

Бюджетное учреждение Орловской области дополнительного
образования «Дворец пионеров и школьников
имени Ю.А. Гагарина»

Дополнительная общеразвивающая программа художественной и
здоровьесберегающей направленности

«РИТМЫ УЛИЦ»

Срок реализации: 5 лет

Возраст обучающихся: от 7 лет

Преподаватель: педагог ДО
Усачева Е.Е.



г. Орёл

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	9
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	17
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	43
5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	45
6. ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ И КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПРОГРАММЫ.....	
Приложение.....	50

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность и направленность программы. Потребность современного общества в поиске оптимальных решений в области сохранения и поддержания здоровья, обеспечения различных форм активности для детей младшего и среднего школьного возраста, а также удовлетворение эстетических социальных потребностей привели к разработке настоящей программы. Главными принципами построения программы «Ритмы улиц» являются ориентация на гармоничное развитие физических и творческих способностей обучающихся с учётом их индивидуальных и возрастных особенностей.

Программа предназначена для работы с детьми возрасте от 7 до 15 лет и предполагает ознакомление с хореографическими, культурными, музыкальными особенностями таких направлений современного танца, как Hip-hop, Jazz Funk, Reggae, а также освоение детской эстрадной хореографии.

К освоению программы «Ритмы улиц» допускаются здоровые дети, достигшие 7 лет и не имеющие медицинских противопоказаний физической нагрузки.

В программе большое внимание уделяется сохранению и укреплению физического здоровья обучающихся, воспитанию привычки здорового образа жизни, правильного питания, самодисциплины, развитию творческих способностей обучающихся.

Цель программы – развитие физических данных, укрепление и поддержание здоровья (в том числе и духовного), эстетическое воспитание обучающихся средствами хореографического искусства.

Задачи программы можно условно разделить на образовательные, развивающие, воспитательные и валеологические. В круг **образовательных** задач входят следующие:

- дать широкое представление о современной хореографии;
- дать широкое представление о таких танцевальных направлениях, как Hip-hop, Jazz Funk, Reggae.
- научить правильному исполнению танцевальных элементов;
- научить выполнению танцевальных комбинаций и движений в соответствии с музыкальным материалом, характером и манерой исполнения.

Развивающие задачи включают:

- развитие практических умений и навыков выполнения сложных хореографических элементов;
- развитие навыков работы в команде, умения «чувствовать» друг друга, эмпатии и эмоционального интеллекта;

- развитие целеустремлённости, трудолюбия, терпения, внимательности и самодисциплины.

В круг **воспитательных** задач входят следующие:

- способствовать формированию художественного вкуса;
- воспитать музыкальную, двигательную и сценическую культуру;
- воспитать самостоятельность и дисциплинированность;
- сформировать устойчивую учебную мотивацию.

К **валеологическим** следует отнести задачи:

- по развитию физических данных;
- укреплению сердечно-сосудистой, двигательной системы, развитию мышечного аппарата;
- снятию эмоционального напряжения и стресса;
- воспитанию привычки здорового образа жизни.

Основными **принципами** программы являются:

- индивидуальный подход;
- учёт возрастных и физиологических возможностей обучающихся;
- доступности (с учётом всех характеристик обучающихся);
- от простого к сложному (постепенное, последовательное освоение программы).

Специфика построения программы заключается в том, что она предназначена для детей в возрасте от 7 до 15 лет, срок реализации программы – 5 лет. Программа состоит из двух блоков: учебно-оздоровительного и воспитательного.

Программа состоит из двух блоков (см. Схема 1). Содержание каждого блока построено с учетом возрастных и физиологических особенностей и возможностей обучающихся, имеет свои цели и задачи. Учебно-оздоровительный блок включает в себя три этапа.



Схема 1

Этап 1 - «Подготовительный» (1-2 годы обучения)

Цель: выявление и развитие физических возможностей обучающихся посредством занятий йогой, пилатесом, изучения базовых движений; развитие координации, музыкальности, чувства ритма средствами хореографического искусства.

Этап 2 – «Базовый» (3-4 годы обучения)

Цель: освоение методики исполнения основных элементов Hip-hop, Jazz Funk, Reggae. Дальнейшее развитие творческих и физических возможностей, формирование пластичности, танцевальности и музыкальности.

Этап 3 – «Заключительный» (5 и последующий годы обучения)

Цель: освоение технически сложной танцевальной лексики, манеры и характера исполнения, сценичности и выразительности. Совершенствование танцевальной техники.

