	Публичное выступление с творческим номером	Июнь 2027г.

Раздел 3. Комплекс организационно-педагогических условий

1.1.Календарный учебный график (общий)

№ группы	Срок обучения по программе	Количество учебных недель/дней	Период каникул (при наличии)	Нерабочие праздничные дни	Сроки промежуточной (итоговой) аттестации	Сроки выездов, экспедиций, походов (при наличии)
1 гр.	01.09.2026 – 28.05.2027	36	-	04.11.2026, 1-8.01.2027, 23.02.2027, 08.03.2027, 01.05.2027, 09.05.2027	19.04.2026-25.04.2026	-

Календарный учебный график отражает *тематическое планирование* – распределение содержания образования по учебным занятиям в соответствии с Учебным планом (далее - КУГ). КУГ размещается в приложении № 2 в разделе «Приложения к программе». Форма КУГ закреплена в локально - нормативном акте

учреждения: «О разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы» и утверждена приказом (30.03.2026 №384).

3.2. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение

Бугримова Анастасия Сергеевна, уровень образования – высшее педагогическое, педагогический стаж – 5 лет. Курсы повышения квалификации: курс повышения квалификации для организаторов муниципальных форумов Новосибирской области, Корпоративный университет молодёжной работы Новосибирской области, 2023, 72ч.;

Учебное помещение – кабинет № 7 МБОУ ДО Тогучинского района «Центр развития творчества» соответствует требованиям санитарных правил и норм, установленных Санитарными правилами (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»). Площадь кабинета – 110,6 м².

Перечень оборудования кабинета: балетные станки, зеркала.

Перечень оборудования для проведения учебных занятий: балетные станки, обручи, гимнастические коврики.

Перечень технических средств обучения: музыкальный центр, флеш-накопитель с музыкальными файлами.

Перечень материалов необходимых для проведения занятий: демонстрационные материалы для проведения тренингов.

Требования к одежде обучающегося: свободная спортивная одежда, кроссовки, чешки.

Методическое обеспечение:

Материалы, применяемые в процессе обучения:

№ раздела и темы	Название разделов и темы	Перечень методических материалов по функциональному назначению
Раздел 1. Вводное занятие		
Тема 1.1.	Вводное занятие. Знакомство с планом работы. ТБ на занятиях. Значение разминки.	Этап подготовки: план-конспект занятия, методическая разработка «Организационное занятие в хореографическом коллективе». Теория: «Знакомство с программой: цели, задачи, режим работы», Инструкция по ТБ (памятка для учащихся) Практика:

		Чек-лист «Готовность к занятию» (форма одежды, обувь, самочувствие), Игровое упражнение «Запомни своё место в зале» Контроль, оценка: Беседа, педагогическое наблюдение
Раздел 2. Порядок разминки		
Тема 2.1.	Мелодия и движение. Темп (быстро, медленно, умеренно), музыкальные размеры, контрастная музыка: быстрая - медленная, весёлая- грустная. Игры на тренировку памяти, стретчинг	Этап подготовки: Аудиотека «Музыка для разминки» (контрастные треки) из 10 треков (быстрый, умеренный, медленный, контрастные пары), комплекс упражнений на смену темпа, комплекс стретчинга, описание игр на тренировку памяти («Запомни порядок», «Зеркало») Теория: «Музыкальный темп и характер движения» Практика: Упражнения на различение темпа (хлопки, шаги, прыжки в заданном ритме). Движение под контрастную музыку (смена характера). Задание «Угадай темп». Игры на тренировку памяти. - Медленные упражнения на растяжку под спокойную музыку: наклоны к ногам, «бабочка» (растяжка бёдер), выпады, упражнения для спины («кошка»), растяжка рук и плеч. Контроль, оценка: Проверка усвоения темы: устный опрос («Какой бывает темп?», «Какая музыка быстрее – марш или вальс?»). Педагогическое наблюдение.
Тема 2.2.	Упражнения на выражение эмоций: «Десять масок», «Ощущения», «Чувства», «Эмоциональная палитра»	Этап подготовки: Методическая разработка «Выражение эмоций» Теория: «Группы мышц и упражнения для их разогрева», «Как выражать эмоции через тело» (этюды) Практика: Упражнение «Десять масок», Комплексы упражнений (на руки, спину, ноги), Чек-лист «Моя разминка: последовательность движений» Контроль, оценка: Наблюдение за правильностью выполнения упражнений, Тест «Назови группу мышц и подбери упражнение». «Как выражать эмоции через тело» (этюды)

Тема 2.3.	Упражнения на укрепление мышц рук	Этап подготовки: план-конспект занятия, аудиотека. Теория: Почему важно укреплять руки: линии становятся чёткими, легче выполнять поддержки, меньше травм. Какие мышцы рук работают в танце: дельтовидные, бицепс, трицепс, мышцы предплечья, кисти. Правила безопасности. Практика: Комплекс упражнений на дельтовидные и трапецевидные мышцы. Упражнения для укрепления запястий и пальцев. Комплекс упражнений на сгибатели и разгибатели. Растяжка и заминка. Контроль, оценка: Опрос. Проверка правильности выполнения ключевых упражнений, взаимопроверка в парах.
Тема 2.4.	Упражнения на развитие гибкости спины	Этап подготовки: план-конспект занятия. Аудиотека. Теория: Правила безопасности при развитии гибкости спины. Комплекс упражнений на мобилизацию позвонков и разогрев мышц. Практика: Наклоны головы, Круговые вращения плечами, округление и прогиб спины, Наклоны корпуса, Скручивания корпуса. Вращения тазом. Упражнения на растяжку задней поверхности тела и косых мышц. Медленная растяжка после нагрузки (расслабление). Контроль, оценка: Опрос. Проверка правильности выполнения ключевых упражнений, взаимопроверка в парах.
Тема 2.5.	Упражнения на укрепление мышц ног	Этап подготовки: план-конспект занятия. Аудиотека. Теория: Правила безопасности при выполнении упражнений на ноги. «Как ноги работают в танцевальных стилях». Практика: Комплекс упражнений на разогрев суставов и мышц ног. Комплекс упражнений на квадрицепсы, бицепс бедра и ягодицы. Комплекс упражнений на икроножные мышцы. Упражнения для укрепления свода стопы и голеностопного

		сустава. Медленная растяжка после нагрузки (расслабление). Контроль, оценка: Опрос. Проверка правильности выполнения ключевых упражнений, взаимопроверка в парах.
Раздел 3. Танцевальная аэробика		
Тема 3.1.	Ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали, по кругу, базовый степ-шаг, приставные шаги «Step- touch», подъём колен «Knee Lift, knee up»	Этап подготовки: план-конспект занятия. Аудиотека. Теория: Основные понятия: «Ходьба на месте», «Направления движения», термины шагов. Практика: Отработка ходьбы в разных направлениях. Разучивание и отработка базовых шагов: Step-touch, Double step touch, «Knee Lift, knee up», Связки из 2–3 шагов с движением по рисунку. Медленная растяжка после кардио-нагрузки. Контроль, оценка: Опрос. Проверка техники выполнения движений.
Тема 3.2.	Шаги: «Double step touch», «Push touch, toe tap», «Side tip, open step». Мамбо шоссе, шаг в сторону с захлестом	Этап подготовки: план-конспект занятия. Аудиотека. Теория: Постановка цели: «Научиться выполнять шаги с работой стопы (носок-пятка), шаги с захлестом и комбинацию Мамбо». Практика: Техника шагов: «Push touch, toe tap», «Side tip, open step». Мамбо шоссе, шаг в сторону с захлестом. Усложненные шаги с движением в стороны. Контроль, оценка: Беседа. Проверка техники выполнения движений.
Раздел 4. Основы Street dance		
Тема 4.1.	История возникновения «Street dance». Изучение танцевальных стилей	Этап подготовки: план-конспект занятия. Аудиотека. Теория: Рассказ: Где и когда возник Street dance, ключевые фигуры, этапы развития. Практика: <u>Hip-Hop</u> — основа, грув, шаги, изоляции. <u>Breaking</u> — силовые элементы, <u>Popping</u> — волны, изоляции, «робот», акценты. <u>Locking</u> — резкие стопы, «запираания», яркие позы. <u>Krump</u> — экспрессия, резкие удары грудью и руками. <u>House</u> — работа ног, скользящие шаги, легкость. <u>Waacking</u> — скорость рук, позы,

