

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА  
г. ПОКРОВ»

Принята на заседании  
методического (педагогического) совета  
от «03» 06 2024г.  
Протокол № 1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
художественной направленности**

**«Фристайл»**

Уровень программы: **базовый**

Возраст учащихся: **6 – 9 лет**

Срок реализации: **2 года**

**Автор:**

Осипов Олег Владимирович,  
педагог дополнительного образования  
высшая категория

г. Покров  
2024г.

Нормативно-правовые документы, регламентирующие разработку и реализацию общеобразовательных общеразвивающих программ дополнительного образования:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 08.12.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2021)
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 06-1172)
7. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОСООО)
8. Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844
9. Письмо Министерства образования и науки РФ N 09- 3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
10. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога ОО

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Данная программа включает в себя комплексный подход к образовательному процессу и творческому развитию детей. Несет в себе основы педагогической деятельности и формирования ребенка как творчески развитой личности.

Программа осуществляется постепенно, учитывая возрастные особенности и способности детей «от простого к сложному». Объединяя несколько направлений танцевального искусства хореографического танца, дает возможность попробовать свои силы в различных видах танцевального искусства.

Она включает в себя элементы основ хореографии: классического, детского-сюжетного, народно-сценического, диско, бального танца; а также современные направления : уличный танец (хип хоп, брейкинг, кинг тат ,R,n,B , локинг и тд) , клубный танец (хаус , электро ) ; дает представление о каждом из них, а самое главное она не усложнена. Результаты работы по этой программе показали, что ученики почти всегда и все (за некоторым исключением из-за природных данных) овладевают пройденным материалом.

Данная программа «Фристайл» содержит следующие компоненты:

### **1.1.1. Направленность программы**

**Направленность** Художественная

### **1.1.2. Актуальность программы .**

Занятия ритмикой тесно связаны с обучением на уроках физической культуры и музыки, дополняя друг друга. Ведь именно дополнительные занятия по ритмике наряду с другими предметами способствуют общему разностороннему развитию школьников, корректируют эмоционально-волевую незрелость. У детей развивается чувство ритма, музыкальный слух и память. На занятиях дети совершенствуют двигательные навыки, у них развивается пространственная ориентация, улучшается осанка, формируется чёткость и точность движений. Занятия ритмики положительно влияют на умственное развитие детей, создают благоприятные условия для развития творческого воображения и фантазии школьников, побуждают их включаться в коллективную деятельность.

### **1.1.3. Практическая значимость**

Заключается в том, что изучение хореографии, как и других видов искусства, помогает развить те стороны личностного потенциала учащегося, на которые содержание других предметов имеет ограниченное влияние: воображение, активное творческое мышление, способность рассматривать явления жизни с разных позиций. Как и другие виды искусства, танец развивает эстетический вкус, воспитывает возвышенные чувства, но, в отличие от других искусств, оказывает существенное влияние и на физическое развитие ребенка.

### **1.1.4. Отличительные особенности программы.**

Отличительной особенностью данной Программы является то, что содержание программы предлагает обширный материал, включающий в себя разные виды деятельности: тренировочные упражнения, выполнение танцевальных движений и этюдов, прослушивание музыки и просмотр видео, игровой материал, которые используются на всех занятиях.

Педагог проявляет определенную гибкость в подходе к каждой конкретной группе детей, учитывая при этом состав группы, физические данные и возможности детей.

### **1.1.5. Новизна программы**

Является адаптация и совмещение нескольких танцевальных направлений, позволяющих осуществить комплексную хореографическую подготовку детей к дальнейшему обучению в хореографической студии. А также заключается в непрерывности и преемственности образовательного процесса в области танцевального творчества, в

использовании нетрадиционных форм организации образовательного процесса: урок-игра, урок-флэшмоб,

#### **1.1.6. Адресат программы:**

- Адресат и возраст учащихся от 6 до 9 лет обладающие физическим и психическим здоровьем (без ОВЗ);
- количество детей в группе от 8 до 15 человек;

#### **1.1.7. Срок реализации программы**

- выполнение программы рассчитано на 2год(а) обучения . Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 144 часа. Количество учебных часов в год: 72 часа.

Программа предназначена для реализации на бюджетной основе

#### **1.1.8. Уровень программы**

Базовый.

#### **1.1.9. Особенности организации образовательного процесса:**

Основная форма организации учебного процесса – **традиционная**, в виде проведения занятий – урок; беседа; практическое занятие; традиционное занятие; комбинированное занятие; видео и мультимедиа занятия; игра, праздник, творческая встреча; репетиция; концерт, открытый урок.

#### **1.1.10. Форма обучения и режим занятий**

**Формы обучения** – очная : групповая

Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 академических часа (45 мин.

занятие + 15 мин. смена деятельности) на одну группу детей (8-15 человек)- 2 часа в неделю (72 часа в год).

#### **1.1.11. Педагогическая целесообразность программы**

Педагогическая целесообразность программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей, дает детям возможность участвовать в постановочной и концертной деятельности. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: активности, самостоятельности, трудолюбия. Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания

(развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.).

## **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель** занятий по ритмике и танцу является формированием основ здорового образа жизни, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию. Выявление, раскрытие и развитие хореографических способностей каждого воспитанника, развитие творческой личности школьника.

**Задачи** 1 год обучения

### **Воспитательные**

Воспитать дисциплинированность, выносливость, упорство.

Развить индивидуальные способности к межличностному взаимодействию в коллективе;

### **Метапредметные**

Развить способность воспринимать музыку, чувствовать её настроение и характер, понимать ее содержание;

Развить музыкальные способности (музыкального слуха, чувства ритма);

Развить музыкальную память.

Развить и сформировать двигательные качества и умения:

Развить ловкость, точность, координацию движений;

### **Обучающие:**

Обучение технике выполнения движений,

Изучение элементов разных стилей танцев (по программе);

Обучение правильному дыханию (дыхательные упражнения);

## **2 год обучения**

### **Воспитательные**

Воспитать музыкальный вкус и любовь к искусству танца;

Создать условия для сохранения и укрепления здоровья обучающихся ;

### **Метапредметные**

Развить гибкость и пластичность;

Формирование правильной осанки, красивой походки;

Воспитание выносливости, развитие силы;

Развить умение ориентироваться в пространстве;

### **Обучающие:**

Развить слух в движении метр (сильную долю такта), простейший ритмический рисунок, менять движения в соответствии с двух- и трехчастной формой, и музыкальными фразами.

### 1.3. Содержание программы

#### 1.3.1 Учебный план 1-ый год обучения

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов			Форма аттестации (контроля) по разделам
		Теория	Практика	Всего	
<b>1</b>	Вводный раздел	2	0	2	Форма входного контроля
<b>2</b>	"Азбука музыкального движения" Упражнения на ориентировку в пространстве	6	8	14	Педагогический контроль Контрольный урок
<b>3</b>	Ритмика.				
<b>3.1</b>	Игроритмика	1	1	2	Педагогический контроль Контрольный урок.
<b>3.2</b>	Танцевально – ритмическая гимнастика	2	7	9	Педагогический контроль Контрольный урок.
<b>3.3</b>	Латино-ритмика	1	2	3	Педагогический контроль Контрольный урок.
<b>4</b>	Танцевальные вариации (Танец)				
<b>4.1</b>	Классический танец	3	5	8	Педагогический контроль Контрольный урок.
<b>4.2</b>	Латина. Бальный танец	2	7	9	Педагогический контроль Контрольный урок.
<b>4.3</b>	Современный .Уличный танец	2	7	9	Педагогический контроль Контрольный урок.
<b>5</b>	Гимнастика. Акробатика.				
<b>5.1</b>	Креативная гимнастика	2	6	8	Педагогический контроль Контрольный урок.
<b>5.2</b>	Портерная гимнастика	2	4	6	Педагогический контроль Контрольный урок.
<b>6</b>	Итоговая аттестация		2	2	Итоговый контроль
	Итого	23	49	72	

