

**Комитет по образованию администрации МО Богородицкий район
Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Дворец детского (юношеского) творчества»**

Принята на заседании
педагогического совета
от 29.08. 2024г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУДО «ДД(Ю)Т»
О.В.Лебедева
Приказ № 59 от 29.08.2024г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Современный танец»**

Возраст учащихся: 12-16 лет

Срок реализации: 1 год

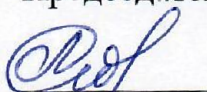
Автор-составитель:
Грибкова Татьяна Александровна,
педагог дополнительного образования

г. Богородицк, 2023

Автор дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Современный танец»: Грибкова Татьяна Александровна.

Грибкова Татьяна Александровна педагог, реализующий дополнительную
общеобразовательную общеразвивающую программу:

Председатель Методического совета


Подпись

(ДИРЕКТОР ДДЮТ
Ф.И.О)

Содержание

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»	4
1.1 Пояснительная записка	4
1.3 Содержание программы	7
1.3.1. Учебный план	7
1.3.2 Содержание учебного плана	8
1.4. Планируемые результаты.....	8
Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»	8
2.1 Календарно-учебный график	8
2.2 Условия реализации программы	9
2.3 Формы аттестации	9
2.4. Оценочные материалы	10
2.5. Методические материалы	11
2.6. Рабочая программа	11
2.7 Список литературы	12

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Нормативно-правовая база

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями и дополнениями от 05.09.2019 г. и 30.09.2020 г.);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"";
- Приказ Минтруда России от 05 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018 г. регистрационный № 25016);
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» от 07 декабря 2018 г.;
- Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), письмо Минобрнауки от 18.11.2015 г. № 09-3242;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31 января 2022 г. № ДГ-245/06 «Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- устав МУДО «ДД(Ю)Т» г. Богородицка.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Современный танец» имеет **художественную направленность** и ориентирована на **углубленное** изучение, т.е. предполагает развитие и совершенствование физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы;

Современный танец – это своеобразный пласт в искусстве танца, в котором по-новому соединились движения, музыка, свет и краски. Он обладает своей неповторимой спецификой, изяществом и энергетикой.

Актуальность программы и педагогическая целесообразность

Актуальность данной образовательной программы обусловлена спросом родителей и обучающихся на подобного рода развивающие программы художественной направленности.

Программа «Современный танец» помогает решать целый комплекс вопросов, связанный с формированием творческих навыков, удовлетворением индивидуальных потребностей в нравственном, художественном, интеллектуальном совершенствовании подростков, организации их свободного времени.

Педагогическая целесообразность заключается в ее направленности на развитие личности ребенка в области хореографического искусства, создание условий для социализации в окружающем мире, раскрытия творческого потенциала личности ребенка, формирования основ духовно-нравственного и культурного воспитания обучающихся с учетом их возрастных, типологических и индивидуальных особенностей.

Отличительные особенности

Отличительная особенность данной программы в том, что она направлена на поэтапное разучивание танца, формирование у обучающихся умения самостоятельно мыслить, принимать четкие решения в нестандартных ситуациях. В программе нет стандартов. Отличительной особенностью является ее развивающая направленность, призванная стимулировать интерес обучающихся к танцам и к творческой деятельности в целом.

Адресат программы

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы – 12-16 лет. Учебные занятия проводятся по группам. Такой режим занятий обусловлен возрастной спецификой учащихся.

Объем и срок освоения программы. Режим занятий

Система занятий строится таким образом: объем курса составляет - 1 год обучения: 144 часа. Режим занятий – 4 часа в неделю (два раза в неделю по два часа). Продолжительность учебного занятия 45 минут.

Занятия проводятся в групповой форме. Количество детей в группе от 10 до 15 человек, что дает возможность индивидуального подхода к каждому ребенку.