		драма. <u>Vogue</u> — «углы», линии, руки-крылья, <u>Dancehall</u> и <u>Afro</u> (как современные ответвления) Контроль, оценка: Опрос. Проверка техники выполнения движений.
Тема 4.2.	Изучение движения «Stomping»	Этап подготовки: план-конспект занятия. Аудиотека. Теория: Постановка цели: «Научиться четко и мощно выполнять удары стопой в пол, соединяя их с корпусом и музыкой». Обучение технике выполнения. ТБ. Практика: Разминка. Отработка правильного удара стопой в пол. Добавление верхней части тела для усиления энергии. Отработка ритмических рисунков. Упражнения на контраст и управление энергией. Добавление эмоций. Контроль, оценка: Опрос. Проверка техники выполнения движений.
Тема 4.3.	Изучение движения «Jump»	Этап подготовки: план-конспект занятия. Аудиотека. Теория: Постановка цели: «Научиться легко и ритмично выполнять подскоки, сочетать их с другими движениями». Обучение технике выполнения. ТБ. Практика: Разминка. Отработка правильного подскока на месте. Разная амплитуда прыжка. Отработка прыжка в разных направлениях. Усложнение Jump с добавлением элементов. Контроль, оценка: Опрос. Проверка техники базового прыжка.
Тема 4.4.	«Back jump cross» - комбинации	Этап подготовки: план-конспект занятия. Аудиотека. Теория: Постановка цели: «Научиться выполнять прыжки назад со скрещиванием ног и соединять их в танцевальные связки». Обучение технике выполнения. ТБ. Практика: Разминка. Отработка базового скрестного шага (без прыжка). Комбинация: 4 скрестных шага вперед → 4 скрестных шага назад. Отработка прыжка назад (без скрещивания). Соединение всех элементов в одно движение.

		Контроль, оценка: Опрос. Проверка техники выполнения движений - Связки с ранее изученными движениями (для закрепления).
Тема 4.5.	Изучение танцевального стиля «Jacking»	Этап подготовки: план-конспект занятия. Аудиотека. Теория: Постановка цели: «Научиться чувствовать волны в своем теле и связывать их с музыкой». Обучение технике выполнения. ТБ. Практика: Разминка. Отработка техники движения плечами по отдельности, фиксация плеч. Отработка движения грудной клеткой (изолированно от таза). Соединение работы плеч и груди в единую волну. Соединение верхней части тела с нижней. Контроль, оценка: Опрос. Проверка техники выполнения движений.
Тема 4.6.	Изучение танцевального стиля «Jacking»	Этап подготовки: план-конспект занятия. Аудиотека. Теория: Постановка цели: «Обучение фристайлу». Обучение. ТБ. Практика: Разминка. Повторение изученного материала на предыдущем занятии. Импровизационное выполнение Jacking под музыку. Фристайл: каждый обучающийся пробует импровизировать, используя изученные движения. Контроль, оценка: Опрос. Проверка техники выполнения движений.
Тема 4.7.	Изучение движения «Steve Martin»	Этап подготовки: план-конспект занятия. Аудиотека. Теория: Постановка цели: «Научиться синхронизировать руки и ноги в "неловком" стиле». Обучение технике выполнения. ТБ. Практика: Разминка. Подскоки. Выбрасывания рук. Выбрасывание руки с поворотом корпуса. Синхронизация рук с ногами. Смена темпов. Работа в парах. Контроль, оценка: Опрос. Проверка техники выполнения движений.
Раздел 5. Хип-хоп		
Тема 5.1.	Танцевальные стили «Хип-хоп». Базовый	Этап подготовки: план-конспект занятия. Аудиотека.

	грав: вертикальный, горизонтальный, диагональный	Теория: Рассказ: Где и когда возник Хип-хоп, элементы, философия стиля. Обучение видам грав. ТБ. Практика: Разминка. Отработка грав в вертикальной и горизонтальной плоскостях, по диагонали. Соединение всех трех направлений грав в одну связку (32 счета). Фристайл-задание: танцевать, меняя направления грав, но не останавливая движение. Контроль, оценка: Опрос. Проверка техники выполнения движений.
Тема 5.2.	База рук, база ног: шаги	Этап подготовки: план-конспект занятия. Аудиотека. Теория: Постановка цели: «Научиться 4 базовым шагам и синхронизировать их с руками». Обучение технике выполнения. ТБ. Практика: Разминка. Базовый шаг-«качалка», скрестный шаг, удар ногой (мах) вперед – техника ног и добавление рук с хлопками. Сборка всех шагов в комбинацию. Работа в группах. Контроль, оценка: Опрос. Проверка техники выполнения движений.
Тема 5.3.	Базовые прыжки, «Пружина	Этап подготовки: план-конспект занятия. Аудиотека. Теория: Постановка цели: «Научиться прыгать, сохраняя пружину в коленях и попадая в ритм». Обучение технике выполнения. ТБ. Практика: Разминка. Отработка непрерывной пружины с разным темпом. Отработка прыжков без продвижения и с акцентом на одну ногу. Отработка прыжков с перемещением. Разучивание прыжков с акцентами. Сборка прыжков с базовыми шагами – комбинация. Работа в парах. Контроль, оценка: Опрос. Проверка техники выполнения движений.
Тема 5.4.	Владение навыками ориентирования в пространстве	Этап подготовки: план-конспект занятия. Аудиотека. Теория: Рассказ: «Зачем нужно ориентирование, 6 направлений, уровни, взаимодействие».

		Практика: Разминка. Отработка движения в разных направлениях с грузом. Отработка движения с изменением уровня. Работа с геометрией зала. Смена линий. Перестроения. Работа в парах - взаимодействие с партнером (зеркальное отражение, синхронное движение, движение с сохранением интервала). Контроль, оценка: Опрос. Проверка техники выполнения движений.
Тема 5.5.	Танцевальные комбинации с движением «Monestary»	Этап подготовки: план-конспект занятия. Аудиотека. Теория: Постановка цели: «Научиться выполнять Monestary и использовать его в комбинациях». Обучение технике выполнения. ТБ. Практика: Разминка. Отработка шага без рук (в медленном темпе. Добавление рук к базовому Monestary. Разучивание вариаций Monestary (с прыжком, с поворотом, с захлестом). Связки Monestary с другими движениями – комбинация. Работа в группах. Контроль, оценка: Опрос. Проверка техники выполнения движений.
Тема 5.6.	Движение «Criss cross», танцевальные комбинации	Этап подготовки: план-конспект занятия. Аудиотека. Теория: Постановка цели: «Научиться правильно скрещивать ноги в прыжке и использовать это движение в комбинациях». Обучение технике выполнения. ТБ. Практика: Разминка. Отработка скрещивания ног без прыжка. Отработка прыжка со скрещиванием. Добавление рук к Criss Cross. Разучивание вариаций Criss Cross: с поворотом, с захлестом, с подтягиванием колен. Разучивание комбинации. Работа в группах. Контроль, оценка: Опрос. Проверка техники выполнения движений.
Тема 5.7.	Кросс упражнения	Этап подготовки: план-конспект занятия. Аудиотека. Теория: Постановка цели: «Развить ловкость, синхронность и скорость

