

Общекультурное направление
Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Хореография»

ЛИЧНОСТНЫЕ И МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСОВЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- 10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- 11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции);
- 12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Содержание курса.

5 класс

Основная задача: Постановка корпуса, рук, ног, головы на простейших упражнениях, развитие элементарных навыков координации. Занятия направлены на укрепление мышц тела, развитие силы, гибкости, пластической выразительности. Неотъемлемой частью урока является работа над дыханием. На протяжении всего года обучения широко используется импровизация – ее элементы включаются в некоторые комбинации.

Тема №1. Вводное занятие:

- организационное занятие;
- знакомство;
- инструктаж по технике безопасности;

Тема №2. Ознакомление с понятием современный танец:

- современный танец и его виды;
- изучение экзерсиса современного танца;

Тема №3. Различия джаз танца и модерна:

- изучение основных движений джаз танца (движение kick, kick boll change и т.д.)
- изучение основных движений модерн танца(arch, roll и т.д.)

Тема №4. Изучение разминки современного танца:

- разминка головы, верхнего плечевого пояса;
- разминка таз. суставов;

- работа над устойчивостью;
- упражнения на развитие силы и резкости

Тема №5 Упражнения на полу:

- упражнения для дыхания;
- упражнения на напряжение и расслабление;
- перекаты, перевороты;
- растяжки мышц ног и спины;

Тема №6. Разучивание упражнений стоя:

- изоляция: работа головой, плечами, грудью;
- упражнения для корпуса: ролл и свинг;

Тема № 7. Шаги и их виды:

- легкие шаги;
- «кошачий шаг»;
- скользящий шаг

Тема №8. Разучивание простых прямых прыжков:

- pas soute по VI, I, и II;
- маленькие прыжки для стопы;

Тема № 9. Прыжки с продвижением:

- прыжок jete (через лужу);
- прыжок «олень»

Тема №10. Задания на импровизацию

Используются различные задания на развитие образного мышления и воображения.

В конце первого года обучения учащиеся должны владеть следующими навыками:

- согласовывать движения с музыкой
- принимать исходное положение рук, ног, корпуса
- владеть правильной осанкой при исполнении любых движений
- освоить основные элементы современного танца
- овладеть координацией движений

Упражнения выполняются в чистом виде и комбинациях по группам 3,4 человека.

Обращается внимание на осознанность и выразительность движений. Вырабатывается чувство пространства. Развивается танцевальность, пластичность учащихся.

Специфика освоения предмета «Современный танец» требует развития у обучающихся музыкальности в сочетании выразительностью движений, ориентирования в пространстве.

6 класс.

Тема №1. Вводное занятие.

-правила поведения на занятии, техника безопасности в хореографическом зале, требования к занимающимся и их внешнему виду.

Тема №2. Разогрев. Углубленное изучение джаз-танца. В этом разделе урока используется знакомый комплекс упражнений с добавлением новых элементов джаз.танца.

Тема №3. Партер:

- Упражнения stretch характера.-растяжки в различных позициях в положении сидя.Способы растяжек:bounce наклоны(пульсирующие наклоны) или длительная фиксация.

-Изучение contraction и relies в положении сидя.

Тема №4. Изоляция: - основной прием техники джаз-танца.Изолтрованные центры и ареалы центров(части центров). Положение коллапса (свободное держание тела) во время изоляции.

Голова:

- Наклоны вперед ,назад, наклоны из стороны в сторону (ухом к плечу), повороты в правую и левую стороны,
- свинговое раскачивание,

-zunday- смещение шейных позвонков вперед-назад, из стороны в сторону. Руки над головой, согнуты в локтях, ладонь в ладонь.

Тема №5. Изоляция:

Плечевой пояс:

- подъем и опускание одновременно двух плеч, с остановкой в центре и без остановки,
- оппозиционное движение плеч (одно вверх, другое вниз),
- параллельное одновременное движение двух плеч (вперед, центр,назад,центр),
- twist (твист) изгиб плеч.Одно вперед, другое назад. С акцентом вперед и назад. Руки в 5 позиции.

Тема №6. Изоляция:

Грудная клетка-выдвижение грудной клетки из стороны в сторону, вперед и назад.