Основной **целью воспитательного блока** является создание у обучающихся общего представления о субкультуре уличной хореографии, воспитание привычки здорового образа жизни, развитие таких личностных качеств, как сила воли, усердие, целеустремлённость, внимательность, эмпатия, а также формирование созидательного мышления.

Все блоки тесно взаимосвязаны и представляют собой единый элемент физического и духовного развития.

Структура образовательного процесса Студии современного танца «Наше время» представлена на Схеме 2.

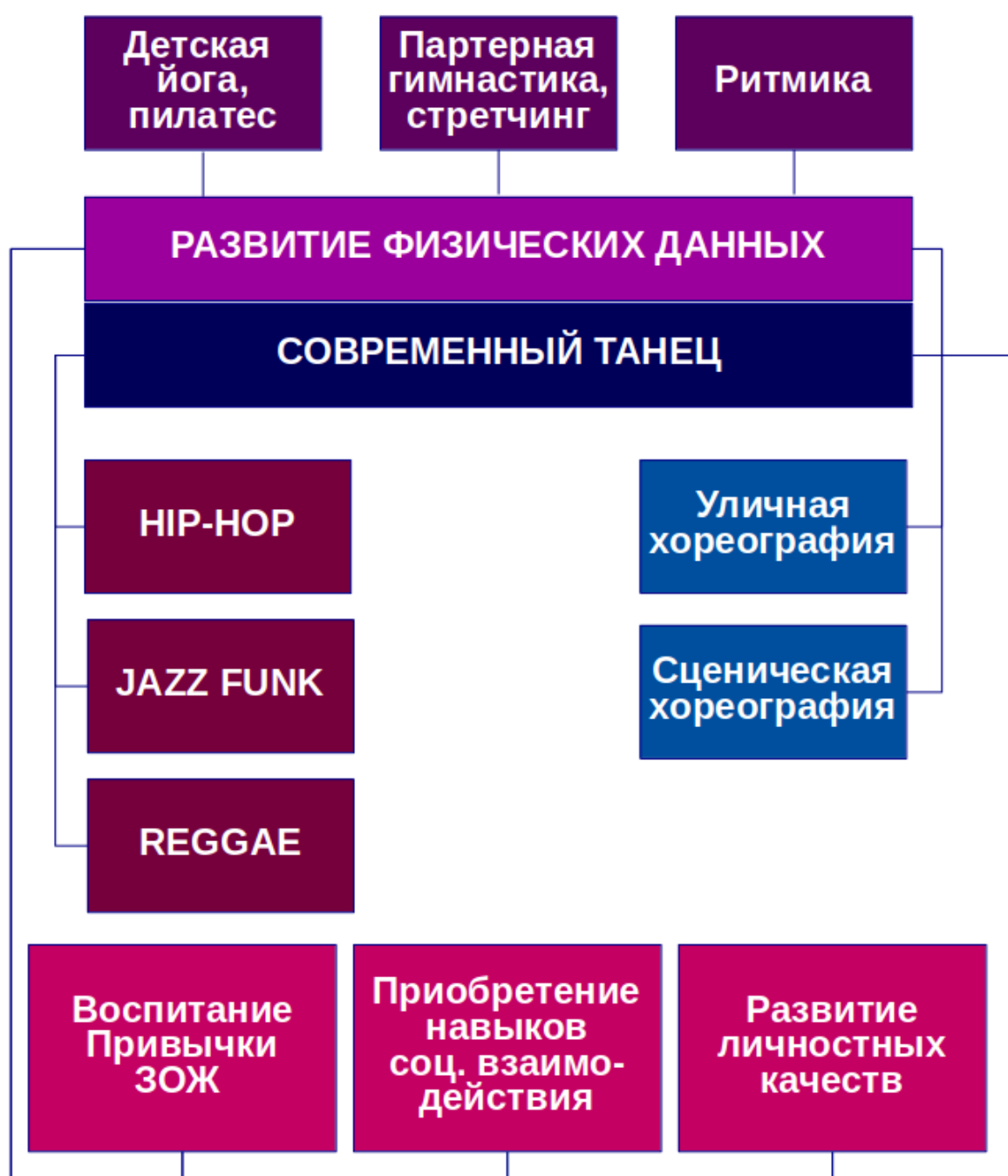


Схема 2

Образовательный процесс Студии современного танца «Наше время» сочетает тренировочные упражнения, направленные на развитие физических данных, и танцевальную лексику различных направлений современного танца, теоретическую и практическую части, индивидуальные, сводные и постановочные репетиции. Теоретическая часть каждого года содержит перечень знаний, которые должны освоить обучающиеся (основы

танцевального этикета, методика исполнения и выразительности языка танца, знакомство с различными субкультурами).