		реакции». Обучение технике выполнения упражнений. ТБ. Практика: Разминка. Отработка комплекса движений, направленных на развитие перекрестной координации. Сборка кросс-упражнений в связки под музыку. Контроль, оценка: Опрос. Проверка техники выполнения движений.
Тема 5.8.	Прыжки с выбросом ног	Этап подготовки: план-конспект занятия. Аудиотека. Теория: Постановка цели: «Научиться правильно выбрасывать ноги в прыжке и использовать это в связках». Обучение технике выполнения упражнений. ТБ. Практика: Разминка. Отработка махов ногами с акцентом (без прыжка). Отработка базового прыжка с выбросом ноги вперед. Отработка прыжка с махом ноги в сторону. Связки прыжков с выбросом ног с другими движениями – разучивание комбинации. Контроль, оценка: Опрос. Проверка техники выполнения движений.
Тема 5.9.	Техника «Изоляция» в танце	Этап подготовки: план-конспект занятия. Аудиотека. Теория: Постановка цели: «Научиться изолированно двигать головой, плечами, грудью, бедрами и коленями». Обучение технике выполнения движений. ТБ. Практика: Разминка. Отработка движений: головой, плечами, грудью, бедрами, коленями. Сборка изоляций в вертикальные и горизонтальные волны. Разучивание комбинации. Работа в парах. Контроль, оценка: Опрос. Проверка техники выполнения движений.
Тема 5.10	Техника «Противодвижение» в танце	Этап подготовки: план-конспект занятия. Аудиотека. Теория: Постановка цели: «Научиться координировать руки, ноги, голову, плечи, грудь и бедра в противоположных направлениях». Обучение технике выполнения движений. ТБ. Практика: Разминка. Отработка разноименных движений рук и ног.

		Отработка контраста в верхней части тела. Отработка контраста между грудью и бедрами. Сборка изученных схем в связки – работа в группах. Контроль, оценка: Опрос. Проверка техники выполнения движений.
Тема 5.11	Техника «Оппозиция» в танце	Этап подготовки: план-конспект занятия. Аудиотека. Теория: Постановка цели: «Научиться создавать визуальный контраст и "спор" между частями тела». «Примеры оппозиции в танце». Обучение технике выполнения движений. ТБ. Практика: Разминка. Отработка контрастных положений рук. Отработка контраста напряжение/расслабление. Отработка контраста между верхней и нижней частью тела. Связки оппозиции с базовыми шагами. Работа в группах. Контроль, оценка: Опрос. Проверка техники выполнения движений
Тема 5.12	Техника «Мультипликация» в танце	Этап подготовки: план-конспект занятия. Аудиотека. Теория: Постановка цели: «Научиться делать несколько движений внутри одного такта, чтобы танец стал более ритмичным и свинговым». «Введение дополнительных акцентов между основными долями такта». Обучение технике выполнения движений. ТБ. Практика: Разминка. Отработка дробных ударов стопой по полу. Отработка мультиплицированных шагов. Отработка дробных движений верхней части тела. Сочетание разных ритмических рисунков для разных частей тела. Разучивание комбинации. Работа в группах. Контроль, оценка: Опрос. Проверка техники выполнения движений
Тема 5.13	Техника «Полицентрика» в танце	Этап подготовки: план-конспект занятия. Аудиотека. Теория: Постановка цели: «Научиться одновременно двигать тремя и более центрами тела с разной скоростью и

		амплитудой». Обучение технике выполнения движений. ТБ. Практика: Разминка. Отработка движения двух центров одновременно: Голова + плечи, грудь + бедра, голова + бедра, руки + ноги. Отработка движения трех центров одновременно. Разные ритмические рисунки для разных центров – разучивание комбинации. Контроль, оценка: Опрос. Проверка техники выполнения движений.
Тема 5.14	Поддержки (парные, групповые)	Этап подготовки: план-конспект занятия. Аудиотека. Теория: Постановки цели «Научиться чувствовать партнера, правильно распределять вес и выполнять простейшие поддержки». ТБ. Практика: Разминка. Упражнения на установление контакта и доверия. Отработка передачи веса и баланса. Отработка базовых захватов. Простые поддержки с отрывом от пола или без. Групповые поддержки. Контроль, оценка: Опрос. Проверка техники выполнения движений.
Тема 5.15	Комбинации широких шагов	Этап подготовки: план-конспект занятия. Аудиотека. Теория: Постановка цели: «Научиться выполнять базовые шаги с большой амплитудой и соединять их в комбинации». «На что нужно обращать внимание при широких шагах?». ТБ. Практика: Разминка. шаг с «открыванием» и «закрыванием» стоп. шаг с широкой постановкой ног и скрещиванием. прыжки с широким шагом в стороны. Комбинации широких шагов с перемещением по залу. Полноценная комбинация широких шагов. Контроль, оценка: Опрос. Проверка техники выполнения движений.
Тема 5.16	Движение «The Prep»	Этап подготовки: план-конспект занятия. Аудиотека. Теория: Постановка цели: «Научиться выполнять Prep с правильным грувом и синхронизацией рук». ТБ.

		Практика: Разминка. Отработка основы Prep без рук. Отработка четкого ритмического рисунка. Добавление различных вариаций рук. Связки The Prep с другими движениями. Контроль, оценка: Опрос. Проверка техники выполнения движений.
Тема 5.17	Быстрый грув (быстрая пульсация), грув в пояснице	Этап подготовки: план-конспект занятия. Аудиотека. Теория: Знакомство с темой занятия. Объяснение техники. ТБ. Практика: Разминка. Отработка быстрой пульсации на 1/2 счета. Отработка изолированного движения поясницей. Совмещение разных видов грува (полигрув). Разучивание комбинации. Контроль, оценка: Опрос. Проверка техники выполнения движений.
Тема 5.18	«Грув» плечами	Этап подготовки: план-конспект занятия. Аудиотека. Теория: Знакомство с темой занятия. Музыкальный счёт. Объяснение техники выполнения движений. ТБ. Практика: Разминка. Отработка изолированных подъемов плеч. Отработка вращений плечевыми суставами. Отработка быстрых акцентов плечами. Плавный перекаат движения между плечами. Связки плечевого грува с другими движениями. Разучивание комбинации. Контроль, оценка: Опрос. Проверка техники выполнения движений.
Тема 5.19	«Грув» волной тела	Этап подготовки: план-конспект занятия. Аудиотека. Теория: Знакомство с темой занятия. Объяснение техники выполнения движений. ТБ. Практика: Разминка. Отработка каждого сегмента волны по отдельности. Соединение сегментов в плавную последовательность. Волна в противоположном направлении. Интеграция волны в грув. Разучивание комбинации.

		Контроль, оценка: Опрос. Проверка техники выполнения движений.
Тема 5.20	Движения: «Smurf», «Criss cross», «Marge step», «Step and slide»	Этап подготовки: план-конспект занятия. Аудиотека. Теория: Знакомство с темой занятия. «Общие правила: грув, ритм, координация». Объяснение техники выполнения движений. ТБ. Практика: Разминка. Техника Smurf. Техника Criss cross. Техника Marge step. Техника Step and slide. Связки всех четырех движений – работа в группах. Контроль, оценка: Опрос. Проверка техники выполнения движений.
Тема 5.21	Способы фиксации	Этап подготовки: план-конспект занятия. Аудиотека. Теория: Знакомство с темой занятия: «Учимся останавливаться — резко, чётко, стильно». Объяснение техники выполнения движений. ТБ. Практика: Разминка. Отработка резких сокращений мышц. Отработка фиксации в позе («замок»). Отработка быстрой остановки без импульса. Базовая фиксация внизу с опорой. Связки с разными видами фиксаций. Контроль, оценка: Опрос. Проверка техники выполнения движений.
Тема 5.22	Тренировка перемещений в пространстве	Этап подготовки: план-конспект занятия. Аудиотека. Описание техники движения по направлениям, правил сохранения интервала, упражнения на взаимодействие в группе. Теория: Постановка цели: «Научиться свободно ориентироваться в пространстве, сохраняя грув и контроль над телом». Объяснение техники выполнения движений. ТБ. Практика: Разминка. Отработка движения в разных направлениях. Отработка движения с изменением уровня. Отработка перестроений. Контроль, оценка: Опрос. Проверка техники выполнения движений.