Формы обучения

Форма обучения – *очная*. Реализация программы также может осуществляться с использованием *электронного обучения, дистанционных образовательных технологий*, позволяющих осуществлять обучение на расстоянии в соответствии с положением об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий без непосредственного контакта между педагогом и учащимся. Образовательный процесс в этом случае предусматривает значительную долю самостоятельной работы учащихся, таким образом осуществление взаимодействия педагога с учащимися может быть организовано при подготовке к участию в мероприятиях; для учащихся, пропускающих учебные занятия по уважительной причине (болезни и др.); в период отмены (приостановки) занятий в очной (контактной) форме.

В обучении с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий могут использоваться следующие организационные формы обучения: консультация; видеолекция; практическое занятие; самостоятельная работа.

Общая технология работы применения дистанционного обучения в рамках реализации этой модели такова:

1. педагог размещает для детей своих учебных групп учебные материалы, соответствующие содержанию программы, в сети Интернет;
2. учащиеся изучают материалы, выполняют задания, присылают результаты педагогу, консультируются с ним в режиме offline или online, обсуждают разные вопросы в группах;
3. на занятиях дети могут представить выполненные задания, обсудить

изученный материал, непосредственно проконсультироваться с педагогом, выполнять задания в группах.

Такая модель реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы дополняет традиционный учебный процесс, обеспечивает открытость учебного процесса, предоставляет доступ учащимся к материалам занятий в любое время. Доступность содержания программы обучения особенно актуальна для детей, которые хотят изучать темы программы на более глубоком уровне, для слабоуспевающих детей или учащихся, которые не могут посещать образовательное учреждение. Обучение в дистанционной форме подразумевает проведение адресных дистанционных консультаций со стороны педагога, как с опорой на специально разработанные цифровые платформы, так и с использованием ресурсов существующих социальных сетей, а также, осуществление обратной связи и контроля через использование социальных сетей, мессенджеров, электронной почты.

Особенности организации образовательного процесса

Форма проведения занятий – групповые занятия. Во время приема и формирования групп проводится первичная диагностика способностей ребенка (знаний, умений, навыков).

Режим занятий: согласно расписанию. Во время занятий предусмотрены 15 минутные перерывы для снятия напряжения и отдыха.

Каждое занятие включает:

- организационную часть,
- разминку,
- экзерсис у станка,
- ритмические упражнения,
- партерный экзерсис,
- подведение итогов занятия,
- проветривание помещения.

1.2. Цель и задачи программы:

Цель: формирование и развитие пластических, танцевальных способностей и творческого потенциала обучающихся посредством овладения техниками современного танца.

Задачи:

Образовательные(предметные):

- выработать у обучающихся комплекс навыков и умений, способствующих свободному и выразительному овладению различными техниками и стилями современной хореографии;
- познакомить с историей танца, различными танцевальными культурами;
- сформировать исполнительскую культуру и навыки ориентации в сценическом пространстве.

Метапредметные:

- раскрыть и развить творческие способности обучающихся, эмоциональную отзывчивость на музыку, способность к импровизации;
- содействовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия, функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- развить мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности обучающихся.

Личностные:

- сформировать ответственное отношение к обучению, готовности учащихся к саморазвитию и самообразованию;
- способствовать формированию личности инициативной, целеустремленной;
- воспитывать у учащихся самостоятельности, наблюдательности, аккуратности и умения работать в коллективе.

Ожидаемые результаты***В результате реализации данной программы дети будут******знать:***

- основные стили современной хореографии;
- специальную терминологию;
- основы техники безопасности на учебных занятиях и концертной площадке;
- принципы взаимодействия музыкальных и хореографических средств выразительности.

уметь:

- исполнять основные танцевальные движения современных молодежных направлений танца;
- владеть мелкой техникой, уметь справляться с быстрыми темпами;
- создавать комбинации различной степени сложности, используя знания современного лексического материала;
- владеть навыками сценической практики.