Тема №7. Изоляция:

Пелвис (бедр):

- слитное движение пелвисом вперед-назад, из стороны в сторону.
- полукруги справа-налево через переднюю дугу, так же через заднюю дугу.

Тема №8.Изоляция:

Руки:

- положение flex (флекс),
- круги в параллельных направлениях двух предплечий, -круги кистью в параллельных направлениях,
- положение «свастика»

Тема№9. Изоляция:

Ноги:

- изолированные движения ареалов ног,
- свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед – назад,
- круги голеностопом в свободном положении, нога в воздухе, колено согнуто.

Тема№10.Работа в парах.

Упражнения stretch-характера. Основным принципом исполнения движений является умение детей ориентироваться в пространстве, координация, доверие партнеру.

Тема №11. Кросс - исполняются комбинации шагов, вращений и прыжков.

Шаги:

- простые с носка,
- на plie,
- на полупальцах,
- скрестные шаги.

Тема №12. Кросс.

Прыжки:

- hop –шаг-подскок;
- jump- прыжок на двух ногах;
- leap- прыжок с одной ноги на другую.

Тема №13.Кросс.

Вращения:

- на двух ногах;
- на различных уровнях.

В конце второго года обучения учащиеся должны владеть следующими навыками:

- согласовывать движения с музыкой
- принимать исходное положение рук, ног, корпуса
- освоить основные элементы современного танца: изоляция, кросс.
- овладеть координацией движений

7 класс

Тема №1.Вводное занятие.

-правила поведения на занятии, техника безопасности в хореографическом зале, требования к занимающимся и их внешнему виду.

Тема №2. Разогрев(у станка)- экзерсис.

Упражнение на развитие ахиллова сухожилия: выпады лицом к станку в сочетании с

-Passé и подъемом на полупальцы на опорной ноге.

-- Plie, releve.

Тема №3. Экзерсис у станка.

-Боковые port de bras с оттяжкой от станка.

Тема №4. Экзерсис у станка.

-Круговое положение корпуса из положения flak back.

Тема №5. Экзерсис у станка.

-«Растяжка», в сочетании arch корпуса.

Тема №6. Экзерсис у станка.

-Grand plie с выходом в положение flakback.

Тема №7. Разогрев (на полу).

-Contraction и relies в положении сидя.

-Twist

Тема №8. Разогрев (на полу).

-Frog-position в сочетании с pulseкорпусом.

Тема №9. Разогрев (на полу).

-Растяжка по второй позиции сидя на полу в сочетании с twist корпуса.

Тема№ 10. Разогрев (на полу).

- Developpe из положения лежа на спине и лежа на боку.

Тема №11. Разогрев (на полу).

- Броски вверх из положения лежа на спине в сочетании с passé.

Тема №12. Изоляция. Голова:

-«крест» головой с возвратом в центр, «квадрат» без возврата в центр, «круг» головой.

Тема №13. Изоляция. Плечевой пояс:

-полукруги и круги вперед – назад, «крест» плечами вперед и назад, с возвратом, шейк плеч.

Тема №14. Изоляция.

Грудная клетка:

- смещение в правую и левую стороны, Frust, подъем грудной клетки вверх и опускание вниз, вертикальный «крест», горизонтальный «крест».

Тема №15. Изоляция. Пелвис:

- Frust, «Крест» пелвисом с возвратом в центр, «Квадрат» пелвисом без возврата в центр, шимми, Hip lift.

Тема №16. Изоляция. Руки: Изолированные движения, которые могут выполняться ареалами центра (кисть и предплечье).

Основные позиции рук, варианты позиций:

-1 позиция: руки в горизонтальном направлении перед собой;

-2 позиция: руки в горизонтальном направлении сторону;

-3 позиция: вертикальное движение рук над головой.

Варианты позиций:

- Переводы рук из одного положения в другое А-Б-В-2 (А- локти согнуты, ладони около груди; Б-локты вниз, ладони около плеч; В- руки вытянуты вверх над головой.)

Тема №17. Изоляция. Ноги: -Изолированные движения, которые могут выполняться ареалами центра (стопа, голень, бедро).

-свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед- назад.

Основные позиции рук, варианты позиций.

-out и in положения. Закрытые выворотные и параллельные позиции.

-перевод из закрытого в открытое положение.