Тема 5.23	Тренировка перемещений в пространстве	Этап подготовки: план-конспект занятия. Аудиотека. Описание техники движения по направлениям, правил сохранения интервала, упражнения на взаимодействие в группе. Теория: Постановка цели: «Научиться свободно ориентироваться в пространстве, сохраняя груз и контроль над телом». Объяснение техники выполнения движений. ТБ. Практика: Разминка. Комбинации с перемещением по залу. Связки с перемещениями и сменой направлений. Контроль, оценка: Опрос. Проверка техники выполнения движений.
Тема 5.24	Работа над репертуаром	Этап подготовки: план-конспект занятия. Аудиотека. Теория: Постановка цели: «Довести исполнение номера до концертного уровня». Объяснение элементов. Практика: Разминка. Отработка отдельных движений. Отработка комбинаций. Отработка единообразия движений в группе. Отработка перестроений и геометрии танца. Воспитание исполнительской культуры. Контроль, оценка: Опрос. Проверка техники выполнения движений. Индивидуальные замечания.
Тема 5.25	Работа над репертуаром	Этап подготовки: план-конспект занятия. Аудиотека. Теория: Постановка цели: «Довести исполнение номера до концертного уровня». Объяснение элементов. Практика: Разминка. Отработка отдельных движений. Отработка комбинаций. Отработка единообразия движений в группе. Отработка перестроений и геометрии танца. Воспитание исполнительской культуры. Контроль, оценка: Опрос. Проверка техники выполнения движений. Индивидуальные замечания.
Тема 5.26	Работа над репертуаром	Этап подготовки: план-конспект занятия. Аудиотека.

		Теория: Постановка цели: «Довести исполнение номера до концертного уровня». Объяснение элементов. Практика: Разминка. Отработка отдельных движений. Отработка комбинаций. Отработка единообразия движений в группе. Отработка перестроений и геометрии танца. Воспитание исполнительской культуры. Контроль, оценка: Опрос. Проверка техники выполнения движений. Индивидуальные замечания.
Тема 5.27	Парное, групповое исполнение танцевальных комбинаций	Этап подготовки: план-конспект занятия. Аудиотека. Теория: Постановка цели: «Научиться чувствовать партнёра и двигаться как единое целое». Объяснение техники элементов. Акценты и дыхание. ТБ. Практика: Разминка. Упражнения на визуальный контакт. Отработка ведения без прикосновений. Отработка комбинаций в парах. Отработка комбинаций всей группой Контроль, оценка: Опрос. Проверка техники выполнения движений. Проверка синхронности в парах и группе. Индивидуальные замечания.
Тема 5.28	Парное, групповое исполнение танцевальных комбинаций	Этап подготовки: план-конспект занятия. Аудиотека. Теория: Постановка цели: «Научиться чувствовать партнёра и двигаться как единое целое». Объяснение техники элементов. Акценты и дыхание. ТБ. Практика: Разминка. Упражнения на визуальный контакт. Отработка ведения без прикосновений. Отработка комбинаций в парах. Отработка комбинаций всей группой Контроль, оценка: Опрос. Проверка техники выполнения движений. Проверка синхронности в парах и группе. Индивидуальные замечания.
Тема 5.29	Движение «Reebok»	Этап подготовки: план-конспект занятия. Аудиотека. Теория: Постановка цели: Постановка цели: «Научиться выполнять две версии Reebok:

		прыжковую и с перемещением». Объяснение техники элементов. Акценты и дыхание. ТБ. Практика: Разминка. Отработка прыжковой версии Reebok. Добавление рук к прыжковой версии. Версия с перемещением («бег»). Связки Reebok с другими движениями. Разучивание комбинации. Контроль, оценка: Опрос. Проверка техники выполнения движений. Проверка синхронности в парах и группе. Индивидуальные замечания.
Тема 5.30	Работа в парах. Импровизация.	Этап подготовки: план-конспект занятия. Аудиотека. Теория: Постановка цели: «Научиться чувствовать партнера и создавать танец здесь и сейчас». Объяснение техники элементов. Акценты и дыхание. ТБ. Практика: Разминка. Упражнения на установление связи с партнером: визуальный контакт, дыхание в паре, слепое ведение. «Эхо» и повторение движений. Диалог через движение. Свободная импровизация под музыку парами. Контроль, оценка: Опрос. Проверка техники выполнения движений. Проверка синхронности в парах и группе. Индивидуальные замечания.
Тема 5.31	Показательный урок всего изученного материала по Нip-Нор	Этап подготовки: план-конспект занятия. Аудиотека. Теория: Постановка цели: «Демонстрируем всё, чему научились по теме «Хип-хоп»». Объяснение танцевальной постановки. Практика: Контрольное задание – демонстрация танцевальной постановки для проверки: синхронности, музыкальности, техники исполнения, артистизма и выразительности. Контроль, оценка: рефлексия и итоговое обсуждение. Педагогическое наблюдение.
Раздел 6. Джаз-фанк		
Тема 6.1.	Плавная передача импульса от одной части тела к другой (волна	Этап подготовки: план-конспект занятия. Аудиотека.

	рукой, корпусом, боковая волна, обратная волна)	Теория: Постановка цели: «Научиться плавно передавать движение от одной части тела к другой». Объяснение упражнений и элементов. ТБ. Практика: Разминка. Отработка волны от плеча к кисти. Отработка волны сверху-вниз и снизу-вверх. Отработка волны по боку тела. Связки волн с шагами и другими движениями. Комбинации. Контроль, оценка: Опрос. Проверка техники выполнения движений.
Тема 6.2.	Резкие, четкие фиксации рук и ног	Этап подготовки: план-конспект занятия. Аудиотека. Теория: Постановка цели: «Научиться контролировать мышцы, мгновенно останавливаться и создавать "электрический" эффект в танце». Объяснение упражнений и элементов. ТБ. Практика: Разминка. Отработка фиксаций рук с использованием базовых позиций. Отработка фиксаций ног и стоп. Отработка «толчка» (импульса) и мгновенной фиксации на основе изоляций. Соединение фиксаций рук и ног в комбинации. Финальная комбинация с акцентом на стиль и контраст. Контроль, оценка: Опрос. Проверка техники выполнения движений.
Тема 6.3.	Движения руками в стиле «Вог»	Этап подготовки: план-конспект занятия. Аудиотека. Теория: Постановка цели: «Научиться угловатым, резким движениям рук в стиле вог». Объяснение упражнений и элементов. ТБ. Практика: Разминка. Изучение базовых геометрических позиций рук в вог. Связка позиций: - Line → Frame → Box → Line. Изучение «кликов». Изучение комбинации – работа в парах, в группах. Контроль, оценка: Опрос. Проверка техники выполнения движений.
Тема 6.4.	Работа ног: Basic Stance, Plie	Этап подготовки: план-конспект занятия. Аудиотека.

		Теория: Постановка цели: «Научиться трём основным позициям ног (параллель, аут, ин) и двум видам плие». Объяснение упражнений и элементов. ТБ. Практика: Разминка. Отработка основной стойки в параллельной позиции. Отработка выворотного и инвертированного положения ног. Отработка полуприседаний в трёх позициях. Изучение комбинации. Контроль, оценка: Опрос. Проверка техники выполнения движений.
Тема 6.5.	Работа ног: Releve, Step-touch. Работа над танцевальным номером.	Этап подготовки: план-конспект занятия. Аудиотека. Теория: Постановка цели: «Научиться уверенно стоять на полупальцах и делать приставные шаги с характером, а затем применить это в танце». Объяснение элементов. ТБ. Практика: Разминка. Отработка техники подъема на полупальцы. Отработка приставного шага с характером. Встраивание изученных элементов в репертуарный номер. Контроль, оценка: Опрос. Проверка техники выполнения движений.
Тема 6.6.	Работа ног: Knee lifts, Крестные шаги. Работа над танцевальным номером.	Этап подготовки: план-конспект занятия. Аудиотека. Теория: Постановка цели: «Научиться уверенно поднимать колено с натянутым носком и делать крестные шаги с грувом. Объяснение техники элементов. ТБ. Практика: Разминка. Отработка техники подъема коленей. Отработка крестных шагов с грувом. Встраивание изученных элементов в репертуарный номер. Контроль, оценка: Опрос. Проверка техники выполнения движений. Индивидуальные замечания.
Тема 6.7.	Связки и комбинации: Body Roll + Step, Chest pop + Hip twist, Shoulder roll + Neck isolation. Работа над танцевальным номером.	Этап подготовки: план-конспект занятия. Аудиотека. Теория: Постановка цели: «Научиться плавно и стильно соединять элементы в комбинации». Объяснение техники элементов. ТБ.