1.3 Содержание программы***1.3.1. Учебный план******Учебно-тематический план (2 часа в неделю)***

№ п\п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	1	1	Опрос
2.	Азбука музыкального движения.	24	2	22	Игра
3.	Партерная гимнастика	28	2	26	Анализ упражнений
4.	Импровизация	16	1	15	Игра
5.	Современный танец	72	2	70	Отчетный концерт
6.	Заключительное занятие.	2	-	2	Наблюдение Выступление на отчетном концерте
	Итого	144	8	136	

1.3.2 Содержание учебного плана

Обучение состоит из 4 тем, вводного и заключительного занятия.

1. Вводное занятие. (2 часа)

Теория: Выбор старосты, инструктаж по технике безопасности.

2. Азбука музыкального движения. (24 часа)

Теория: беседа с обучающимися о музыке, понятия «темп, муз. размер, сильные и слабые доли», понятие «танец».

Практика: определение музыкального размера, характера музыкального произведения, сильных и слабых долей через движение.

3. Партерная гимнастика. (28 часов)

Теория: правила выполнения упражнений, техника безопасности.

Практика: выполнение упражнений (лежа на спине, на животе, сидя и стоя на коленях) для укрепления различных групп мышц и для корректировки недостатков осанки, а также для развития природных данных.

4. Импровизация. (16 часов)

Теория: Знакомство с понятием импровизация.

Практика: Прослушивание и подбор музыкального материала, работа над созданием танцевального образа. "Танцуем сами", разминка в острых ритмах, «Падает снег» - парная импровизация, «Аукцион талантов", закрепление темы.

5. Современный танец. (72 часа)

Теория: правила выполнения современных танцевальных элементов в заданном музыкальном размере.

Практика: освоение современных танцевальных элементов в заданном музыкальном размере.

6. Заключительное занятие. (2 часа)

Практика: исполнение развернутых танцевальных комбинаций на изученном материале в танцевальном зале перед зрителями.

1.4. Планируемые результаты

По окончании года обучения дети будут:

- исполнять основные танцевальные движения современных молодежных направлений танца;
- создавать комбинации различной степени сложности, используя знания современного лексического материала;
- отражать в танце особенности исполнительской манеры разных стилей современной хореографии;
- творчески реализовать поставленную задачу;
- владеть навыками музыкально-пластического интонирования, исполняя движения и комбинации артистично и музыкально;
- владеть навыками сценической практики.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Календарно-учебный график

Начало учебного года – первый рабочий день сентября.

Окончание учебного года – 31 мая.

Продолжительность учебного года – 36 недель.

Режим занятий: (указываем режим занятий в соответствии с пояснительной запиской ДООП)

Обучение – 2 раза в неделю по 2 часа;

Входной контроль оценки знаний и умений обучающихся проводится в сентябре.

Текущий контроль проводится в течение всего периода обучения по программе (на учебных занятиях).

Промежуточная аттестация проводится в декабре, апреле-мае - по итогам полугодия, учебного года.

Итоговая аттестация проходит в апреле-мае по окончании полного курса обучения по образовательной программе.

Года обуч-я	Календарь занятий								
	1 полугодие			2 полугодие			Всего недель/ Часов	Летние каникулы	
	Кол-во недель	Кол-во часов	Форма аттестации	Кол-во недель	Кол-во часов	Форма аттестации			
1 год Занятия по расписанию	17	68	Педагогическое наблюдение, мониторинг знаний;	19	76	Педагогическое наблюдение, мониторинг знаний;	36/144	01.06. - 31.08.	13 недель
Итого по программе:							144 часа		

2.2 Условия реализации программы

Методическое обеспечение

В соответствии с объемом знаний предполагается достаточная **материально-техническое оснащение**. Для успешной реализации программы необходима определенная материально-техническая база. Помещение для занятий должно отвечать всем требованиям безопасности труда, производственной санитарии, а инвентарь современным и эстетичным.

Реализация программы дополнительного образования детей реализуется в просторном, светлом помещении с естественным и искусственным освещением, имеются станки, видео и аудио аппаратура, компьютер.