Варианты движений ног:

- plie и releve в различных позициях и с переходом из позиции в позицию.
- brush –носком в пол на 45градусов и на 90 градусов.
- flex колена и стопы на 45градусов и на 90 градусов
- kick вперед, в сторону и назад.

Тема №18. Координация: двух центров в параллельном движении; оппозиционное движение; перевод рук из позиции в позицию с одновременным движением какого-либо центра; координация рук и ног в параллельном и оппозиционном движении.

Тема №19. Кросс. Шаги.

- Шаги усложняются :добавляется координация рук и головы.

Тема № 20. Кросс. Прыжки.

- согнуть оба колена и соединить стопы («лягушка»)
- развести прямые ноги в сторону («растяжка»)
- согнуть колени и прижать их к груди

Тема №21. Кросс. Вращения.

Corkscrew повороты. Использовать смену уровней: стоя, сидя, переход в партер.

В конце третьего года обучения учащиеся должны владеть следующими навыками:

- согласовывать движения с музыкой
- принимать исходное положение рук, ног, корпуса
- освоить основные элементы современного танца: экзерсис у станка, движения на полу, изоляция, кросс.
- овладеть координацией движений

8 класс.

Тема №1. Вводное занятие.

- правила поведения на занятии, техника безопасности в хореографическом зале, требования к занимающимся и их внешнему виду.

Тема №2. Разогрев ног. Основные виды разогрева у станка, на середине класса, в партере.

- Разогрев ног (стопа, колено, пах)

Тема №4. Разогрев позвоночника (наклоны, изгибы, твисты торса)

Тема №5. Расслабление позвоночника (свинговое раскачивание, grop)

- Упражнения stretch характера. Растягивание.

Тема №6. Разогрев. Использование в разогреве движений классического экзерсиса.

Использование в разогреве движений классического экзерсиса: demi и grand plie, releve, battement tendu, battement jete, rond de jampe par terre и др. Сочетание этих движений: выворотные и параллельные позиции ног. Способы соединения движений разогрева в единую комбинацию.

Тема №7 Изоляция. Голова:

- Zundari-квадрат

- Zundari-круг

Тема №8. Изоляция. Плечи:

- Twist,

- Шейк

Тема № 9 Изоляция. Грудная клетка. Пелвис.Руки.Ноги.- Используется ранее изученный материал.

Тема №10. Координация. Голова-крест, в оппозицию движение пелвиса, наклоны головы вперед-назад, одновременно battementtendu, Shugar leg в координации с шейком кистей, боковой шаг с выносом ноги на каблук в сочетании с работой рук.

Тема №11. Deep body bends- глубокий наклон вперед. Спина в прямом положении.

Тема №12. Положение contraction и release

Тема №14. Body roll вперед и в сторону

Тема №15. Кросс. Шаги.

- Усложняются: добавляется координация рук и Гловы

-Связующие и вспомогательные шаги: pas shasse, glissade, pas de bourree, degage

Тема №16. Кросс. Прыжки.

-В сочетании с шагами и вращениями в единой комбинации

-Трансформированные классические прыжки

Тема № 17. Кросс. Вращения.

-На полупальцах

-На всей стопе

-на Demi plie

-на одной ноге

Тема №18. Комбинации

Урок должен завершаться небольшими комбинациями на 32 или 64 такта. Это зависит от мастерства преподавателя. Главное требование – это танцевальность, использование определенного рисунка движения, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений, т.е. использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя. Комбинации должны быть развернутые. Основное отличие комбинаций от постановочного номера в том, что в ней нет никакой идеи, только техническое совершенствование. Комбинация может исполняться под любую «квадратную» музыку и не требует специального подбора музыкального материала, кроме соблюдения жанрового соответствия.

В конце четвертого года обучения учащиеся должны владеть следующими навыками:

- согласовывать движения с музыкой

- освоить техничные элементы современного танца: экзерсис у станка, движения на полу, изоляция, кросс.

- овладеть координацией движений

уметь импровизировать под любое музыкальное произведение в стиле джаз танца 9 класс.