	номером.	Практика: Разминка. Отработка связки «волна + шаг». Отработка связки «резкая грудь + скручивание бедер». Отработка связки «плечо + голова». Сборка всех связок в одну комбинацию под музыку. Встраивание изученных элементов в репертуарный номер. Контроль, оценка: Опрос. Проверка техники выполнения движений. Индивидуальные замечания.
Тема 6.8.	Контраст, грав. Работа над танцевальным номером.	Этап подготовки: план-конспект занятия. Аудиотека. Теория: Постановка цели: «Научиться использовать контраст для выразительности и сохранять грав в любых условиях». Объяснение техники элементов. ТБ. Практика: Разминка. Отработка грав в разных темпах и стилях. Отработка контраста между резкими фиксациями и плавными волнами. Отработка смены темпа и уровня. Встраивание изученных элементов в репертуарный номер. Контроль, оценка: Опрос. Проверка техники выполнения движений.
Тема 6.9.	Показательный урок всего изученного материала по Джаз-фанк	Этап подготовки: план-конспект занятия. Аудиотека. Теория: Постановка цели: «Демонстрируем всё, чему научились по теме «Джаз-фанк»». Объяснение танцевальной постановки. Практика: Разминка. Контрольное задание – демонстрация танцевальной постановки для проверки: синхронности, музыкальности, техники исполнения, артистизма и выразительности. Контроль, оценка: рефлексия и итоговое обсуждение. Педагогическое наблюдение.
Раздел 7. Афро-дэнс		
Тема 7.1.	Введение в афро-дэнс: стойка, пружина, грав. Афро-шаг и качающийся шаг.	Этап подготовки: план-конспект занятия. Аудиотека. Теория: Постановка цели: «Афро-дэнс — танец земли и ритма - учимся чувствовать ритм через тело». Объяснение техники элементов. ТБ.

		Практика: Разминка. Отработка афро-стойки и пружины. Добавление грува к пружине. Разучивание афро-шага (Afro Step). Разучивание качающегося шага (Sway Step). Связка изученных элементов. Контроль, оценка: Опрос. Проверка техники выполнения движений.
Тема 7.2.	Изоляции: встряска плечами, выброс груди, работа таза.	Этап подготовки: план-конспект занятия. Аудиотека. Теория: Постановка цели: «Научиться изолировать плечи, грудь и таз, сохраняя грув и ритм». Объяснение техники элементов. ТБ. Практика: Разминка. Отработка изолированной работы плечами. Отработка резкого выброса груди. Отработка движений тазом. Соединение всех трех изоляций в комбинацию. Добавление изоляций к афро-шагу. Работа в группах. Контроль, оценка: Опрос. Проверка техники выполнения движений.
Тема 7.3.	Руки в афро-дэнсе: мачете, скребок, круги руками.	Этап подготовки: план-конспект занятия. Аудиотека. Теория: Постановка цели: «Научиться выразительным движениям рук и вписать их в грув». Объяснение техники элементов. ТБ. Практика: Разминка. Отработка движений руками. Соединение всех элементов в комбинацию. Добавление движений к афро-шагу. Работа в группах. Контроль, оценка: Опрос. Проверка техники выполнения движений.
Тема 7.4.	Базовые связки: восьмерка, грув с поворотом, афро-марш.	Этап подготовки: план-конспект занятия. Аудиотека. Теория: Постановка цели: «Научиться плавно и стильно соединять движения в комбинации». Объяснение техники элементов. ТБ. Практика: Разминка. Отработка движения бедрами по траектории восьмерки. Отработка грува с поворотом корпуса. Отработка ходьбы с высоким подниманием коленей. Соединение всех трех связок в комбинацию, добавление движений рук.

		Контроль, оценка: Опрос. Проверка техники выполнения движений.
Тема 7.5.	Разучивание мини-этюда	Этап подготовки: план-конспект занятия. Аудиотека. Теория: «Разучить и отработать мини-этиюд под музыку, применяя изученные движения». Объяснение техники элементов. Практика: Разминка. Повторение основных элементов. Разучивание этюда. Работа в группах. Контроль, оценка: Опрос. Проверка техники выполнения движений.
Тема 7.6.	Показательный урок всего изученного материала по Афро-дэнс	Этап подготовки: план-конспект занятия. Аудиотека. Теория: Постановка цели: «Демонстрируем всё, чему научились по теме «Афро-дэнс»». Объяснение танцевальной постановки. Практика: Разминка. Контрольное задание – демонстрация танцевальной постановки для проверки: синхронности, музыкальности, техники исполнения, артистизма и выразительности. Контроль, оценка: рефлексия и итоговое обсуждение. Педагогическое наблюдение.
Раздел 8. Индивидуальная работа		
Тема 8.1.	Сольная импровизация движений.	Этап подготовки: план-конспект занятия. Аудиотека. Теория: Объяснение учебной задачи. Практика: Разминка. Импровизация на ритм. Смена ритмов. Свободная импровизация под полный трек. Танец под разное настроение музыки. Поочерёдные выходы в центр круга. «Баттл-круг». «Эстафета» (Первый начинает комбинацию, второй подхватывает и добавляет, третий продолжает) Контроль, оценка: Опрос. Проверка техники выполнения движений. Чек-лист для самооценки: «Я чувствовал(а) музыку», «Я использовал(а) изученные элементы», «Я не боялся(лась) ошибиться»
Тема 8.2.	Сольная импровизация движений в кругу. Промежуточная	Этап подготовки: план-конспект занятия. Аудиотека.

	аттестация	Теория: Разъяснение цели проведения промежуточной аттестации. Практика: Разминка. Промежуточная аттестация: тестирование полученных знаний, практическое задание – танцевальный этюд. Контроль, оценка: Тест, опрос, метод педагогического наблюдения, контрольное задание.
Тема 8.3.	Сольная импровизация движений в кругу	Этап подготовки: план-конспект занятия. Аудиотека. Теория: Объяснение учебной задачи. Практика: Разминка. Импровизация на ритм. Смена ритмов. Свободная импровизация под полный трек. Танец под разное настроение музыки. Поочерёдные выходы в центр круга. «Баттл-круг». «Эстафета» (первый начинает комбинацию, второй подхватывает и добавляет, третий продолжает) Контроль, оценка: Опрос. Проверка техники выполнения движений. Чек-лист для самооценки: «Я чувствовал(а) музыку», «Я использовал(а) изученные элементы», «Я не боялся(лась) ошибиться»
Тема 8.4.	Дуэтное исполнение танцевальных комбинаций	Этап подготовки: план-конспект занятия. Аудиотека. Теория: Постановка цели: «Научиться синхронно исполнять комбинации с партнёром, развить навыки взаимодействия». Объяснение техники элементов. Практика: Разминка. Отработка синхронного выполнения простых движений. Упражнения на взаимодействие через взгляд. Разучивание комбинаций для двух человек. Исполнение дуэтных комбинаций под музыку. Контроль, оценка: Опрос. Проверка техники выполнения движений.
Тема 8.5.	Дуэтное исполнение танцевальных комбинаций	Этап подготовки: план-конспект занятия. Аудиотека. Теория: Постановка цели: «Научиться синхронно исполнять комбинации с