#### 2-ой год обучения

№ п/п	Наименование раздела	Кол-во часов			Форма аттестации (контроля) по разделам
		Теория	Практика	Всего	
<b>1</b>	Вводный раздел	2	0	2	Форма входного контроля
<b>2</b>	«Азбука музыкального движения» Упражнения на ориентировку в пространстве	5	5	10	Педагогический контроль Контрольный урок
<b>3</b>	Ритмика.				
<b>3.1</b>	Игроритмика	1	1	2	Педагогический контроль Контрольный урок
<b>3.2</b>	Танцевально – ритмическая гимнастика	3	8	11	Педагогический контроль Контрольный урок
<b>3.3</b>	Латино-ритмика	1	2	3	Педагогический контроль Контрольный урок
<b>4</b>	Танцевальные вариации (Танец)				
<b>4.1</b>	Классический танец	2	6	8	Педагогический контроль Контрольный урок
<b>4.2</b>	Латина. Бальный танец	3	7	10	Педагогический контроль Контрольный урок
<b>4.3</b>	Современный, уличный танец	2	5	7	Педагогический контроль Контрольный урок
<b>5</b>	Гимнастика. Акробатика.				
<b>5.1</b>	Креативная гимнастика	2	6	8	Педагогический контроль Контрольный урок
<b>5.2</b>	Портерная гимнастика	2	7	9	Педагогический контроль Контрольный урок
<b>6</b>	Итоговая аттестация		2	2	Итоговый контроль
	Итого	23	49	72	

### 1.3.2 Содержание учебного плана

## Учебный план 1-го года обучения

### Раздел 1 Вводный раздел. (2ч)

**Теория (2ч):** Ознакомление учащихся с требованиями правил поведения, формы одежды, техникой безопасности, времени занятий. А на первом году здесь же происходит и создание первых впечатлений о каждом участнике группы, с дальнейшим осмыслением индивидуального подхода к ученику.

**Форма контроля:** Входной контроль

**Раздел 2 : Азбука музыкального движения (14ч)** где дети учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать усваивают понятия "ритм", "счет", "размер" и узнают, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети должны учатся различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы.

**Теория. (6ч)** Понятие танцевальных жанров: народный, классический, современный и тд. Музыкальная грамота: марш, песня, «живая» музыка, электро-музыка. Понятие – музыкальный темп: медленно, умеренно, быстро. Характер мелодии: весело – грустно, плавно – отрывисто, торжественно; синкопированный ритм. Акцентирование.

**Практика. (8ч)** Упражнения для развития выразительности (образные упражнения). Эти упражнения решают сразу несколько задач: изобразительно - выразительные, музыкально ритмические, условно – пластические (например «дирежор»). Исполнение одних и тех же движений в разных темпах и разных характерах. Слушание музыки и определение сильной или слабой доли такта хлопком. Хлопки в ладоши – простые и ритмические. Слушание музыки , определение ритмов и динамических оттенков. Положения головы. Прямо, вверх-вниз; «уложить ушко» вправо и влево; повороты вправо и влево; упражнения «тик-так» – «уложить ушко» с задержкой в каждой стороне (можно с ритмическим рисунком).

Упражнения на ориентировку в пространстве:

Правильное исходное положение (определение зрителя например). Постановка корпуса . Перестроение в круг из шеренги, цепочки, линии Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга. Ходьба и бег вдоль стен с четкими поворотами в углах зала, по- и против «линии» танца (по кругу) Построения во одном и другом направлении в линию, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из линий и из движения врассыпную. Выполнение во время ходьбы и бега несложных танцевальными

движениями Совершенствование навыков ходьбы и бега. Построения в линию, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два

**Форма контроля:** Педагогический контроль. Контрольный урок.

### **Раздел 3 : «Ритмика»**

#### **3.1 Игроритмика (2ч)–**

**Теория (1ч):** Ритмические музыкальные упражнения-игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки, поскольку недостаточное музыкальное развитие детей на первом этапе обычно является основным тормозом в развитии их танцевальных способностей.

**Практика (1ч):** Упражнения этого раздела должны способствовать развитию музыкальности образности ( сказочные герои звери и тд): формировать музыкальное восприятие, представления о выразительных средствах музыки, быть основой получения ритмичности и дыхательных способностей. Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека), в соответствии с определенным эмоциональным и динамическим характером музыки. Игры с пением или речевым сопровождением. Музыкальные игры: «змея» «день ночь» «море волнуется» «сова» «дирижёр» и тд

**Форма контроля:** Педагогический контроль. Контрольный урок.

#### **3.2 Танцевально- ритмическая гимнастика (9ч)**

**Теория (2ч)** образно и четко выраженные – танцевальные движения (рук ног корпуса)-шаги прыжки и тд , вариации, имеющие целевую направленность, по характеру аэробики ,рассчитанные на постановку ритмичности выносливости и пластичности.

**Практика (7ч)** Данные упражнения берутся из базы по классическому танцу. Общеразвивающие упражнения по ритмике. Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики») упражнения на спину, «диафрагму».

Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в

стороны, вставание на полупальцы. Упражнения на выработку осанки. Упражнения

классического танца «ролеве» « ботман» «плие» Упражнения на координацию движений. Перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз).

Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; провозжать движение руки головой, взглядом. Упражнение на расслабление

мышц Встряхивание кистью (отбрасывание воды с пальцев, имитация движения листьев во время ветра).

Перенесение тяжести тела с пяток на носки и обратно, с одной ноги на другую (маятник).

Отсчитывание, «отшагивание» простых ритмических рисунков.

Ритмические прыжки, повороты на месте и со смещениями.

Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения.

Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, тихо), регистрами (высокий, низкий). Изменение направления и формы ходьбы, бега, поскоков, танцевальных движений в соответствии с изменениями в музыке (легкий, танцевальный бег сменяется стремительным, спортивным; легкое, игривое подпрыгивание — тяжелым, комичным и т. д.). Развитие музыкальности – различие музыкальных жанров : песня, «живая» оркестровая музыка, электро- и т.д.

В основе энергичная и позитивная (поп, клубная) музыка.

**Форма контроля:** Педагогический контроль. Контрольный урок

### **3.3 Латино – ритмика (3ч)**

**Теория (1ч)** танцевальная аэробика, стилизованная хореографией латиноамериканских танцев.

**Практика (2ч)** Весёлый, зажигательный урок. Раскрепощает и заряжает хорошим настроением. Темп музыки 125 -140 уд/мин. Для всех уровней подготовленности.

**Форма контроля:** Педагогический контроль. Контрольный урок.

## **4. Танцевальные вариации (Танец) :**

**4.1 Классический танец (8ч)** – балетный танец, как основа большей части хореографического искусства (балет эпохи Возрождения, отличия Русского балета)- изучение базовых основ, движений Классического танца

**Теория (3ч) :** словестно-наглядное объяснение материала (с использованием медиа ресурсов)

**Практика (5ч) :** Разучивание, повторение и отработка полученной информации  
Эксерсиз у станка:

- позиции рук и ног - основные точки направления в зале
- Релеве - по позициям - Деми и гранд плие из 1, 2 и 5 позиции.
- Батман тандю из 1 позиции крестом. - Батман тандю жете из 1 позиции крестом.
- Рон де жамб пар тэр из 1 позиции - ан деор и ан дедан (с остановками спереди и сзади) - Батман тандю с первой и пятой позиции по всем направлениям.