В практическую часть входит перечень умений и навыков, упражнений в партере (на полу) и на середине, знание танцевальной лексики и хореографических композиций. Изучаются следующие предметы:

- «Детская йога, пилатес»;
- «Партерная гимнастика, стретчинг»;
- «Ритмика»;
- «Современный танец».

Обучение начинается с подготовительного этапа, где происходит деление обучающихся на группы, что сохраняется на всех этапах обучения. Количественный состав группы 15-20 человек. Занятия проводятся 2-3 раза в неделю, в зависимости от возраста и года обучения.

Основная задача – укрепление физического здоровья обучающихся, их гармоничное развитие и подготовка к исполнительской деятельности.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 этап «Подготовительный» (1-2 годы обучения)

Цель: выявление и развитие физических возможностей обучающихся посредством занятий партерной гимнастикой, изучения базовых движений; развитие координации, музыкальности, чувства ритма средствами хореографического искусства.

Изучаемые предметы:

- «Партерная гимнастика, стретчинг»;
- «Ритмика».

1 год обучения

Задачи практических занятий:

- сформировать физические и творческие возможности обучающихся;
- исправить нестойкие дефекты осанки;
- научить ритмично двигаться в соответствии с музыкальным размером и характером музыки;
- научить слушать музыку и отражать в движении разнообразные оттенки характера музыкальных произведений (весёлый, спокойный, торжественный);
- познакомить с выразительным значением темпа музыки (медленно, умеренно, быстро);
- воспитать музыкальную, двигательную культуру.

Задачи теоретических занятий:

- усвоить названия упражнений и элементов.

№	Название темы	Теоретическое часы	Практические часы	Общее количество часов
Учебный блок				
Предмет «Ритмика»				
1.	Вводное занятие		8	1
2.	Изучение простых движений	1	5	9
3.	Характер музыки и её динамические оттенки	1	10	6
4.	Понятие построения, перестроения, пространственный рисунок	1	10	11
5.	Игра как вид деятельности	1	10	11
6.	Изучение простых танцевальных движений	1	2	11
7.	Активизация творческих способностей обучающихся	1		3
8.	Итоговое занятие			1
Всего часов:		6	45	53

Предмет «Партерная гимнастика, стретчинг»			
1.	Вводное занятие	1	1
2.	Изучение простых упражнений и упражнений на гибкость	1	9
3.	Сочетание упражнений с характером музыкального материала	1	10
4.	Упражнения с эспандером-резинкой	1	10
5.	Стретчинг (растяжка), как основной вид деятельности	1	10
6.	Выполнение упражнений на удержание баланса	1	7
7.	Активизация творческого развития детей	1	1
8.	Итоговое занятие		1
Всего часов:		6	47
Воспитательный блок			
Воспитательно-познавательные мероприятия, беседы, игры			
	Беседы, игры, прослушивание музыкального материала, просмотр видеоматериала, тематические занятия.	18	18
Всего часов:		30	110
			144

2 год обучения

Задачи практических занятий:

- закрепить знания и навыки, полученные в первый год обучения;
- освоить упражнения на ориентирование в пространстве, различные перестроения;
- освоить затакт, затактовые построения, начало и конец движений;
- освоить предметные действия: работа со скакалкой, эспандером-резинкой;
- научить слышать простой ритмический рисунок в ударах ногами, хлопках;
- освоить новые танцевальные элементы по предмету «Современный танец»;
- научить действовать самостоятельно, творчески в различных учебно-игровых ситуациях;
- развивать слуховую, зрительную память, эмоциональный интеллект, умение работать в команде и индивидуально.

Задачи теоретических занятий:

- научить различать характер музыки и стиль на слух;
- научить сопоставлять музыку и характер движений.