		партнёром, развить навыки взаимодействия». Объяснение техники элементов. Практика: Разминка. Отработка синхронного выполнения простых движений. Упражнения на взаимодействие через взгляд. Разучивание комбинаций для двух человек. Исполнение дуэтных комбинаций под музыку. Контроль, оценка: Опрос. Проверка техники выполнения движений.
Тема 8.6.	Закрепление пройденного материала. Разбор основных ошибок в исполнении	Этап подготовки: план-конспект занятия. Аудиотека. Теория: Постановка цели: «Выявить свои слабые места и превратить их в сильные стороны». Разбор типичных ошибок с визуализацией. Практика: Разминка. Исправление ошибок в основе: широкая стойка, пружина, грув. Коррекция ошибок в изоляциях и движениях рук. Исправление ошибок в связках. Прогон этюда и дуэта с фокусом на ошибки. Повторное исполнение с исправленными ошибками. Контроль, оценка: Опрос. Проверка техники выполнения движений.
Тема 8.7.	Закрепление пройденного материала. Разбор основных ошибок в исполнении	Этап подготовки: план-конспект занятия. Аудиотека. Теория: Постановка цели: «Выявить свои слабые места и превратить их в сильные стороны». Разбор типичных ошибок с визуализацией. Практика: Разминка. Исправление ошибок в связках. Прогон этюда и дуэта с фокусом на ошибки. Повторное исполнение с исправленными ошибками. Контроль, оценка: Опрос. Проверка техники выполнения движений.
Тема 8.8.	Подготовка к открытому занятию	Этап подготовки: план-конспект занятия. Аудиотека. Теория: Постановка цели: «Отработать программу до уверенного, чистого исполнения».

		Практика: Разучивание танцевальной постановки. Контроль, оценка: Опрос. Проверка техники выполнения движений.
Тема 8.9.	Подготовка к открытому занятию	Этап подготовки: план-конспект занятия. Аудиотека. Теория: Постановка цели: «Отработать программу до уверенного, чистого исполнения». Практика: Разучивание танцевальной постановки. Контроль, оценка: Опрос. Проверка техники выполнения движений.
Тема 8.10	Подготовка к открытому занятию	Этап подготовки: план-конспект занятия. Аудиотека. Теория: Постановка цели: «Отработать программу до уверенного, чистого исполнения». Практика: Разучивание танцевальной постановки. Контроль, оценка: Опрос. Проверка техники выполнения движений. Контрольное задание – самоанализ.
Раздел 9. Итоговое занятие		
Тема 9.1.	Открытое занятие	Этап подготовки: план-конспект занятия. Аудиотека. Теория: Приветствие всех участников занятия. Практика: Демонстрация основ, шагов и связок. Исполнение танцевальной постановки. Демонстрация дуэтных комбинаций. Свободная сольная импровизация. Контроль, оценка: Беседа, метод педагогического наблюдения.

Методы и педагогические технологии

Методы обучения:

- по источнику передачи и восприятия информации (словесный, наглядный, практический);
 - по характеру деятельности (репродуктивный, метод игры).
- здоровьесберегающие технологии:

- создание благоприятной психологической атмосферы во время занятия;
- формирование культуры здоровья обучающихся;
- смена видов деятельности.

педагогические технологии:

- групповое обучение;
- фронтальное обучение;
- игровая деятельность;
- коллективная творческая деятельность;

Формы организации учебного занятия:

Очные занятия:

- аудиторные занятия (занятия в условиях учебного помещения, предназначенного для организации учебного процесса).

Внеаудиторные занятия – самостоятельные занятия обучающихся:

- выполнение домашнего задания (как продолжение основного учебного процесса).

Занятия по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей: лекция, конкурс, фестиваль.

по дидактической цели: вводное занятие, практическое занятие, занятие по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

Алгоритм учебного занятия:

- проверка готовности к занятию;
- инструктаж: вводный, текущий, заключительный;
- проведение разминки;
- выполнение практических заданий (изучение новых танцевальных элементов, отработка техники танцевальных элементов в микро-группах)
- проведение заминки;
- рефлексия, оценка выполнения заданий;
- приведение в порядок рабочего места.

Раздел 4. Информационное обеспечение:

4.1. Нормативно-правовая база:

1. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
2. О национальных целях развития РФ на период до 2030 года и на перспективу до 2036: Указ Президента РФ от 07.05.2024 № 309;
3. Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей (вместе с Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года): Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678 (ред. от 15.05.2023);
4. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам: Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629;
5. Устав МБОУ Тогучинского района «Центр развития творчества»: Постановление администрации Тогучинского района Новосибирской области от 12.08.2024 № 1039/П/93. (Ссылка: <https://crtdyutog.edusite.ru/sveden/files/0978f03a66b0dc7c90e1adec2bacd14d.pdf>) ;
6. О разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы: Приказ руководителя МБОУ ДО Тогучинского района «Центр развития творчества» от 30.03.2026 №384;
7. О формах, порядке и периодичности проведения аттестации по дополнительной общеразвивающей программе в МБОУ ДО Тогучинского района «Центр развития творчества»: Приказ руководителя МБОУ ДО Тогучинского района «Центр развития творчества» от 13.01.2020 №7.

4.2. Литература для педагога:

1. Александрова, Н. А. Джаз–танец. Пособие для начинающих: учебное пособие / Н. А. Александрова, Н. В. Макарова. – Санкт–Петербург: Планета музыки, 2015. – 192 с. – ISBN 978-5-8114-1361-4. – Текст: непосредственный.
2. Буланкина, М. К. Совершенствование профессионального мастерства педагога в системе хореографического образования: аксиологический подход: монография / М. К. Буланкина. – Санкт–Петербург: Лань: Планета музыки, 2020. – 160 с. – ISBN 978-5-8114-5781-6. – Текст: непосредственный.
3. Зыков, А. И. Современный танец: учебное пособие для студентов театральных вузов / А. И. Зыков. – 4-е изд., стер. – Санкт–Петербург: Планета музыки, 2018. – 344 с. – ISBN 978-5-8114-3397-1. – Текст: непосредственный.
4. Панферов, В. И. Искусство хореографа: учебное пособие / В. И. Панферов; Челябинский государственный институт культуры, Хореографический факультет. – Челябинск: ЧГИК, 2017. – 320 с.
5. Рындина, О. А. Подготовка педагога дополнительного образования по художественно-эстетической деятельности по направлению «хореография». Рекомендации по составлению дополнительных образовательных программ: учебно-методическое пособие / О. А. Рындина; Министерство образования и науки РФ,

Московский государственный гуманитарный университет им. М. А. Шолохова. – Москва: РИЦ МГГУ им. М. А. Шолохова, 2012. – 87 с. – ISBN 978-5-8288-1379-7. – Текст: непосредственный.

4.3. Литература для обучающихся:

1. Бриске, И. Э. Основы детской хореографии. Педагогическая работа в детском хореографическом коллективе: учебное пособие / И. Э. Бриске. – 2-е изд., стер. – Санкт-Петербург: Лань: Планета музыки, 2025. – 144 с. – ISBN 978-5-507-50857-8. – Текст: непосредственный.

2. Зыков А.И. Современный танец. Учебное пособие для студентов театральных вузов / А.И. Зыков. – 4-е изд., стер. – Санкт-Петербург: Планета музыки, 2024.- 100 с. – Текст: непосредственный.

3. Лыкова В.Я. Двигательная деятельность как фактор воспитания физической культуры ребенка. Дополнительное образование и воспитание / В.Я. Лыкова. – Москва: Издательский дом МГУ, - 2003. – 52 с. Текст: непосредственный.

4. Никитин, В. Ю. Мастерство хореографа в современном танце: учебное пособие / В. Ю. Никитин. – Санкт-Петербург: Лань: Планета музыки, 2016. – 160 с. – ISBN 978-5-8114-1144-3. – Текст: непосредственный.