-позиции «кудепье» - Батман фραπε - сильное ударяющее движение, развивает силу ног, быстроту, ловкость и подвижность колена; изучается лицом к станку вначале в сторону, затем вперед и позднее назад

Перед изучением этого упражнения изучается положение ноги (сур ле ку де пье). - Гранд батман.(лицом и спиной к станку)

Эксерсиз на середине: Набор тех же базовых движений Классического танца (у станка) только на середине зала. Последовательность изучения остается неизменной. Но с добавлением направления к точкам зала, постановкой корпуса (арабески) и поз Классического танца (поза круазе, поза эффасе).Изучение движений рук ( 1-4 пор де бра)

Прыжки. Движения по геометрии зала: - Сотте по 1, 2 и 6 позициям ног - Шажманы.(прыжки одинарные и двойные) - Шеен (повороты на месте, по диагонали, по кругу).

Элементы русского танца: - основа (положения корпуса , рук , простые шаги) танца ; основное отличие мужского характерного исполнения от женского - хороводные (медленные) движения ; - упражнения для рук и ног при подготовке к движениям быстрого (плясового) характера; - построение комбинаций танца.

Изучение основных характерных шагов и комбинаций Русского танца

**Форма контроля:** Педагогический контроль. Контрольный урок.

**4.2 Латина (9ч)**– состоит из танцев латино-американских стран таких как Куба, Бразилия и т.д. Отличительная специфика более вольной манеры исполнения каждого танца глубоко сформировалась из характерности данного народа, страны и всех тех огромных спец. добавлений многочисленных танцоров-спортсменов во всем мире, которые как-то украсили и обновляли данные танцы последние десятилетия.

**Теория (2ч)** : словесно-наглядное объяснение материала (с использованием медиа ресурсов)

**Практика (7ч)** : Разучивание , повторение и отработка полученной информации

«САМБА»- –теория и история возникновения танца и его взаимосвязь с другими танцами\_ СамбаБаунс :Прогрессивное основное движение» «Променадный самба ход» «альтернативный шаг» «ЧА ЧА»- «шоссе ВЛ и ВП» «основной шаг» , «Ронд шоссе» «лок степ вперед» «Тайм степ», «рука к руке» , «три ча ча» ; «Плечо к плечу»\_«ДЖАЙВ»- «джайв шоссе» «основной шаг» «смена мест» «раскрытие»\_«смена мест» «крисс кросс

Бальный , Историко-бытовой танец – состоит из танцев, стандартного, более строгого характера , присущее европейским странам , канонического типа исполнения . Также подвергнувшиеся модернизации последнее время , но не исключая тех обязательных исторических моментов Европейского Элитного танца. Изучение основ более древних танцев культуры Европейского общества (18-19 века).Это такие как : «ПОЛОНЕЗ» ,

«ЭШАКОН» , «ПОЛЬКА». Особенности музыки. Поочередное прохождение отличий ,базовых шагов, фигур каждого танца поэтапное изучение- от основ ( характерные отличия, положения пары, простые шаги) до усложнения классификационных танцевальных фигур ( раздельное изучение : партии мальчиков и девочек ; объединение ) ; комбинаций и постановки танца (с добавлением поддержек).

«МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС» : «закрытая перемена» , «правый поворот» «левый поворот», «лок-степ». «маятник» «наружная перемена»

«ПОЛЬКА» подскоки (вариации) «маятник» «перескок» танцевальные вариации.

**Форма контроля:** Педагогический контроль. Контрольный урок.

**4.3 Современные Уличные (альтернативные) и эстрадные танцы (9ч)** Данный раздел направлен на изучение современных и эстрадных танцевальных движений и стилей ,модных и популярных в данное время у молодежи . Это также частая танцевальная составляющая шоу программ таких звезд как Jastin Timberlake , Madona , Shakira , Acon , J.Lopez и т.д. В содержание раздела входит обучение основам таких направления как «Джаз-модерн», «Уличный танец ( брейкинг «электро» хип- хоп, locking R,n,B “gliding»)), «Клубный танец ( house, funk)), «Диско-танец», альтернативная стилистика возникающая или ярко проявившая себя в последние годы («popping» hure «кинг тат» krump .и т д Теоретическая часть подразумевает ознакомление с историей возникновения. Практически каждый из этих танцев также имеет возможность быть пополненным и личными придуманными движениями , не теряя тот необходимый характер. В постановке танцевальных композиций реализуется творческий потенциал учащихся.

**Теория (2ч):** словестно-наглядное объяснение материала (с использование медиа ресурсов)

**Практика (7ч) :** Разучивание , повторение и отработка полученной информации

Хип-хоп - База : « кач» основа движения рук и ног (шагов) несложные прыжковые вариации «джаз стрит» «перекрестный джаз стрит» «дабл джаз стрит»

Брейкинг - Базовые движения «топ рок» «Бейби фриз» «таргал фриз « Таргал» «Бэк спин» «поп Спин» Диско – танец - несложные комбинации и вариации на базе

«топовых» движений Клубный танец – базовые шаги и вариации «Хаус» «Электро» «слайд Альтернативный танец –; основа и вариации «папинг» ;основа и вариации «Кингтат»

**Форма контроля:** Педагогический контроль. Контрольный урок.

## **Раздел 5 : «Гимнастика. Акробатика».**

### **5.1 Креативная гимнастика (8ч)**

**Теория (2ч)** Упражнения на полу (портер) «бабочка» «лягушка» «складочка» «самолетик» и тд Креативная гимнастика – «фриз» «черепаха» и тд .Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.

**Практика (6ч)** Акробатика- Предусматривает работу по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. В основе акробатика. Имеет тесную связь с «брейкингом». Пальчиковая гимнастика – служит для мелкой моторики и координации движений рук. Открывает положительное воздействие на улучшение памяти, мышление, развивает фантазию. (Такой танцевальный стиль как «кинг тат» в основном построен на работе рук и кистей

Работа с кистью руки: упражнения и вариации на кулак, на открытую руку, «Денс фингерс»

**Форма контроля:** Педагогический контроль. Контрольный урок.

### **5.2 Портерная гимнастика (6ч)**

**Теория (2ч)** В тот раздел входят строевые, общеразвивающие акробатические движения, упражнения для расслабления, растяжения мышц, дыхания и на постановку и укреплению осанки.

**Практика (4ч)** Партерный экзерсис позволяет повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц: упражнения на выработку выворотности ног и танцевального шага; упражнения для развития эластичности стоп. Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Игро-гимнастика отражение портерной . но воплощается через игровые ассоциации . что очень важно и необходимо в работе с маленькими детьми 5-7 лет.

**Форма контроля:** Педагогический контроль. Контрольный урок.

## **6 Итоговая аттестация (2ч)**

**Практика (2ч)** Показательные выступления. Подведение итогов.

**Форма контроля:** Итоговый контроль.

## **2 год обучения**

### **Раздел 1 : Вводный раздел. (2ч)**

**Теория (2ч):** Ознакомление учащихся с требованиями правил поведения, формы одежды, техникой безопасности, времени занятий. А на первом году здесь же происходит и создание первых впечатлений о каждом участнике группы, с дальнейшим осмыслением индивидуального подхода к ученику.

**Форма контроля :** Форма входного контроля

**Раздел 2: Азбука музыкального движения (10ч)** где дети учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать усваивают понятия "ритм", "счет", "размер" и узнают, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети должны

учатся различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы.

**Теория. (5ч)** : разъяснение и отработка музыкального размера  $2/4$   $3/4$   $4/4$  , степени поворота ; найти нужную музыкальную «фразу» (сильную долю)-основную долю

**Практика. (5ч)** –система упражнений на развитие музыкального слуха- просчитывание «прохлопывание» «прошагивание» ритма упражнения на практическое усвоение понятий: «Темп» «Динамика» «Музыкальная фраза» «Акцент». Движение «петрушка».выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. плавные, резкие, быстрые, медленные движения. Упражнения на ориентировку в пространстве:

Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга.

Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Построение в шахматном порядке. Перестроение из нескольких колонн в несколько кругов, сужение и расширение их

Ходьба по центру зала, умение намечать диагональные линии из угла в угол. Сохранение правильной дистанции во всех видах построений.

**Форма контроля:** Педагогический контроль. Контрольный урок.

### **Раздел 3 : «Ритмика».**

#### **3.1 Игроритмика\_– (2ч)**

**Теория (1ч)** : словесно-наглядное объяснение материала (с использование медиа ресурсов)

**Практика (1ч)** : Разучивание , повторение и отработка полученной информации.

**Форма контроля:** Педагогический контроль. Контрольный урок.

#### **3.2 Танцевально-ритмическая гимнастика (11ч)**

**Теория (3ч)** : словесно-наглядное объяснение материала (с использование медиа ресурсов)

**Практика (8ч)** : Разучивание , повторение и отработка полученной информации.

**Форма контроля:** Педагогический контроль. Контрольный урок

#### **3.3 Латино-ритмика- (3ч)**

**Теория (1ч)** Продолжение работы над ритмичностью музыкальностью и выносливостью.

**Практика: (2ч)** Упражнения выполняются ритмично, под музыку. Ускорение и замедление движений в соответствии с изменением темпа музыкального сопровождения. Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным музыкальным и ритмичным характером.

**Форма контроля:** Педагогический контроль. Контрольный урок.

#### **4. Танцевальные вариации :**

##### **4.1 Классический танец (8ч) –**

**Теория (2ч) :** словесно-наглядное объяснение материала (с использованием медиа ресурсов)

**Практика (6ч):** Разучивание , повторение и отработка полученной информации

Эксерсиз у станка: Ронд де жамб партер ан деор и ан дедан( вариации). - Батман фондю - носком в пол по всем направлениям. - Батман фραπε.(с релеве) - Гранд батман.(лицом и спиной к станку)- Танливе - Классическая растяжка на станке (шпагаты) ; усложнение вариаций этих же движений - в течении всего времени обучения Эксерсиз на середине: Набор тех же базовых движений Классического танца (у станка) только на середине зала. Последовательность изучения остается неизменной. Но с добавлением направления к точкам зала, постановкой корпуса (арабески) и поз Классического танца (поза круазе, поза эффасе). Изучение движений рук ( 1-4 пор де бра)

Прыжки. Движения по геометрии зала: :- Ассамбле (из 5-ой позиции).-по направлениям - Жете из 5-ой позиции). - Шеен (повороты на месте, по диагонали, по кругу. - Тур (на месте и в движении)

**Форма контроля:** Педагогический контроль. Контрольный урок.

##### **4.2 Латина (10ч)**

**Теория (3ч) :** словесно-наглядное объяснение материала (с использованием медиа ресурсов)

**Практика (7ч) :** Разучивание , повторение и отработка полученной информации. - постановка и распределение детей по парам(мальчик –девочка)

-основные четкие точки(позиции) в паре

-основные отличия танцев между собой как ритмом так счетом и музыкальностью)

«САМБА»- «корта-джага» «бота-фога» «Променадная бота фога» «Коса» «Теневая бота фога» «Вольта»(вольта спот, круговая вольта в продвижении) «виск» «ЧА ЧА»- «веер» «закрытый хип твист» «спираль» « натуральный волчок» «ню-йорк » «хип твист тен» «ДЖАЙВ «мельница», «смена мест» «стоп энд гоу» «шаги цыпленка» «раскручивание» «за спиной», «американ спин»

Бальный , Историко-бытовой танец –Изучение основ более древних танцев культуры Европейского общества (18-20 века).Это такие как : «ПОЛОНЕЗ» , «ЭШАКОН» Особенности музыки. Поочередное прохождение отличий ,базовых шагов, фигур каждого танца поэтапное изучение- от основ ( характерные отличия, положения пары, простые шаги) до усложнения классификационных танцевальных фигур ( отдельное изучение : партии мальчиков и девочек ; объединение ) ; комбинаций и постановки танца (с добавлением поддержек).

«МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС» : «левый поворот», «наружная перемена» «хэзитейшен» , «лок-степ».» «ПОЛОНЕЗ» - основа, шаги ,положения в паре(теневая, фронтальная и тд).

**Форма контроля:** Педагогический контроль. Контрольный урок.

#### **4.3 Современный, уличный танец (7ч)**

**Теория (2ч):** Теоретическая часть подразумевает ознакомление с историей возникновения. Практически каждый из этих танцев также имеет возможность быть пополненным и личными придуманными движениями , не теряя тот необходимый характер. В постановке танцевальных композиций реализуется творческий потенциал учащихся.

**Практика (5ч) :** Разучивание , повторение и отработка полученной информации Хип-хоп - «топ-рок» «нигин»-вариации «пауэр мув»-«Твист дайн степ »«Дабл ливтинг «Флэш» «двойной флэш»

Брейкинг - Базовые движения «топ рок» «Бейби фриз» «тартал фриз « Тартал» «Бэк спин» «поп Спин» «Волчок «3 шага» «6 шагов»

RnB- основа и вариации (шаги, «волны» и тд) «кросс степ» «фронт степ»

**Форма контроля:** Педагогический контроль. Контрольный урок.

### **Раздел 5 : «Гимнастика. Акробатика».**

#### **5.1 Креативная гимнастика (8ч)**

**Теория (2ч)** Работа с кистью руки: упражнения и вариации на кулак, на открытую руку, «Денс фингерс».

**Практика (6ч)** Акробатика- Предусматривает работу по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. В основе акробатика. Имеет тесную связь с «брейкингом». Пальчиковая гимнастика – служит для мелкой моторики и координации движений рук. Открывает положительное воздействие на улучшение памяти, мышление, развивает фантазию. (Такой танцевальный стиль как «кинг тат» в основном построен на работе рук и кистей.

**Форма контроля:** Педагогический контроль. Контрольный урок.

#### **5.2 Портерная гимнастика (9ч) –**

**Теория (2ч)** Упражнения на улучшение гибкости позвоночника. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Игро-гимнастика отражение портерной . но воплощается через игровые ассоциации . что очень важно и необходимо в работе с детьми

**Практика (7ч)** В этот раздел входят строевые, общеразвивающие акробатические движения, упражнения для расслабления, растяжения мышц, дыхания и на постановку и укреплению осанки. Партерный экзерсис позволяет повысить гибкость суставов, улучшить эластичность

мышц и связок, нарастить силу мышц: упражнения на выработку выворотности ног и танцевального шага; упражнения для развития эластичности стоп.

**Форма контроля:** Педагогический контроль. Контрольный урок.

## **6 Итоговая аттестация (2ч)**

**Практика (2ч)** Показательные выступления. Подведение итогов.

**Форма контроля:** Итоговый контроль.

### **1.4 Планируемые результаты :**

#### **1 год обучения**

##### **Воспитательные**

Воспитали дисциплинированность, выносливость, упорство.

Развили индивидуальные способности к межличностному взаимодействию в коллективе;

##### **Метапредметные**

Развили способность воспринимать музыку, чувствовать её настроение и характер, понимать ее содержание;

Развили музыкальные способности (музыкального слуха, чувства ритма);

Развили музыкальную память.

Развили и сформировали двигательные качества и умения:

Развили ловкость, точность, координацию движений;

##### **Обучающие:**

Обучили технике выполнения движений,

Изучили элементы разных стилей танцев (по программе);

Обучили правильному дыханию (дыхательные упражнения);

#### **2 год обучения**

##### **Воспитательные**

Воспитали музыкальный вкус и любовь к искусству танца;

Создали условия для сохранения и укрепления здоровья обучающихся;

##### **Метапредметные:**

Развили гибкость и пластичность;

Сформировали правильную осанку, красивой походки;

Воспитали выносливость, развитие силы;

Развили умение ориентироваться в пространстве;

##### **Обучающие:**

Развили слух в движении метр (сильную долю такта), простейший ритмический рисунок, менять движения в соответствии с двух- и трехчастной формой, и музыкальными фразами.

## Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1 Календарный учебный график 1 год обучения.

№ п/п	Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	СЕНТЯБРЬ	17.30-18.15 18.30-19.15	Теория	2	Знакомство друг с другом ознакомление с расписанием с правилами работы группы и объединения, техника безопасности в зале и в учреждении	Кабинет №4	входной контроль
2		17.30-18.15 18.30-19.15	Теория  Практика	1  1	Понятие танцевальных жанров: народный, классический, современный и тд. Музыкальная грамота: марш, песня, «живая» музыка, электро-музыка. Упражнения для развития выразительности (образные упражнения).	Кабинет №4	Педагогический контроль.
3		17.30-18.15 18.30-19.15	Теория  Практика	1  1	Понятие танцевальных жанров: народный, классический, современный и тд. Музыкальная грамота: марш, песня, «живая» музыка, электро-музыка. Упражнения для развития выразительности (образные упражнения).	Кабинет №4	Педагогический контроль.
4		17.30-18.15 18.30-19.15	Теория  Практика	1  1	Понятие танцевальных жанров: народный, классический, современный и тд. Музыкальная грамота: марш, песня, «живая»	Кабинет №4	Педагогический контроль.

				музыка, электро-музыка. Упражнения для развития выразительности (образные упражнения).		
	<b>Итого: 4 недели 4 занятия</b>			<b>8 часов</b>		
5	17.30-18.15 18.30-19.15	Теория	1	Характер мелодии: весело – грустно, плавно – отрывисто, торжественно. Выразительные средства и динамические оттенки в музыке: форте, пиано. Синкопированный ритм. Акцентирование.	Кабинет №4	Педагогический контроль. Контрольный урок.
		Практика	1	Упражнения для развития выразительности (образные упражнения).		
6	17.30-18.15 18.30-19.15	Теория	1	Понятие танцевальных жанров: народный, классический, современный и тд.	Кабинет №4	Педагогический контроль.
		Практика	1	Исполнение одних и тех же движений в разных темпах и разных характерах. Слушание музыки и определение сильной или слабой доли такта хлопком. Хлопки в ладони – простые и ритмические.		
7	17.30-18.15 18.30-19.15	Теория	1	Понятие танцевальных жанров: народный, классический, современный и тд.	Кабинет №4	Педагогический контроль.
		Практика	1	Исполнение одних и тех же движений в разных темпах и разных характерах. Слушание музыки и определение сильной или слабой доли такта хлопком. Хлопки в ладони – простые и ритмические.		
8	17.30-18.15 18.30-19.15	Теория	1	Понятие танцевальных жанров: народный, классический, современный и тд.	Кабинет №4	Педагогический контроль.
		Практика	1	Исполнение одних и тех		

					же движений в разных темпах и разных характерах. Слушание музыки и определение сильной или слабой доли такта хлопком. Хлопки в ладоши – простые и ритмические.		
		<b>Итого: 4 недели 4 занятия</b>			<b>8 часов</b>		
9	Н О Я Б Р Ь	17.30-18.15 18.30-19.15	Практика	2	Упражнения на ориентировку в пространстве	Кабинет №4	Контрольный урок.
10		17.30-18.15 18.30-19.15	Теория  Практика	1  1	Музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки. Выполнение имитационных упражнений и игр, построенных на конкретных подражательных образах, хорошо знакомых детям (повадки зверей, птиц, движение транспорта, деятельность человека).	Кабинет №4	Педагогический контроль.
11		17.30-18.15 18.30-19.15	Теория  Практика	1  1	Образно и четко выраженные – танцевальные движения (рук ног корпуса)-шаги прыжки и тд. Общеразвивающие упражнения по ритмике.	Кабинет №4	Педагогический контроль.
12		17.30-18.15 18.30-19.15	Практика	2	Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики») упражнения на спину, «диафрагму».	Кабинет №4	Педагогический контроль.
		<b>Итого: 4 недели 4 занятия</b>				<b>8 часов</b>	
13	Д Е	17.30-18.15 18.30-19.15	Практика	2	Упражнения на выработку осанки. Упражнения классического танца «ролеве» « ботман» «плие»	Кабинет №4	Педагогический контроль. Контрольный урок.
14		17.30-18.15 18.30-19.15	Теория	1	Образно и четко выраженные –	Кабинет №4	Педагогический контроль.

	К А Б Р Ь		Практика	1	танцевальные движения (рук ног корпуса)-шаги прыжки и тд. Танцевальная аэробика, стилизованная хореографией латиноамериканских танцев.		Контрольный урок.
15		17.30-18.15 18.30-19.15	Теория  Практика	1  1	Словесно-наглядное объяснение материала (с использование медиа ресурсов). Разучивание, повторение и отработка полученной информации_Эксерсиз у станка.	Кабинет №4	Педагогический контроль.
16		17.30-18.15 18.30-19.15	Теория  Практика	1  1	Словесно-наглядное объяснение материала (с использование медиа ресурсов). Разучивание, повторение и отработка полученной информации_Эксерсиз у станка.	Кабинет №4	Педагогический контроль.
		<b>Итого: 4 недели 4 занятия</b>			<b>8 часов</b>		
17	Я Н	17.30-18.15 18.30-19.15	Теория  Практика	1  1	Словесно-наглядное объяснение материала (с использование медиа ресурсов). Разучивание, повторение и отработка полученной информации_Эксерсиз у станка.	Кабинет №4	Педагогический контроль.
18	В	17.30-18.15 18.30-19.15	Практика	2	Разучивание, повторение и отработка полученной информации_Эксерсиз у станка.	Кабинет №4	Педагогический контроль.
19	А Р Ь	17.30-18.15 18.30-19.15	Теория  Практика	1  1	Словесно-наглядное объяснение материала (с использование медиа ресурсов). Самба Баунс: Прогрессивное основное движение» «Променадный самба ход» «альтернативный шаг».	Кабинет №4	Педагогический контроль.
20		17.30-18.15 18.30-19.15	Теория	1	Словесно-наглядное объяснение материала (с	Кабинет №4	Педагогический контроль.

				использование медиа ресурсов). Самба Баунс: Прогрессивное основное движение» «Променадный самба ход» «альтернативный шаг».			
		<b>Итого: 4 недели 4 занятий</b>		<b>8 часов</b>			
21	Ф Е В Р А Л Б	17.30-18.15 18.30-19.15	Практика	2	«ДЖАЙВ»- «джайв шоссе» «основной шаг» «смена мест» «раскрытие»_«смена мест» «крисс кросс	Кабинет №4	Педагогический контроль.
22		17.30-18.15 18.30-19.15	Практика	2	«ДЖАЙВ»- «джайв шоссе» «основной шаг» «смена мест» «раскрытие»_«смена мест» «крисс кросс	Кабинет №4	Педагогический контроль.
23		17.30-18.15 18.30-19.15	Практика	2	«ЧА ЧА»- «шоссе ВЛ и ВП» «основной шаг» , «Ронд шоссе» _«лок степ вперед» «Тайм степ», «рука к руке» , «три ча ча»	Кабинет №4	Педагогический контроль.
24		17.30-18.15 18.30-19.15	Практика	2	«ЧА ЧА»- «шоссе ВЛ и ВП» «основной шаг» , «Ронд шоссе» _«лок степ вперед» «Тайм степ», «рука к руке» , «три ча ча»	Кабинет №4	Педагогический контроль.
		<b>Итого: 4 недели 4 занятия</b>			<b>8 часов</b>		