№	Название темы	Теоретическ ие часы	Практическ ие часы	Общее количество часов
Учебный блок				
Предмет «Ритмика»				
1.	Вводное занятие			1
2.	Совершенствование простых движений и объединение их в простейшие комбинации	2	18	20
3.	Изучение более сложных ритмических рисунков, умение правильно воспринимать элементы музыкальной формы (вступление, фраза)	1	20	21
4.	Активизация музыкального восприятия обучающихся (прохлопывание, простукивание ритма)	1	17	18
5.	Усложнение изучения элементов и рисунка танца. Объединение их в комбинации	2	13	15
6.	Дальнейшая активизация творческих способностей обучающихся	1	13	14
7.	Итоговое занятие			1
Всего часов:		7	80	89
Предмет «Партерная гимнастика, стретчинг»				
1.	Вводное занятие			1
2.	Совершенствование простых упражнений, сочетание их с упражнениями на гибкость	2	18	20
3.	Усложнённая форма музыкального материала	1	20	21
4.	Элементы растяжки. Использование самостоятельной работы детей с эспандером-резинкой	1	23	24
5.	Элементы гимнастики, перевороты через плечо, выполнение стоек на руках.	2	19	21
6.	Дальнейшая активизация творческих способностей детей	1	2	3
7.	Итоговое занятие			1
Всего часов:		7	82	91
Воспитательно-познавательные мероприятия, беседы, игры				
	Беседы, прослушивание музыкального материала, тематические занятия.	18	18	36
Всего часов:		32	180	216

2 этап – «Базовый» (3-4 годы обучения)

Цель: освоение методики исполнения основных элементов Hip-hop, Jazz Funk, Reggae. Дальнейшее развитие творческих и физических возможностей, формирование пластичности, танцевальности и музыкальности.

Изучаемые предметы:

- «Детская йога, пилатес»;
- «Партерная гимнастика, стретчинг»;
- «Современный танец».

3 год обучения

Задачи практических занятий:

- формировать навыки творческого самовыражения, общей культуры;
- закрепить знания и навыки, полученные на I этапе, в понимании и овладении искусством танца;
- сочетать лёгкость исполнения движений с актёрской выразительностью;
- воспитать сознательную дисциплину на уроках;
- развивать физические способности и возможности обучающихся.

Задачи теоретических занятий:

- ознакомить обучающихся с историей возникновения и характером изучаемых субкультур — Hip-Hop, Jazz Funk, Reggae;
- изучение привычек здорового образа жизни.

№	Название темы	Теоретические часы	Практические часы	Общее количество часов
Учебный блок				
Предмет «Детская йога, пилатес»				
1.	Вводное занятие			2
2.	Выполнение простых движений йоги, пилатеса	2	6	8
3.	Выполнение комплекса статических упражнений на укрепление мышц спины и пресса	2	12	14
4.	Выполнение комплекса упражнений на развитие подвижности суставов и выворотность	2	11	13
5.	Выполнение упражнений на развитие гибкости	2	11	13
6.	Обучение дыхательным практикам	2	8	10

7.	Итоговое занятие			2
Всего часов:		8	48	60
Предмет «Партерная гимнастика, стретчинг»				
1.	Вводное занятие			2
2.	Изучение и подготовка к выполнению переворотов на полу с выходом в стойки	2	16	18
3.	Работа с резинкой-эспандером — упражнения на силу и гибкость	3	17	20
4.	Работа с резинкой-эспандером — стретчинг	2	16	18
5.	Итоговое занятие			2
Всего часов:		7	49	60
Предмет «Современный танец»				
1.	Вводное занятие			2
2.	Методика разучивания основных движений современного танца	3	24	27
3.	Основные элементы Hip-Hop, Jazz Funk, Reggae	3	22	25
4.	Итоговое занятие			2
Всего часов:		6	46	56
Воспитательный блок				
Воспитательно-познавательные мероприятия, беседы, игры				
	Тематические беседы, прослушивание музыкального материала, просмотр видеоматериала, тематические занятия.	5	5	10
Всего часов:		5	5	10

4 год обучения

Задачи практических занятий:

- воспитать выносливость, силу, волевые качества и самодисциплину;
- развивать свободное владение корпусом, движениями головы, рук;
- развивать координацию, как в отдельных элементах, так и в танцевальных композициях.

Задачи теоретических занятий:

- ознакомить обучающихся с музыкальными и танцевальными особенностями изучаемых субкультур — Hip-Hop, Jazz Funk, Reggae;
- изучение привычек здорового образа жизни.