4.4. Интернет-ресурсы:

1. Афро-дэнс. Базовые шаги [Электронный ресурс] // Яндекс. Видео. – URL: <https://yandex.ru/video/preview/16364075018717002635> (дата обращения: 25.06.2026).

2. Базовые движения хип-хоп танцев [Электронный ресурс] // Яндекс. Видео. – URL: <https://yandex.ru/video/preview/14863424524482204055> (дата обращения: 25.06.2026).

**Критерии оценочных материалов теоретической части
промежуточной аттестации**

Критерии оценки:

5 баллов - правильные ответы на все вопросы или одна
ошибка; 4 балла - 2-3 ошибки в ответах;
3 балла - 4 ошибки в ответах;
2 балла - больше 4-х ошибок в ответах.

Контрольные вопросы:

- 1) «Groove» - это?
- 2) Движение «Double step touch» в танцевальной аэробике - это?
- 3) Краткая история возникновения танцевального направления «Афро-дэнс»?
Базовые элементы?
- 4) Элементы каких танцевальных направлений включает в себя «Джаз-фанк»?

Тестовые вопросы:

- 1) *Танцевальная аэробика – это:*
 - а) основное выразительное средство балета;
 - б) одно из направлений фитнеса, представляющее собой комплекс упражнений, выполняющихся под музыкальное сопровождение. Во время тренировки движения практически непрерывны;
 - в) русское народное танцевальное искусство, представленное в виде народного самодеятельного или постановочного сценического танца.
- 2) *«Скип»- это:*
 - а) подскок;
 - б) полуприсед;
 - в) приставной шаг.
- 3) *«Criss cross» - это:*
 - а) мягкий кач в стороны;
 - б) положение, при котором ноги находятся на ширине плеч, далее на счет «и» выполняется прыжок, во время которого ноги ставятся перекрещенными. Под счет «раз» совершается еще один прыжок на месте и ноги возвращаются в начальную позицию – на ширине плеч;
 - в) нырок телом по круговой траектории вниз-вверх.

Критерии оценочных материалов практической части промежуточной аттестации (конец учебного года)

<i>Критерий</i>	<i>Высокий уровень (3 балла)</i>	<i>Средний уровень (2 балла)</i>	<i>Низкий уровень (1 балл)</i>
Чувство музыкального ритма	Самостоятельно меняет движение со сменой музыкального такта	Допускает 1-2 ритмические ошибки.	Меняет движение со сменой музыкального такта при помощи педагога.
Танцевальное творчество	Движения рук и ног согласованы, устойчив в поворотах. Умеет правильно и музыкально исполнять танцевальные связки	Допускает неточности, изредка теряет равновесие.	Нарушена координация, движения имеют хаотичный характер
Эмоциональная отзывчивость	Эмоционален, умеет передавать характер музыки через мимику, пластику, взгляд	Недостаточно артистичен или эмоции не всегда соответствуют характеру музыки	Зжат, минимально выражает эмоции

Практика – исполнение танцевального номера (сольно).

Приложение № 2

Календарный учебный график («тематический»)

№ п/п	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
Раздел 1. Вводное занятие – 2 часа					
1.1.	Вводное занятие. Знакомство с планом работы. ТБна занятиях. Значение разминки	Беседа, практическое занятие	2	Кабинет 7	Беседа, метод педагогического наблюдения
Раздел 2. Порядок разминки - 10 часов					
2.1.	Мелодия и движение. Темп (быстро, медленно, умеренно), музыкальные размеры, контрастная музыка: быстрая- медленная, весёлая- грустная. Игры на тренировку памяти, стретчинг	Беседа, практическое занятие	2	Кабинет 7	Беседа, метод педагогического наблюдения
2.2.	Упражнения на выражение эмоций: «Десять масок», «Ощущения», «Чувства», «Эмоциональная палитра»	Показ с объяснениями, игра	2	Кабинет 7	Беседа, метод педагогического наблюдения
2.3.	Упражнения на укрепление мышц рук	Практическое занятие	2	Кабинет 7	Беседа, метод педагогического наблюдения
2.4.	Упражнения на развитие гибкости спины	Практическое занятие	2	Кабинет 7	Беседа, метод педагогического наблюдения
2.5.	Упражнения на укрепление мышц ног	Практическое занятие	2	Кабинет 7	Беседа, метод педагогического наблюдения
Раздел 3. Танцевальная аэробика - 4 часа					

3.1.	Ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали, по кругу, базовый степ-шаг, приставные шаги «Step- touch», подъем колен «Knee Lift, knee up»	Беседа, практическое занятие	2	Кабинет 7	Беседа, метод педагогического наблюдения
3.2.	Шаги: «Double step touch», «Push touch, toe tap», «Side tip, open step». Мамбо шоссэ, шаг в сторону с захлестом	Практическое занятие	2	Кабинет 7	Беседа, метод педагогического наблюдения
Раздел 4. Основы Street dance – 14 часов					
4.1.	История возникновения «Street dance». Изучение танцевальных стилей	Беседа, практическое занятие	2	Кабинет 7	Беседа, метод педагогического наблюдения
4.2.	Изучение движения «Stomping»	Практическое занятие	2	Кабинет 7	Беседа, метод педагогического наблюдения
4.3.	Изучение движения «Jump»	Практическое занятие	2	Кабинет 7	Беседа, метод педагогического наблюдения
4.4.	«Back jump cross» - комбинации	Практическое занятие	2	Кабинет 7	Беседа, метод педагогического наблюдения
4.5.	Изучение танцевального стиля «Jacking»	Практическое занятие	2	Кабинет 7	Беседа, метод педагогического наблюдения
4.6.	Изучение танцевального стиля «Jacking»	Практическое занятие	2	Кабинет 7	Беседа, метод педагогического наблюдения
4.7.	Изучение движения «Steve Martin»	Практическое занятие	2	Кабинет 7	Беседа, метод педагогического наблюдения, контрольные задания
Раздел 5. Хип-хоп - 62 часа					
5.1.	Танцевальные стили «Хип-хоп». Базовый грув: вертикальный, горизонтальный, диагональный	Беседа, практическое занятие	2	Кабинет 7	Беседа, метод педагогического наблюдения

5.2.	База рук, база ног: шаги	Показ с объяснениями, практическое занятие	2	Кабинет 7	Беседа, метод педагогического наблюдения
5.3.	Базовые прыжки, «Пружина	Показ с объяснениями, практическое занятие	2	Кабинет 7	Беседа, метод педагогического наблюдения
5.4.	Владение навыками ориентирования в пространстве	Показ с объяснениями, практическое занятие	2	Кабинет 7	Беседа, метод педагогического наблюдения
5.5.	Танцевальные комбинации с движением «Monestary»	Показ с объяснениями, практическое занятие	2	Кабинет 7	Беседа, метод педагогического наблюдения
5.6.	Движение «Criss cross», танцевальные комбинации	Показ с объяснениями, практическое занятие	2	Кабинет 7	Беседа, метод педагогического наблюдения
5.7.	Кросс упражнения	Показ с объяснениями, практическое занятие	2	Кабинет 7	Беседа, метод педагогического наблюдения
5.8.	Прыжки с выбросом ног	Показ с объяснениями, практическое занятие	2	Кабинет 7	Беседа, метод педагогического наблюдения
5.9.	Техника «Изоляция» в танце	Показ с объяснениями, практическое занятие	2	Кабинет 7	Беседа, метод педагогического наблюдения
5.10.	Техника «Противодвижение» в танце	Показ с объяснениями, практическое занятие	2	Кабинет 7	Беседа, метод педагогического наблюдения
5.11.	Техника «Оппозиция» в танце	Показ с объяснениями, практическое занятие	2	Кабинет 7	Беседа, метод педагогического наблюдения
5.12.	Техника «Мультипликация» в танце	Показ с объяснениями, практическое занятие	2	Кабинет 7	Беседа, метод педагогического наблюдения