25	МАР Т	17.30-18.15 18.30-19.15	Практика	2	Партерный экзерсис позволяет повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц: упражнения на выработку выворотности ног и танцевального шага; упражнения для развитие эластичности стоп.	Кабинет №4	Педагогический контроль.
26		17.30-18.15 18.30-19.15	Практика	2	Партерный экзерсис позволяет повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц: упражнения на выработку выворотности ног и танцевального шага; упражнения для развитие эластичности стоп.	Кабинет №4	Педагогический контроль.
27		17.30-18.15 18.30-19.15	Практика	2	Партерный экзерсис позволяет повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц: упражнения на выработку выворотности ног и танцевального шага; упражнения для развитие эластичности стоп.	Кабинет №4	Контрольный урок.
28		17.30-18.15 18.30-19.15	Практика	2	Партерный экзерсис позволяет повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц: упражнения на выработку выворотности ног и танцевального шага; упражнения для развитие эластичности стоп.	Кабинет №4	Контрольный урок.
		<b>Итого: 4 недели 4 занятия</b>			<b>8 часов</b>		

29	А П Р Е Л Ь	17.30-18.15 18.30-19.15	Теория	1	Предусматривает работу по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Пальчиковая гимнастика – служит для мелкой моторики и координации движений рук.	Кабинет №4	Педагогический контроль.
			Практика	1			
30		17.30-18.15 18.30-19.15	Теория	1			
			Практика	1			
31		17.30-18.15 18.30-19.15	Теория	1	Предусматривает работу по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы. Пальчиковая гимнастика – служит для мелкой моторики и координации движений рук.	Кабинет №4	Педагогический контроль.
		Практика	1				
32	17.30-18.15 18.30-19.15	Теория	1				
		Практика	1				

		<b>Итого: 4 недели 4 занятия</b>			<b>8 часов</b>		
33	М А Й	17.30-18.15 18.30-19.15	Теория	1	Формирование у воспитанников танцевальных движений, разнопланового характера и стиля, что способствует повышению общей культуры ребенка.	Кабинет №4	Педагогический контроль.
			Практика	1	Хип-хоп - База : « кач» основа движения рук и ног (шагов) несложные прыжковые вариации «джаз стрит» «перекрестный джаз стрит» «дабл джаз стрит»		
34		17.30-18.15 18.30-19.15	Теория	1	Формирование у воспитанников танцевальных движений, разнопланового характера и стиля, что способствует повышению общей культуры ребенка.	Кабинет №4	Педагогический контроль.
			Практика	1	Хип-хоп - База : « кач» основа движения рук и ног (шагов) несложные прыжковые вариации «джаз стрит» «перекрестный джаз стрит» «дабл джаз стрит»		
35		17.30-18.15 18.30-19.15	Практика	2	Брейкинг - Базовые движения «топ рок» «Бейби фриз» «тартал фриз» «Тартал» «Бэк спин» «поп Спин»	Кабинет №4	Педагогический контроль.
36		17.30-18.15 18.30-19.15	Практика	2	Концерт является основной и конечной формой контроля.	Кабинет №4	Итоговый контроль.
		<b>Итого: 4 недели 4 занятия</b>			<b>8 часов</b>		
		<b>Итого: 36 недель 36 занятий</b>			<b>72 часа</b>		

2 год обучения

№ п/п	Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	С Е Н Т Я Б Р Ь	17.30-18.15 18.30-19.15	Теория	2	Ознакомление учащихся с требованиями правил поведения, формы одежды, техникой безопасности, времени занятий.	Кабинет №4	входной контроль
2		17.30-18.15 18.30-19.15	Теория  Практика	1  1	Разъяснение и отработка музыкального размера 2\4 3\4 4\4 , степени поворота. Система упражнений на развитие музыкального слуха, просчитывание «прохлопывание» «прошагивание» ритма упражнения на практическое усвоение понятий: «Темп» «Динамика» «Музыкальная фраза» «Акцент».	Кабинет №4	Педагогический контроль.
3		17.30-18.15 18.30-19.15	Теория  Практика	1  1	Разъяснение и отработка музыкального размера 2\4 3\4 4\4 , степени поворота. Система упражнений на развитие музыкального слуха, просчитывание «прохлопывание» «прошагивание» ритма упражнения на практическое усвоение понятий: «Темп» «Динамика» «Музыкальная фраза» «Акцент».	Кабинет №4	Педагогический контроль.
4		17.30-18.15 18.30-19.15	Теория  Практика	1  1	Разъяснение и отработка музыкального размера 2\4 3\4 4\4 , степени поворота. Движение «петрушка».выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. круговые движения плеч, замедленные, с	Кабинет №4	Педагогический контроль.

				постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. плавные, резкие, быстрые, медленные движения.				
		<b>Итого: 4 недели 4 занятия</b>		<b>8 часов</b>				
5	О К Т Я Б	17.30-18.15 18.30-19.15	Теория	1	Разъяснение и отработка музыкального размера 2\4 3\4 4\4 , степени поворота. Движение «петрушка».выбрасывание рук вперед, в стороны, вверх из положения руки к плечам. круговые движения плеч, замедленные, с постоянным ускорением, с резким изменением темпа движений. плавные, резкие, быстрые, медленные движения.	Кабинет №4	Педагогический контроль. Контрольный урок.	
			Практика	1				
6		Р Б	17.30-18.15 18.30-19.15	Теория	1	Найти нужную музыкальную «фразу» (сильную долю)-основную долю.	Кабинет №4	Контрольный урок
				Практика	1	Упражнения на ориентировку в пространстве.		
7		17.30-18.15 18.30-19.15	Теория	1	Словесно-наглядное объяснение материала (с использование медиа ресурсов)	Кабинет №4	Педагогический контроль. Контрольный урок.	
			Практика	1	Разучивание , повторение и отработка полученной информации.			
8		17.30-18.15 18.30-19.15	Теория	1	Словесно-наглядное объяснение материала (с использование медиа ресурсов)	Кабинет №4	Педагогический контроль.	
			Практика	1	Разучивание , повторение и отработка полученной информации.			
		<b>Итого: 4 недели 4 занятия</b>			<b>8 часов</b>			
9		17.30-18.15 18.30-19.15	Теория	1	Словесно-наглядное объяснение материала (с использование медиа ресурсов)	Кабинет №4	Контрольный урок.	

			Практика	1	Разучивание , повторение и отработка полученной информации.		
10	Н О Я Б	17.30-18.15 18.30-19.15	Теория	1	Словесно-наглядное объяснение материала (с использование медиа ресурсов)	Кабинет №4	Педагогический контроль.
			Практика	1	Разучивание , повторение и отработка полученной информации.		
11		17.30-18.15 18.30-19.15	Практика	2	Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики») упражнения на спину, «диафрагму».	Кабинет №4	Педагогический контроль.
12		17.30-18.15 18.30-19.15	Практика	2	Наклоны, выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики») упражнения на спину, «диафрагму».		
		<b>Итого: 4 недели 4 занятия</b>			<b>8 часов</b>		
13	Д Е К А Б Р Ь	17.30-18.15 18.30-19.15	Практика	2	Упражнения на выработку осанки. Упражнения классического танца «ролеве» « ботман» «плие»	Кабинет №4	Педагогический контроль. Контрольный урок.
14		17.30-18.15 18.30-19.15	Теория	1	Продолжение работы над ритмичностью музыкальностью и выносливостью.		
			Практика	1	Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным музыкальным и ритмичным характером.		
15		17.30-18.15 18.30-19.15	Практика	2	Выполнение ритмичных движений в соответствии с различным музыкальным и ритмичным характером.	Кабинет №4	Педагогический контроль.
16	17.30-18.15 18.30-19.15	Теория	1	-наглядное объяснение материала (с использование медиа ресурсов).			
			Практика	1	Разучивание, повторение	Кабинет №4	Педагогический контроль.