Тема №1.Изоляция.Голова – extasee

– круги в очень быстром темпе в положении глубокого коллапс

– комбинации изолированных движений головой

Тема №2. Изоляция.Плечи

– круги плеч в сочетании с шагами и движениями других центров

Тема №3. Изоляция.Грудная клетка

– твистовые изгибы в грудной клетке как в вертикальном, так и в горизонтальном положении

– сочетание движений грудной клетки с передвижением (шагами и прыжками)

Тема №4. Изоляция.Пелвис

– диагональный «крест»

– сочетание движений пелвиса с передвижением (шагами и прыжками)

Тема №5. Изоляция.Руки

– комбинации со всеми центрами

– координация рук во время различных перемещений в пространстве.

Тема №6. Изоляция.Ноги

- комбинации grand battement с шагами, перегибами торса и прыжками.

Тема №7. Координация:

-координация рук во время любых перемещений в пространстве.

Тема №8. Уровни (levels) – партер:

-Комбинации с опорой на руки

Тема №9 Уровни (levels) – партер:

-Contraction и release во всех уровнях

Тема №10. Уровни (levels) – партер:

--Акробатические уровни («березка», шпагат, стойка на руках)

Тема №11. Перемещения в пространстве:

-Вращения на различных уровнях

Тема №12. Перемещения в пространстве: Pirouettes

В конце пятого года обучения учащиеся должны владеть следующими навыками:

- согласовывать движения с музыкой

- освоить техничные элементы современного танца: экзерсис у станка, движения на полу, изоляция, кросс.

- овладеть координацией движений

уметь импровизировать под любое музыкальное произведение в стиле джаз танца

– исполнение комбинаций с использованием всех выразительных средств современного танца.

Система отслеживания и оценки результатов обучения представлена общим мониторингом учебно – воспитательной работы методического объединения педагогов дополнительного образования МОУ СОШ № 153, картой личностного роста ребёнка, листом отслеживания и оценивания результатов. Подведение итогов работы за год проводится в виде отчетного концерта, выступления на школьном Гала – концерте, участия в конкурсах различного уровня организации.

Тематическое планирование 5 класс.

№	Тема	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
1	Вводное занятие. -правила поведения на занятии, техника безопасности в хореографическом зале, требования к занимающимся и их внешнему виду.	1	
2	Ознакомление с понятием современный танец: -современный танец и его виды; - изучение экзерсиса современного танца	1 1	Наблюдение, анализ действий, элементов, позиций рук и ног в современном танце; сопоставление и копирование движений;
3	Различие джаз танца и модерна: - изучение основных движений джаз танца (движения kick, kick boll change и т.д.) -изучение основных движений модерн танца(arch, roll и т.д.)	2 2	Наблюдение, анализ действий, элементов, позиций рук и ног в джаз танце и модерне; сопоставление и копирование движений;
4	Изучение разминки современного танца: - разминка головы, верхнего плечевого пояса; - разминка таз. суставов; - работа над устойчивостью;	1 1 1 1	Овладение учащимися основными элементами современного танца.

	- упражнения на развитие силы и резкости		
5	Упражнения на полу: - упражнения для дыхания; - упражнения на напряжение и расслабление; - перекаты, перевороты; - растяжки мышц ног и спины;	1 1 2 2	Овладение учащимися основными движениями на полу. Работа над качеством исполнения танцевальных движений индивидуальная и мелкогрупповая.
6	Разучивание упражнений стоя: - изоляция: работа головой, плечами, грудью; - упражнения для корпуса: ролл и свинг;	1 2	Овладение учащимися основными элементами современного танца. Работа над качеством исполнения танцевальных движений индивидуальная и мелкогрупповая.
7	Шаги и их виды: - легкие шаги; - «кошачий шаг»; - скользящий шаг	2 2 2	Выполнение тренировочных упражнений на середине зала, ритмические упражнения, разучивание танцевальных композиций; двигательная активность; подражание
8	Разучивание простых прямых прыжков: - passoute по VI, I, и II; - маленькие прыжки для стопы;	2 2	Выполнение прыжков на середине зала. Выполнение тренировочных упражнений на середине зала, ритмические упражнения, Разучивание танцевальных композиций; двигательная активность; подражание
9	Разучивание простых прямых прыжков: - прыжок jete (через лужу); - прыжок «олень»	2 2	Выполнение прыжков на середине зала. Выполнение тренировочных упражнений на середине зала, ритмические упражнения, Разучивание танцевальных композиций; двигательная активность; подражание
10	Задания на импровизацию: -используются различные задания на развитие образного мышления и воображения.	1	Проявление творческого потенциала через: исследовательскую работу, игровую деятельность, наблюдение, инсценировку, моделирование, импровизацию, сочинение танцевальных движений и комбинаций.