2.3 Формы аттестации

Способ определения результативности

Методы отслеживания (диагностики) успешности овладения учащимися содержания программы – это *педагогическое наблюдение, контроль и анализ*. Текущий контроль (в течение всего учебного года); итоговый контроль (декабрь, май).

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

- начальный контроль (сентябрь) – выявляются умения обучающихся на первом этапе обучения;
- текущий контроль (в течении всего учебного года) – отслеживаются знания, навыки, приобретенные в период обучения;

- промежуточный контроль (январь) - отслеживаются знания, навыки, полученные за первое полугодие;
- итоговый контроль (май) – подводится итог знаний и умений, полученных за год.

Формы подведения итогов реализации программы

Итоговый контроль предполагает определение результатов усвоения программы за полугодие, год.

Одним из способов определения результативности является анкетирование, тестирование, опрос, участие воспитанников в мероприятиях, концертах, фестивалях.

Такая форма контроля, как концерт, фестиваль, позволяет наиболее объективно оценить знания и умения детей, увидеть проблемы и индивидуально подойти к возможностям компенсации пропущенных тем.

2.4. Оценочные материалы

Критерии оценки учебных результатов программы

Система контроля основана на следующих принципах:

1.Объективности (научно обоснованное содержание тестов, заданий, вопросов и т.д.; адекватно установленные критерии оценивания; одинаково справедливое отношение педагога ко всем обучающимся).

2.Систематичности (проведение контроля на всех этапах обучения при реализации комплексного подхода к диагностированию).

3. Наглядности, гласности (проведение контроля всех обучаемых по одним критериям). Работа учащихся, оценивается по результатам освоения программы (высокий, средний и низкий уровни). По предъявлению знаний, умений, навыков. Возможности практического применения в различных ситуациях - творческого использования.

Высокий уровень	Учащийся демонстрирует высокую заинтересованность в учебной и творческой деятельности, которая является содержанием программы; показывает широкие возможности практического применения в собственной творческой деятельности приобретенных знаний умений и навыков.
Средний уровень	Учащийся демонстрирует достаточную заинтересованность в учебной и творческой деятельности, которая является содержанием программы; может применять на практике в собственной творческой деятельности приобретенные знания умения и навыки.
Низкий уровень	Учащийся демонстрирует слабую заинтересованность в учебной и творческой деятельности, которая является содержанием программы; не стремится самостоятельно применять на практике в своей деятельности приобретенные знания умения и навыки.

2.5. Методические материалы

Методическое обеспечение

№ п/п	Раздел программы	Форма организации и форма проведения занятий	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал техническое оснащение занятий	Виды и форма контроля, форма предъявления результата
1	Вводное занятие.	Рассказ-беседа, практическое занятие	Словесный, Наглядный.	Диски, Муз. аппаратура	Опрос
2	Азбука музыкального движения.	Рассказ-беседа, практическое занятие	Словесный, практический, наглядный.	Диски, Муз. аппаратура	Игра
3	Партерная гимнастика	Рассказ-беседа, практическое занятие	Словесный, практический, наглядный.	Диски, Муз. аппаратура	Анализ упражнений
4	Импровизация	Рассказ-беседа, практическое занятие	Словесный, практический, наглядный.	Диски, Муз. аппаратура	Игра
5	Современный танец	Рассказ-беседа, практическое занятие	Словесный, практический, наглядный.	Диски, Муз. аппаратура	Отчетный концерт
6	Заключительное занятие.	Рассказ-беседа, практическое занятие	Практический	Диски, Муз. аппаратура	Наблюдение Выступление на отчетном концерте

2.6. Рабочая программа

Приложение 1 (1 год обучения)

2.7 Список литературы

Список литературы, используемый при написании программы дополнительного образования детей:

- 1 Бочкарева, Н.И. Ритмика и хореография [Текст]/Н.И. Бочкарева. – Кемерово, 2000. – 101 с.
2. Буренина А. И. Ритмическая мозаика. С. – Петербург, 2000. – С5.
3. Дереклеева Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы. – Москва «ВАКО», 2005
4. Зими́на, А.Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста / А.Н. Зими́на. М.: Владос, 2000.
5. Каплунова И. Пособие для воспитателей и музыкальных руководителей детских дошкольных учреждений. Этот удивительный ритм. Развитие чувства ритма у детей. /И. Каплунова, И. Новоскольцева. – Санкт-Петербург «Композитор», 2005.
6. Колодницкий, Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей / Г.А. Колодницкий. – М.: Гном-Пресс, 2000. – 61с.
7. Кошмина И.В. Музыкальный букварь. – Москва «ОЛИСС, ДЕЛЬТА», 2005.
8. Михайлова М.А. Развитие музыкальных способностей детей. Популярное пособие для родителей и педагогов /М.А.Михайлова. – Ярославль «Академия развития», 2002.

Список литературы, рекомендованной педагогам для освоения данного вида деятельности:

1. О.Н. Калинина «Прекрасный мир танца». Изд. «Апостроф»; Харьков, 2012г.
2. Л.Л. Раздрокина «Танцуйте на здоровье! Танцевально-игровые тренинги». Изд. «Феникс»; Ростов-на-Дону, 2007г.
3. О.Дан «Пилатес – гимнастика звезд». Изд. «Питер» г.Санкт-Петербург, 2007г.
4. Диски: Н.Довбыш. Журнал «Хореограф», выпуски 1,2,3,4. Москва, 2015г.
5. Т.Ф. Коренева «Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста» [часть 1](#), [часть 2](#)
6. Доронин А.М., Шевченко Л.Е., Доронина Н.В. «Ритмика в специальном образовании» Учебно-методическое пособие.
7. Колодницкий Г.А. «Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей».
8. Театр Танца Усовой. Работа с детьми от 3 до 6 лет.
9. Е.В. Горшкова «От жеста к танцу. Методика и конспекты занятий по развитию у детей 5_7 лет творчества в танце».
10. Е.В. Горшкова «Учебно-методическое пособие «О говорящих движениях и чудесных превращениях».
11. Танцевальный микс В. Чемрукова Минск 2010.

Список литературы, рекомендованной родителям в целях помощи в обучении и воспитании детей:

1. Браиловская Л.В., Володина О.В., Цыганкова Р.В. Танцуют все. – Ростов-на-Дону 2017
2. Беликова А.Н., Пуртова Т.В., Кветная О.В. Учите детей танцевать. – М., 2019
3. Белостоцкая Е.М., Виноградова Т.Ф. Каневская Л.Я. Гигиенические основы воспитания детей. – М., 1987
4. Васильева Т.К. Секрет танца. – СПб., 1997
5. Конорова Е. Ритмика. – М., 1997
6. Лифиц И.В. Ритмика. – М., 1992
7. Пасотинская В. Волшебный мир танца. – М., 1985
8. Танцы для детей. – М., 2015
9. Танцы – начальный курс. – М., 2015
10. Тарасов Н. Классический танец. – СПб., 2019
11. Шипилова С.Г. Танцевальные упражнения. – М., 2016
12. Шукшина З. Ритмика. – М., 1976
13. Школа танцев для юных. – СПб., 2018

Список литературы, рекомендованной обучающимся для успешного освоения данной программы:

- 1.Великович Э. Здесь танцуют. СПб.: 2002.
- 2.Васильева Т.К. Секрет танца. - Санкт-Петербург: Диамант, 1997.
- 3.Видеоматериал:
DVD-disk. Мастер класс. В.Шершнёв «От ритмики к танцу».
- 4.Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 352с.