					и отработка полученной информации__Эксерсиз у станка.		
		<b>Итого: 4 недели 8 занятий</b>			<b>16 часов</b>		
17	Я Н	17.30-18.15 18.30-19.15	Теория	1	Словесно-наглядное объяснение материала (с использование медиа ресурсов). Разучивание, повторение и отработка полученной информации__Эксерсиз у станка.	Кабинет №4	Педагогический контроль.
			Практика	1			
18	В	17.30-18.15 18.30-19.15	Практика	2	Разучивание, повторение и отработка полученной информации__Эксерсиз у станка.	Кабинет №4	Педагогический контроль.
19	А Р	17.30-18.15 18.30-19.15	Практика	2	Разучивание, повторение и отработка полученной информации__Эксерсиз у станка.	Кабинет №4	Педагогический контроль. Контрольный урок
20	Б	17.30-18.15 18.30-19.15	Теория	1	Словесно-наглядное объяснение материала (с использование медиа ресурсов). Самба Баунс: Прогрессивное основное движение» «Променадный самба ход» «альтернативный шаг».	Кабинет №4	Педагогический контроль.
			Практика	1			
		<b>Итого: 4 недели 4 занятия</b>			<b>8 часов</b>		
21	Ф Е	17.30-18.15 18.30-19.15	Теория	1	Словесно-наглядное объяснение материала (с использование медиа ресурсов). Самба Баунс: Прогрессивное основное движение» «Променадный самба ход» «альтернативный шаг».	Кабинет №4	Педагогический контроль.
			Практика	1			
22	В Р А	17.30-18.15 18.30-19.15	Теория	1	Словесно-наглядное объяснение материала (с использование медиа ресурсов). Самба Баунс: Прогрессивное основное движение» «Променадный	Кабинет №4	Педагогический контроль.
			Практика	1			

					самба «альтернативный шаг» ход»		
23	Л Б	17.30-18.15 18.30-19.15	Практика	2	«ЧА ЧА»- «шоссе ВЛ и ВП» «основной шаг» , «Ронд шоссе» _«лок степ вперед» «Тайм степ», «рука к руке» , «три ча ча»	Кабинет №4	Педагогический контроль.
24		17.30-18.15 18.30-19.15	Практика	2	«ЧА ЧА»- «шоссе ВЛ и ВП» «основной шаг» , «Ронд шоссе» _«лок степ вперед» «Тайм степ», «рука к руке» , «три ча ча»	Кабинет №4	Педагогический контроль. Контрольный урок
		<b>Итого: 4 недели 4 занятия</b>			<b>8 часов</b>		
25		17.30-18.15 18.30-19.15	Теория Практика	1 1	Ознакомление с историей возникновения танца. RnB- основа и вариации (шаги, «волны» и тд) «кросс степ» «фронт степ»	Кабинет №4	Педагогический контроль.
26	М А	17.30-18.15 18.30-19.15	Теория Практика	1 1	Ознакомление с историей возникновения танца. RnB- основа и вариации (шаги, «волны» и тд) «кросс степ» «фронт степ»	Кабинет №4	Педагогический контроль.
27	Р Т	17.30-18.15 18.30-19.15	Практика	2	Брейкинг - Базовые движения «топ рок» «Бейби фриз» «таргал фриз « Таргал» «Бэк спин» «поп Спин» «Волчок «3 шага» «6 шагов»	Кабинет №4	Контрольный урок.
28		17.30-18.15 18.30-19.15	Практика	2	Брейкинг - Базовые движения «топ рок» «Бейби фриз» «таргал фриз « Таргал» «Бэк спин» «поп Спин» «Волчок «3 шага» «6 шагов»	Кабинет №4	Контрольный урок.
		<b>Итого: 4 недели 4 занятия</b>			<b>8 часов</b>		
29	А П	17.30-18.15 18.30-19.15	Теория Практика	1 1	Работа с кистью руки: упражнения и вариации на кулак, на открытую руку, «Денс фингерс». Акробатика предусматривает работу по применению нестандартных упражнений, специальных	Кабинет №4	Педагогический контроль.

	Р				заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы.		
30	Е	17.30-18.15 18.30-19.15	Теория	1	Работа с кистью руки: упражнения и вариации на кулак, на открытую руку, «Денс фингерс».	Кабинет №4	Педагогический контроль.
	Л		Практика	1	Акробатика предусматривает работу по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы.		
	Б						
31		17.30-18.15 18.30-19.15	Практика	2	Акробатика предусматривает работу по применению нестандартных упражнений, специальных заданий, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы.	Кабинет №4	Педагогический контроль. Контрольный урок.
32		17.30-18.15 18.30-19.15	Теория	1	Игро-гимнастика отражение портерной . но воплощается через игровые ассоциации . что очень важно и необходимо в работе с детьми.	Кабинет №4	Педагогический контроль.
			Практика	1	Упражнения на выработку выворотности ног и танцевального шага; упражнения для развитие эластичности стоп.		
		<b>Итого: 4 недели 4 занятия</b>			<b>8 часов</b>		
33		17.30-18.15 18.30-19.15	Теория	1	Игро-гимнастика отражение портерной . но воплощается через игровые ассоциации . что очень важно и необходимо в работе с детьми.	Кабинет №4	Педагогический контроль.
			Практика	1	Упражнения на выработку выворотности ног и		

					танцевального шага; упражнения для развитие эластичности стоп.		
34	М А	17.30-18.15 18.30-19.15	Практика	2	Упражнения на выработку выворотности ног и танцевального шага; упражнения для развитие эластичности стоп.	Кабинет №4	Педагогический контроль.
35		Й	17.30-18.15 18.30-19.15	Практика	2	Упражнения на выработку выворотности ног и танцевального шага; упражнения для развитие эластичности стоп.	Кабинет №4
36			17.30-18.15 18.30-19.15	Практика	2	Брейкинг - Базовые движения «топ рок» «Бейби фриз» «таргал фриз» «Таргал» «Бэк спин» «поп Спин»	Кабинет №4
72		17.30-18.15 18.30-19.15	Практика	2	Концерт является основной и конечной формой контроля.	Кабинет №4	Итоговый контроль.
		<b>Итого: 4 недели 4 занятия</b>			<b>8 часов</b>		
		<b>Итого: 36 недель 36 занятий</b>			<b>72 часа</b>		

## 2.2. Условия реализации программы:

### 2.2.1. Материально-техническое обеспечение

Танцевальный зал соответствует нормам СанПиН.

Зеркала 10шт, станок 1шт, ноутбук 1 шт.

### 2.2.2. Информационное обеспечение

1 <http://www.breakhop.ru/> Брейк-данс и хип-хоп.

2. <http://www.horeograf.com/>

3.[http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika\\_raboty\\_s\\_detmi\\_metodicheskoe\\_posobie\\_quot\\_ot\\_ritmiki\\_k\\_tancu\\_quot](http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_quot_ot_ritmiki_k_tancu_quot) о методике партерного экзерсиса-«Методика работы с детьми. Методическое пособие «От ритмики к танцу».

4. [www.horeograf.com](http://www.horeograf.com). Сайт посвящен хореографам и танцорам.

5. <http://www.chel-15.ru/horejgrafia.html>. Методические и дидактические разработки по хореографии.

6. <http://horeograf.ucoz.ru/blog>. Музыка для танцев, развивающие игры для детей, гимнастика в стихах, методические пособия для педагога – хореографа.
7. <http://www.gallery.balletmusic.ru> Танец от древнейших времен до наших дней: виртуальная галерея.
8. <http://window.edu.ru/resource/> Хореографическое искусство. Государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования (базовый уровень)
9. <http://window.edu.ru/resource> Искусство танца (по видам). Федеральный государственный образовательный стандарт среднего профессионального образования
10. <http://sov-dance.ru/> Национальная Академия Современной хореографии
11. <http://www.ballet.classical.ru/> - Маленькая балетная энциклопедия

### 2.2.3. Кадровое обеспечение

Программа «Фристайл» реализуется педагогом дополнительного образования, имеющего средне-специальное хореографическое образование, педагог физической культурой и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства. Высшей квалификационной категории.