	ИТОГО:	35	
--	--------	----	--

Тематическое планирование 6 класс.

№	Тема	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
1	Вводное занятие. -правила поведения на занятии, техника безопасности в хореографическом зале, требования к занимающимся и их внешнему виду.	1	
2	Разогрев. Углубленное изучение джаз-танца.	2	Наблюдение, анализ действий, элементов, позиций рук и ног в современном танце; сопоставление и копирование движений;
3	Партер: Упражнения stretch характера Изучение contraction и relies в положении сидя.	2 2	Наблюдение, анализ действий, элементов, позиций рук и ног в джаз танце и модерне; сопоставление и копирование движений;
4	Изоляция: Голова: - Наклоны вперед, назад, наклоны из стороны в сторону (ухом к плечу), повороты в правую и левую стороны, -свинговое раскачивание, -zunday	1 1	Овладение учащимися основными элементами современного танца.
5	Изоляция: Плечевой пояс: -подъем и опускание одновременно двух плеч, с остановкой в центре и без остановки, -оппозиционное движение плеч (одно вверх, другое вниз), -параллельное одновременное движение двух плеч (вперед, центр,назад,центр), -twist (твист) изгиб плеч.	2 2 2 2	Овладение учащимися основными движениями на полу. Работа над качеством исполнения танцевальных движений индивидуальная и мелкогрупповая.
6	Изоляция: Грудная клетка-выдвижение грудной клетки из стороны в сторону, вперед и назад.	2	Овладение учащимися основными элементами современного танца. Работа над качеством исполнения танцевальных движений индивидуальная и мелкогрупповая.
7	Изоляция: Пелвис (бедра): -слитное движение пелвисом вперед-назад, из стороны в сторону. -полукруги справа-налево через переднюю дугу, так же через заднюю дугу.	1 1	Выполнение тренировочных упражнений на середине зала, ритмические упражнения, разучивание танцевальных композиций; двигательная активность; подражание

8	Изоляция: Руки: -положение flex (флекс), -круги в параллельных направлениях двух предплечий, -круги кистью в параллельных направлениях, -положение «свастика»	2	Выполнение прыжков на середине зала. Выполнение тренировочных упражнений на середине зала, ритмические упражнения, Разучивание танцевальных композиций; двигательная активность; подражание
9	Изоляция: Ноги: -изолированные движения ареалов ног, -свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед – назад, -круги голеностопом в свободном положении, нога в воздухе, колено согнуто.	4	Выполнение прыжков на середине зала. Выполнение тренировочных упражнений на середине зала, ритмические упражнения, Разучивание танцевальных композиций; двигательная активность; подражание
10	Работа в парах. Упражнения stretch-характера.	2	Проявление творческого потенциала через: исследовательскую работу, игровую деятельность, наблюдение, инсценировку, моделирование, импровизацию, сочинение танцевальных движений и комбинаций.
11	Кросс. Шаги: - простые с носка, на plie, на полупальцах, скрестные шаги.	1	Выполнение прыжков на середине зала. Выполнение тренировочных упражнений на середине зала, ритмические упражнения, Разучивание танцевальных композиций; двигательная активность; подражание
12	Кросс. Прыжки: -hop , jump , leap.	2	
13	Кросс. Вращения.	3	Разучивание танцевальных композиций; двигательная активность; подражание
	ИТОГО:	35	

Тематическое планирование 7 класс

№	Тема	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
1	Вводное занятие. -правила поведения на занятии, техника безопасности в хореографическом зале, требования к занимающимся и их внешнему виду.	1	
2	Разогрев(у станка)- экзерсис. Упражнение на развитие ахиллова сухожилия.	2	Наблюдение, анализ действий, элементов, позиций рук и ног в современном танце; сопоставление и копирование движений;