5.13.	Техника «Полицентрика» в танце	Показ с объяснениями, практическое занятие	2	Кабинет 7	Беседа, метод педагогического наблюдения
5.14.	Поддержки (парные, групповые)	Показ с объяснениями, практическое занятие	2	Кабинет 7	Беседа, метод педагогического наблюдения
5.15.	Комбинации широких шагов	Показ с объяснениями, практическое занятие	2	Кабинет 7	Беседа, метод педагогического наблюдения
5.16.	Движение «The Prep»	Показ с объяснениями, практическое занятие	2	Кабинет 7	Беседа, метод педагогического наблюдения
5.17.	Быстрый грув (быстрая пульсация), грув в пояснице	Показ с объяснениями, практическое занятие	2	Кабинет 7	Беседа, метод педагогического наблюдения
5.18.	«Грув» плечами	Показ с объяснениями, практическое занятие	2	Кабинет 7	Беседа, метод педагогического наблюдения
5.19.	«Грув» волной тела	Показ с объяснениями, практическое занятие	2	Кабинет 7	Беседа, метод педагогического наблюдения
5.20.	Движения: «Smurf», «Criss cross», «Marge step», «Step and slide»	Показ с объяснениями, практическое занятие	2	Кабинет 7	Беседа, метод педагогического наблюдения
5.21.	Способы фиксации	Показ с объяснениями, практическое занятие	2	Кабинет 7	Беседа, метод педагогического наблюдения
5.22.	Тренировка перемещений в пространстве	Показ с объяснениями, практическое занятие	2	Кабинет 7	Беседа, метод педагогического наблюдения
5.23.	Тренировка перемещений в пространстве	Показ с объяснениями, практическое занятие	2	Кабинет 7	Беседа, метод педагогического наблюдения

5.24.	Работа над репертуаром	Показ с объяснениями, практическое занятие	2	Кабинет 7	Беседа, метод педагогического наблюдения
5.25.	Работа над репертуаром	Показ с объяснениями, практическое занятие	2	Кабинет 7	Беседа, метод педагогического наблюдения
5.26.	Работа над репертуаром	Показ с объяснениями, практическое занятие	2	Кабинет 7	Беседа, метод педагогического наблюдения
5.27.	Парное, групповое исполнение танцевальных комбинаций	Показ с объяснениями, практическое занятие	2	Кабинет 7	Беседа, метод педагогического наблюдения
5.28.	Парное, групповое исполнение танцевальных комбинаций	Показ с объяснениями, практическое занятие	2	Кабинет 7	Беседа, метод педагогического наблюдения
5.29.	Движение «Reebok»	Показ с объяснениями, практическое занятие	2	Кабинет 7	Беседа, метод педагогического наблюдения
5.30.	Работа в парах. Импровизация.	Показ с объяснениями, практическое занятие	2	Кабинет 7	Беседа, метод педагогического наблюдения
5.31	Показательный урок всего изученного материала по Hip-Hop	Показ с объяснениями, практическое занятие	2	Кабинет 7	Беседа, метод педагогического наблюдения, контрольное задание
Раздел 6. Джаз-фанк – 18 часов					
6.1.	Плавная передача импульса от одной части тела к другой (волна рукой, корпусом, боковая волна, обратная волна)	Показ с объяснениями, практическое занятие	2	Кабинет 7	Беседа, метод педагогического наблюдения
6.2.	Резкие, четкие фиксации рук и ног	Показ с объяснениями, практическое занятие	2	Кабинет 7	Беседа, метод педагогического наблюдения

6.3.	Движения руками в стиле «Вог»	Показ с объяснениями, практическое занятие	2	Кабинет 7	Беседа, метод педагогического наблюдения
6.4.	Работа ног: Basic Stance, Plie	Показ с объяснениями, практическое занятие	2	Кабинет 7	Беседа, метод педагогического наблюдения
6.5.	Работа ног: Releve, Step-touch. Работа над танцевальным номером.	Показ с объяснениями, практическое занятие	2	Кабинет 7	Беседа, метод педагогического наблюдения
6.6.	Работа ног: Knee lifts, Крестные шаги. Работа над танцевальным номером.	Показ с объяснениями, практическое занятие	2	Кабинет 7	Беседа, метод педагогического наблюдения
6.7.	Связки и комбинации: Body Roll + Step, Chest pop + Hip twist, Shoulder roll + Neck isolation. Работа над танцевальным номером.	Показ с объяснениями, практическое занятие	2	Кабинет 7	Беседа, метод педагогического наблюдения
6.8.	Контраст, грув. Работа над танцевальным номером.	Показ с объяснениями, практическое занятие	2	Кабинет 7	Беседа, метод педагогического наблюдения
6.9.	Показательный урок всего изученного материала по Джаз-фанк	Показ с объяснениями, практическое занятие	2	Кабинет 7	Беседа, метод педагогического наблюдения, контрольное задание
Раздел 7. Афро-дэнс – 12 часов					
7.1.	Введение в афро-дэнс: стойка, пружина, грув. Афро-шаг и качающийся шаг.	Показ с объяснениями, практическое занятие	2	Кабинет 7	Беседа, метод педагогического наблюдения
7.2.	Изоляции: встряска плечами, выброс груди, работа таза.	Показ с объяснениями, практическое занятие	2	Кабинет 7	Беседа, метод педагогического наблюдения
7.3.	Руки в афро-дэнсе: мачете, скребок, круги руками.	Показ с объяснениями, практическое занятие	2	Кабинет 7	Беседа, метод педагогического наблюдения

7.4.	Базовые связки: восьмерка, грув с поворотом, афро-марш.	Показ с объяснениями, практическое занятие	2	Кабинет 7	Беседа, метод педагогического наблюдения
7.5.	Разучивание мини-этюда	Показ с объяснениями, практическое занятие	2	Кабинет 7	Беседа, метод педагогического наблюдения
7.6.	Показательный урок всего изученного материала по Афро-дэнс	Показ с объяснениями, практическое занятие	2	Кабинет 7	Беседа, метод педагогического наблюдения, контрольное задание
Раздел 8. Индивидуальная работа - 20 часов					
8.1.	Сольная импровизация движений.	Показ с объяснениями, практическое занятие	2	Кабинет 7	Беседа, метод педагогического наблюдения
8.2.	Сольная импровизация движений в кругу. Промежуточная аттестация	Показ с объяснениями, практическое занятие	2	Кабинет 7	Беседа, метод педагогического наблюдения, контрольное задание, тестирование
8.3.	Сольная импровизация движений в кругу	Показ с объяснениями, практическое занятие	2	Кабинет 7	Беседа, метод педагогического наблюдения
8.4.	Дуэтное исполнение танцевальных комбинаций	Показ с объяснениями, практическое занятие	2	Кабинет 7	Беседа, метод педагогического наблюдения
8.5.	Дуэтное исполнение танцевальных комбинаций	Показ с объяснениями, практическое занятие	2	Кабинет 7	Беседа, метод педагогического наблюдения
8.6.	Закрепление пройденного материала. Разбор основных ошибок в исполнении	Показ с объяснениями, практическое занятие	2	Кабинет 7	Беседа, метод педагогического наблюдения
8.7.	Закрепление пройденного материала. Разбор основных ошибок в исполнении	Показ с объяснениями, практическое занятие	2	Кабинет 7	Беседа, метод педагогического наблюдения

8.8.	Подготовка к открытому занятию	Показ с объяснениями, практическое занятие	2	Кабинет 7	Беседа, метод педагогического наблюдения
8.9.	Подготовка к открытому занятию	Показ с объяснениями, практическое занятие	2	Кабинет 7	Беседа, метод педагогического наблюдения
8.10.	Подготовка к открытому занятию	Показ с объяснениями, практическое занятие	2	Кабинет 7	Беседа, метод педагогического наблюдения, контрольное задание
Раздел 9. Итоговое занятие – 2 часа					
9.1.	Открытое занятие	Показ с объяснениями, практическое занятие	2	Кабинет 7	Беседа, метод педагогического наблюдения