Прошел профессиональную подготовку в ООО «Центр повышения квалификации и подготовки «Луч знаний» в 2023 году и имеет соответствующий диплом.

### 2.3. Формы аттестации

Реализация программы предусматривает входной, педагогический и итоговый контроль обучающихся.

**Педагогический контроль** – с целью контроля усвоения учащимися тем и разделов программы.

**Педагогический контроль** включает следующие формы: беседа, тестирование.

**Итоговый контроль** осуществляется в следующих формах: открытое итоговое занятие, беседа, тестирование.

**Для выявления результатов** реализации программы использую такие формы промежуточной и итоговой аттестации: зачёт – контрольное занятие Приложение №1

### 2.4. Оценочные материалы.

Процесс обучения строится на 3-х основных этапах усвоения учебного материала следующими методами:

Ознакомление. Объяснение правил изучаемого упражнения, либо рассказ о сюжете нового танца; затем демонстрация упражнения, либо движения в правильном исполнении.

Тренировка. Процесс самостоятельного осмысления движения или упражнения ребёнком, затем работа над техникой исполнения и работа над синхронностью исполнения движений всеми участниками группы.

Применение. Использование полученных знаний, умений и навыков, участие в конкурсах и фестивалях, выступление на концертах.

## 2.5. Методические материалы

**Основные методы и формы работы**, направленные на достижение цели и выполнение задач:

- метод наблюдения за детьми в процессе игры,
- метод наглядности, который не может существовать без словесного пояснения, указания, подсказок,
- повторный показ, является наиболее эффективным методом обучения
- метод сенсорного восприятия- просмотры необходимого видео, прослушивание аудиозаписей;
- практический метод — самый важный, это работа у станка, тренировка упражнений на середине зала, репетиции;
- метод стимулирования деятельности и поведения - соревнование, поощрение, создание ситуации успеха.

Помогает восприятию движений:

- метод физической помощи,
- игровой метод соревнования.

## 2.6. Список литературы

**Учебная и профессиональная литература для педагога:**

1. Аверченко, А.Т. Вопросы воспитания, 2012
2. «Техника латино американских танцев» - Уолтер Лайред,
3. «Бальный танец» - Алекс Мур,
4. «Классический танец» - Н.А.Вихрева
5. «Балет уроки» - европейская академия танца (Royal Academy of Dancing,
6. «Основы современного танца». С.С. Полятков
7. Молодежный журнал «DANCE» главный редактор Куликова Екатерина
8. «Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям. Теория и методика» - Боген, М.М

»

**Рекомендуемая музыка :**

1. Детские песни и музыка русских и иностранных композиторов и исполнителей  
Например : «Улыбка» «Антошка» «Чунга-чанга» «Вместе весело шагать» «Песенка красной шапочки» «Барбарики» «Бременские музыканты» «Мы маленькие дети» «Не ходите дети в Африку» «Прекрасное далеко» «Учат в школе» «Летучий корабль» «крылатые качели» и тд ;

песни Уолт Диснея «книга джунглей» «Золушка» и тд

- Музыка русских и иностранных исполнителей Поп индустрии , как последних лет , так Поп 80-90х гг латино-Поп

Например : Д. Билан И. Крутой А. Пугачева «Время и стекло» «Руки вверх» Федук «quest\_pistols» и тд; Michael Jackson lenny\_kravitz Sting Madonna С.С.Catch «Modern Talking» «gipsy\_kings» «Каома» Shakira Jennifer Lopez и тд

- Музыка русских и иностранных исполнителей Рэп и хип хоп индустрии:

Например : basta kasta Банд'эрос и тд ; 2Pac Black Eyed Peas Chris Brown Coolio DJ Khaled f Sean Paul Missy Elliott Busta Rhymes DMX Ice Cube 50cent Akon Justin Timberlake Craig David Rihanna Nelly Bruno Mars и тд

- Музыка русских и иностранных Диджеев клубного стиля :

HOUSE Halfstep Dubstep Elektro Трап Break beat Джангл Drum and Bass и тд

### Формы аттестации

Для выявления результатов реализации программы использую такие формы промежуточной и итоговой аттестации: зачёт – контрольное занятие

#### Формы и критерии контроля.

Реализация программы предусматривает входной, текущий, промежуточный контроль и итоговую аттестацию обучающихся.

**Входной контроль** проводится с целью выявления уровня подготовки учащихся.

**Текущий (промежуточный) контроль** – с целью контроля усвоения учащимися тем и разделов программы.

**Итоговый контроль** – с целью усвоения обучающимися программного материала в целом.

**Входной контроль** осуществляется в форме собеседования с учащимися. Цель собеседования - определение уровня физических способностей учащегося, наличие мотивации к занятиям, степень творческой и исполнительской активности.

**Текущий контроль** включает следующие формы: исполнение танцевальных вариаций и комбинаций, участие в открытых итоговых занятиях, участие в музыкальных праздниках.

**Итоговый контроль** осуществляется в следующих формах: открытое итоговое занятие, концертное выступление, танцевальное соревнование в форме «батла» .

#### Средства контроля.

Контроль освоения обучающимися программы осуществляется путем оценивания следующих критериев (параметров):

1. усвоение пройденного материала;
2. способность к самостоятельной работе с хореографическим материалом;
3. активизация интереса к танцевальному творчеству;
4. способность использовать приобретенные знания и навыки в исполнительской практике

Результативность обучения дифференцируется по трем уровням (низкий, средний, высокий).

При низком уровне освоения программы обучающийся:

1. Усвоил самые общие знания по предмету;
2. Научился воспринимать простейшие движения танцевальных направлений, ритмическую и музыкальную базу;
3. Показал низкий уровень концентрации внимания и координации движений;

При среднем уровне освоения программы обучающийся:

1. Овладел и может применять на практике общие знания;

2.Проявляет активный интерес к танцевальному творчеству (слушает музыку, самостоятельно может повторить ту или иную танцевальную комбинацию и стиль);

При высоком уровне освоения программы обучающийся:

1.Свободно применяет на практике имеющиеся знания и умения

2.Активно проявляет себя в подготовке того или иного танцевального номера ( в дальнейшем уверенное участие в его показе на выступлениях)

3.Проявляет высокий уровень социализации за пределами учебных занятий, активно участвует в культурно-массовых мероприятиях(разнообразных уровней: внутреннее городское областное и тд).

<b>Средства и виды контроля</b> – Педагогическое наблюдение	Индивидуальные
и групповые беседы с учащимися	Итоговые занятия
и композиции	Танцевальные вариации

**Формы контроля** - групповой

**Правила по технике безопасности в танцевальном зале**

- 1) Обязательно и четко соблюдать все данные правила по технике безопасности
- 2) В танцевальном зале строго воспрещается (как во время занятия так и вне) вести себя так, что может привести учащегося к травмам : бегать , прыгать без разрешения педагога, толкать других учащихся.
  - 2.1) Делать только то, что просит педагог и правильно исполнять все указание.
- 3) Строго запрещено без надобности открывать окна, двери и использовать не по назначению все оборудования присутствующие в зале (фортепиано , хореографические станки ,аудио-видео аппаратуру ,шкафы с костюмами ,зеркала).
  - 3.1) В танцевальный зал запрещено приносить предметы которые могут привести к порче имущества как в зале, так и других учащихся: колющие режущие предметы огнеопасные вещества и др.
  - 3.2) Заниматься только в форме предназначенной для хореографии (не приходить в грязной одежде.
- 4) В других более опасных ситуациях для жизни и здоровья окружающих такие как: пожар ,природные катаклизмы, теракты и т п. вести себя точно так как указывают те или иные инструкции( без паники и внимательно).