	- Plie, releve.	2	Наблюдение, анализ действий, элементов, позиций рук и ног в джаз танце и модерне; сопоставление и копирование движений;
3	Экзерсис у станка. -Боковые port de bras с оттяжкой от станка.	2	Овладение учащимися основными элементами современного танца.
4	Экзерсис у станка. -Круговое положение корпуса из положения flak back.	2	Овладение учащимися основными движениями на полу. Работа над качеством исполнения танцевальных движений индивидуальная и мелкогрупповая.
5	Экзерсис у станка. -«Растяжка» в сочетании arch корпуса.	2	Овладение учащимися основными элементами современного танца. Работа над качеством исполнения танцевальных движений индивидуальная и мелкогрупповая.
6	Экзерсис у станка. -Grand plie с выходом в положение flakback.	1	Выполнение тренировочных упражнений на середине зала, ритмические упражнения, разучивание танцевальных композиций; двигательная активность; подражание
7	Разогрев (на полу). -Contraction и relies в положении сидя. -Twist	2	Выполнение тренировочных упражнений на середине зала, ритмические упражнения, Разучивание танцевальных композиций; двигательная активность; подражание
8	Разогрев (на полу). -Frog-position в сочетании с pulseкорпусом.	2	Выполнение тренировочных упражнений на середине зала.
9	Разогрев (на полу). -Растяжка по второй позиции сидя на полу в сочетании с twist корпуса.	2	Выполнение тренировочных упражнений на середине зала.
10	Разогрев (на полу). - Develope из положения лежа на спине и лежа на боку.	1	Разучивание танцевальных композиций; двигательная активность; подражание
11	Разогрев (на полу). - Броски вверх из положения лежа на спине в сочетании с passé.	2	Выполнение тренировочных упражнений на середине зала.
12	Изоляция. Голова: -«крест» головой с возвратом в центр, «квадрат» без возврата в центр, «круг» головой.	2	Разучивание танцевальных композиций; двигательная активность; подражание
13	Изоляция. Плечевой пояс: -полукруги и круги вперед – назад, «крест» плечами веред и назад, с возвратом, шейк плеч.	2	Выполнение тренировочных упражнений на середине зала.
14	Изоляция.	2	Выполнение тренировочных

	Грудная клетка: - смещение в правую и левую стороны, Frust, подъем грудной клетки вверх и опускание вниз, вертикальный «крест», горизонтальный «крест».		упражнений на середине зала.
15	Изоляция. Пелвис: - Frust, «Крест» пелвисом с возвратом в центр, «Квадрат» пелвисом без возврата в центр, шимми, Hip lift.	2	Выполнение тренировочных упражнений на середине зала.
16	Изоляция. Руки: -основные позиции рук, варианты позиций.	1	Выполнение тренировочных упражнений на середине зала.
17	Изоляция. Ноги: -основные позиции ног, варианты движения ног.	2	Выполнение тренировочных упражнений на середине зала.
18	Координация: двух центров в параллельном движении; оппозиционное движение; перевод рук из позиции в позицию с одновременным движением какого-либо центра; координация рук и ног в параллельном и оппозиционном движении.	1	Разучивание танцевальных композиций; двигательная активность; подражание
19	Кросс. Шаги.	1	Разучивание танцевальных композиций; двигательная активность; подражание
20	Кросс. Прыжки.	1	Выполнение прыжков на середине зала. Выполнение тренировочных упражнений на середине зала, ритмические упражнения, Разучивание танцевальных композиций; двигательная активность; подражание
21	Кросс. Вращения.	1	Разучивание танцевальных композиций; двигательная активность; подражание
	ИТОГО:	35	

Тематическое планирование 8 класс.

№	Тема	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
1	Вводное занятие. -правила поведения на занятии, техника безопасности в хореографическом зале, требования к занимающимся и их внешнему виду.	1	
2	Разогрев ног.	2	Наблюдение, анализ действий, элементов, позиций рук и ног в современном танце; сопоставление и копирование движений;
3	Разогрев позвоночника.	2	Овладение учащимися основными элементами современного танца.