Приложение 1

**Календарный учебно-тематический график
1 год**

№ занятия	Планируемая дата проведения занятия	Фактическая дата проведения занятия	Причина, по которой занятие не проводилось	Тема	Теоретическая Часть (формы, методы организации занятий)	Кол-во часов	Практическая часть (формы, методы организации занятий)	Кол-во часов	Форма контроля
1				1. Вводное занятие	Правила поведения для учащихся. ИОТ.	1	Игра по пожарной безопасности "О, счастливчик!"	1	вводный
Азбука музыкального движения (24 часа)									
2				Прослушивание музыкального материала. Выполнение упражнений под музыку			Тренировочные упражнения	2	Разбор ошибок, самоанализ
3				Различие динамики звука			Практическая работа	2	Разбор ошибок, самоанализ
4				Выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе			Тренировочные упражнения	2	Разбор ошибок, самоанализ
5				Хлопки и удары ногой			Практическая работа	2	Разбор ошибок,

				на сильную долю такта двухдольного и трехдольного музыкального размера					самоанализ
6				Гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер			Тренировочные упражнения	2	Разбор ошибок, самоанализ
7				Образно – звуковые действия			Практическая работа	2	Разбор ошибок, самоанализ
8				Акцентированная ходьба с выделением сильной доли такта			Практическая работа	2	Разбор ошибок, самоанализ
9				«Громко – тихо» выполнение упражнений на динамику звука			Тренировочные упражнения	2	Разбор ошибок, самоанализ
10				Выполнение упражнений под музыку с акцентом на сильную долю			Практическая работа	2	Разбор ошибок, самоанализ

11				Выполнение упражнений в различных темпах			Тренировочные упражнения	2	Разбор ошибок, самоанализ
12				Определение характера музыки на слух			Практическая работа	2	Разбор ошибок, самоанализ
13				«Ускорь – замедляй» движения под музыку различного характера			Тренировочные упражнения	2	Разбор ошибок, самоанализ
Партерная гимнастика (28 часов)									
14				Беседа о танце	Беседа о танце	1	Занятие - объяснение	1	Разбор ошибок, самоанализ
15				Изучение техники исполнения движений партера			Тренировочные упражнения	2	Разбор ошибок, самоанализ
16				Перекаты через «лягушку»			Практическая работа	2	Разбор ошибок, самоанализ
17				Перекаты через шпагат			Тренировочные упражнения	2	Разбор ошибок, самоанализ
18				Поза «зародыша»			Практическая работа	2	Разбор ошибок, самоанализ
19				Прямые повороты			Тренировочные упражнения	2	Разбор ошибок, самоанализ

20				Пережат через плечо			Тренировочные упражнения	2	Разбор ошибок, самоанализ
21				Упражнения на растяжку			Практическая работа	2	Разбор ошибок, самоанализ
22				Силовые упражнения			Тренировочные упражнения	2	Разбор ошибок, самоанализ
23				Упражнения для развития гибкости			Практическая работа	2	Разбор ошибок, самоанализ
24				Упражнения для позвоночника			Тренировочные упражнения	2	Разбор ошибок, самоанализ
25				Учись владеть своим телом: «Маятник», «Мельница»			Практическая работа	2	Разбор ошибок, самоанализ
26				Силовые упражнения			Практическая работа	2	Разбор ошибок, самоанализ
27				Упражнения на растяжку			Тренировочные упражнения	2	Разбор ошибок, самоанализ
Импровизация (16 часов)									
28				Моделирование образа через звучание. «Послушай тишину»			Тренировочные упражнения	2	Разбор ошибок, самоанализ

29				Погружение в эмоциональный мир движения			Тренировочные упражнения	2	Разбор ошибок, самоанализ
30				Упражнения: «Я – музыка»			Практическая работа	2	Разбор ошибок, самоанализ
31				Игры в ассоциации: «Солнечные блики», «Поющие руки»			Тренировочные упражнения	2	Разбор ошибок, самоанализ
32				Индивидуальные танцы без музыкального сопровождения			Практическая работа	2	Разбор ошибок, самоанализ
33				Звукоподражание			Тренировочные упражнения	2	Разбор ошибок, самоанализ
34				Моделирование образа через изображение: «Огонь», «Зеркало», «Танцует снег»			Тренировочные упражнения	2	Разбор ошибок, самоанализ
35				Шумовые загадки. Упражнения на взаимосвязь звучания и веса			Практическая работа	2	Разбор ошибок, самоанализ