4	Разогрев. Расслабление позвоночника (свинговое раскачивание, gorp.	2	Овладение учащимися основными движениями на полу. Работа над качеством исполнения танцевальных движений индивидуальная и мелкогрупповая.
5	Разогрев. Упражнения stretch характера. Растягивание.	2	Овладение учащимися основными элементами современного танца. Работа над качеством исполнения танцевальных движений индивидуальная и мелкогрупповая.
6	Разогрев. Использование в разогреве движений классического экзерсиса.	2	Выполнение тренировочных упражнений на середине зала, ритмические упражнения, разучивание танцевальных композиций; двигательная активность; подражание
7	Изоляция. Голова: Zundari-квадрат, Zundari-круг	2	Выполнение тренировочных упражнений на середине зала, ритмические упражнения, Разучивание танцевальных композиций; двигательная активность; подражание
8	Изоляция. Плечи: Twist, Шейк	4	Выполнение тренировочных упражнений на середине зала,
9	Изоляция. Грудная клетка. Пелвис.Руки.Ноги.	2	Выполнение тренировочных упражнений на середине зала,
10	Координация. голова-крест, в оппозицию движение пелвиса, наклоны головы вперед-назад, одновременно battementendu, Shugar leg в координации с шейком кистей, боковой шаг с выносом ноги на каблук в сочетании с работой рук	2	Разучивание танцевальных композиций; двигательная активность; подражание
11	Deep body bends	2	Выполнение тренировочных упражнений на середине зала,
12	Положение contraction и release	2	Разучивание танцевальных композиций; двигательная активность; подражание
13	Глубокие наклоны в положении hinge (хинч)	2	Выполнение тренировочных упражнений на середине зала.
14	Body roll вперед и в сторону	2	Выполнение тренировочных упражнений на середине зала.
15	Кросс. Шаги.	1	Выполнение тренировочных упражнений на середине зала.
16	Кросс. Прыжки.	1	Выполнение тренировочных упражнений на середине зала.
17	Кросс. Вращения.	1	Выполнение тренировочных упражнений на середине зала.
18	Комбинации	2	Разучивание танцевальных композиций; двигательная активность; подражание

	ИТОГО:	35	
--	--------	----	--

Тематическое планирование 9 класс.

№	Тема	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
1	Изоляция. Голова – extasee – круги в очень быстром темпе в положении глубокого коллапс – комбинации изолированных движений головой	2	Наблюдение, анализ действий, элементов, позиций рук и ног в современном танце; сопоставление и копирование движений;
2	Изоляция. Плечи – круги плеч в сочетании с шагами и движениями других центров	2	Наблюдение, анализ действий, элементов, позиций рук и ног в джаз танце и модерне; сопоставление и копирование движений;
3	Изоляция. Грудная клетка – твистовые изгибы в грудной клетке как в вертикальном, так и в горизонтальном положении – сочетание движений грудной клетки с передвижением (шагами и прыжками)	2	Овладение учащимися основными элементами современного танца.
4	Изоляция. Пелвис – диагональный «крест» – сочетание движений пелвиса с передвижением (шагами и прыжками)	2	Овладение учащимися основными движениями на полу. Работа над качеством исполнения танцевальных движений индивидуальная и мелкогрупповая.
5	Изоляция. Руки – комбинации со всеми центрами – координация рук во время различных перемещений в пространстве.	2	Овладение учащимися основными элементами современного танца. Работа над качеством исполнения танцевальных движений индивидуальная и мелкогрупповая.
6	Изоляция. Ноги - комбинации grand battement с шагами, перегибами торса и прыжками.	2	Выполнение тренировочных упражнений на середине зала, ритмические упражнения, разучивание танцевальных композиций; двигательная активность; подражание
7	Координация: -координация рук во время любых перемещений в пространстве.	4	Выполнение тренировочных упражнений на середине зала, ритмические упражнения, Разучивание танцевальных композиций; двигательная активность; подражание
8	Уровни (levels) – партер: -Комбинации с опорой на руки	4	Выполнение тренировочных упражнений на середине зала,
9	Уровни (levels) – партер: -Contraction и release во всех уровнях	4	Выполнение тренировочных упражнений на середине зала,

10.	Уровни (levels) – партер: --Акробатические уровни («березка», шпагат, стойка на руках)	4	Разучивание танцевальных композиций; двигательная активность; подражание
11	Перемещения в пространстве: -Вращения на различных уровнях	4	Выполнение тренировочных упражнений на середине залаю
12	Перемещения в пространстве: Pirouettes	4	Выполнение тренировочных упражнений на середине зала.
	ИТОГО:	35	