Современный танец 72 часа									
36				Возникновения пластического образа	История развития современного танца		Практическая работа	2	Разбор ошибок, самоанализ
37				Прослушивание музыкального материала			Тренировочные упражнения	2	Разбор ошибок, самоанализ
38				Изучение параллельных позиций ног			Практическая работа	2	Разбор ошибок, самоанализ
39				Изучение позиций рук			Тренировочные упражнения	2	Разбор ошибок, самоанализ
40				Основные положения корпуса			Практическая работа	2	Разбор ошибок, самоанализ
41				Изучение движений			Тренировочные упражнения	2	Разбор ошибок, самоанализ

42				Повороты, наклоны головы			Практическая работа	2	Разбор ошибок, самоанализ
43				Движения рук			Практическая работа	2	Разбор ошибок, самоанализ
44				Движения плечами			Тренировочные упражнения	2	Разбор ошибок, самоанализ
45				Твист плеч - резкая смена направлений			Практическая работа	2	Разбор ошибок, самоанализ
46				Восьмерка – круги плечами			Тренировочные упражнения	2	опрос
47				Движения грудной клетки (диафрагмы)			Тренировочные упражнения	2	Разбор ошибок, самоанализ
48				Движения из стороны в стороны			Тренировочные упражнения	2	Разбор ошибок, самоанализ

49				Движения вперед назад			Практическая работа	2	Разбор ошибок, самоанализ
50				Подъем и опускание			Тренировочные упражнения	2	Разбор ошибок, самоанализ
51				Движение из стороны в сторону, вперед назад и круги.			Практическая работа	2	Разбор ошибок, самоанализ
52				Подъем бедра на верх			Тренировочные упражнения	2	Разбор ошибок, самоанализ
53				Упражнения для позвоночника			Практическая работа	2	Разбор ошибок, самоанализ
54				Метр и такт музыкального ритма			Тренировочные упражнения	2	Разбор ошибок, самоанализ
55				Создание сценического образа			Практическая работа	2	Разбор ошибок, самоанализ

56				Пластика координат малого пространства			Тренировочные упражнения	2	Разбор ошибок, самоанализ
57				Танцевальные движения телопластики			Практическая работа	2	Разбор ошибок, самоанализ
58				Изучение танцевальных движений			Тренировочные упражнения	2	Разбор ошибок, самоанализ
59				Работа над танцевальными элементами			Практическая работа	2	Разбор ошибок, самоанализ
60				Отработка танцевальных элементов в партере			Практическая работа	2	Разбор ошибок, самоанализ
61				Отработка элементов парами			Тренировочные упражнения	2	Разбор ошибок, самоанализ
62				Соединение движений в танцевальные комбинации.			Практическая работа	2	Разбор ошибок, самоанализ
63				Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах.			Тренировочные упражнения	2	опрос

64				.Работа над музыкальностью			Тренировочные упражнения	2	Разбор ошибок, самоанализ
65				Развитие пластичности			Практическая работа	2	Разбор ошибок, самоанализ
66				Синхронность в исполнении			Практическая работа	2	Разбор ошибок, самоанализ
67				Работа над техникой исполнения			Тренировочные упражнения	2	Разбор ошибок, самоанализ
68				Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений			Практическая работа	2	Разбор ошибок, самоанализ
69				Выразительность и эмоциональность исполнения			Тренировочные упражнения	2	Разбор ошибок, самоанализ
70				Выразительность и эмоциональность исполнения			Практическая работа	2	Разбор ошибок, самоанализ
71				Отработка танцевальных композиций			Тренировочные упражнения	2	Разбор ошибок, самоанализ

72				Заключительное занятие			Тренировочные упражнения	2	Разбор ошибок, самоанализ
----	--	--	--	---------------------------	--	--	-----------------------------	---	---------------------------------