№	Название темы	Теоретическое часы	Практические часы	Общее количество часов
Учебный блок				
Предмет «Детская йога, пилатес»				

1.	Вводное занятие			2
2.	Комплекс упражнений на раскрытие суставов, развитие гибкости и эластичности мышц	3	25	28
3.	Комплекс силовых упражнений	3	25	28
4.	Итоговое занятие			2
Всего часов:		6	50	60
Предмет «Партерная гимнастика, стретчинг»				
1.	Вводное занятие			2
2.	Совершенствование техники выполнения переворотов на полу, стоек на руках	2	14	16
3.	Работа с резинкой-эспандером — упражнения на силу и гибкость	2	18	20
4.	Работа с резинкой-эспандером — стретчинг	2	18	20
5.	Итоговое занятие			2
Всего часов:		6	50	60
Предмет «Современный танец»				
1.	Вводное занятие			2
2.	Совершенствование техники исполнения элементов Hip-Hop, Jazz Funk, Reggae	2	18	20
3.	Работа над сценичностью и выразительностью	2	16	18
4.	Работа над постановками	2	16	18
5.	Итоговое занятие			2
Всего часов:		6	50	60
Воспитательный блок				
Воспитательно-познавательные мероприятия, беседы, игры				
	Тематические беседы, прослушивание музыкального материала, просмотр видеоматериала, тематические занятия.	5	5	10
Всего часов:		5	5	10

3 этап – «Заключительный» (5 и последующие годы обучения)

Цель: освоение технически сложной танцевальной лексики, манеры и характера исполнения, сценичности и выразительности. Совершенствование танцевальной техники.

Изучаемые предметы:

- «Детская йога, пилатес»;
- «Партерная гимнастика, стретчинг»;
- «Современный танец».

5 год обучения

Задачи практических занятий:

- умение исполнить технически сложные комбинации и этюды в более сложных рисунках и ускоренных темпах;
- развитие навыков работы в команде;
- развитие музыкальной и мышечной памяти;
- закрепить пройденный материал;
- выработать навык импровизации

Задачи теоретических занятий:

- ознакомить обучающихся со стилистикой одежды изучаемых субкультур — Hip-Hop, Jazz Funk, Reggae;
- изучение привычек здорового образа жизни.

№	Название темы	Теоретическ ие часы	Практическ ие часы	Общее количество часов
Учебный блок				
Предмет «Детская йога, пилатес»				
1.	Вводное занятие			2
2.	Комплекс упражнений на укрепление и оздоровление спины	3	25	
3.	Комплексы силовых упражнений на разные группы мышц с эспандером-резинкой	3	25	
4.	Итоговое занятие			2
Всего часов:		6	50	60
Предмет «Партерная гимнастика, стретчинг»				
1.	Вводное занятие			2
2.	Комплексы упражнений на развитие гибкости	2	18	20
3.	Комплексы упражнений для развития выворотности, профилактики плоскостопия	2	16	18
4.	Комплексы упражнений на развитие эластичности мышц с эспандером-резинкой	2	16	18
5.	Итоговое занятие			2
Всего часов:		6	50	60
Предмет «Современный танец»				
1.	Вводное занятие			2
2.	Совершенствование техники исполнения элементов Hip-Hop, Jazz Funk, Reggae	2	15	17
3.	Работа над навыком импровизации	2	18	20

4.	Совершенствование навыков работы в команде и индивидуально	2	17	19
5.	Итоговое занятие			2
Всего часов:		6	50	60
Воспитательный блок				
Воспитательно-познавательные мероприятия, беседы, игры				
	Тематические беседы, просмотр видеоматериалов	5	5	10
Всего часов:		5	5	10

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Этап 1 - «Подготовительный» (1 год обучения)

Учебный блок

Предмет «Ритмика»

1. Вводное занятие:

- знакомство с предметом;
- перечень необходимого для занятий;
- индивидуальные беседы с родителями обучающихся об индивидуальных особенностях развития детей.

2. Изучение простых движений:

- ходьба разного характера (бодрая, спокойная);
- шаг с высоким подниманием ног;
- пружинистые движения и прыжки;
- ритмичные шаги и хлопки под музыку;
- упражнения для рук («маятник», «растягивание резинки»);
- бег с выбрасыванием ног (вперёд, назад, с поднятыми коленями);
- упражнения с предметами (скакалка, резинка-эспандер).

3. Характер музыки и её динамические оттенки:

- характер музыки (грустный — весёлый);
- динамические оттенки (громко — тихо);
- музыкальные темпы (быстро — медленно);
- отмечать в движении музыкальные фразы, акценты, несложный ритмический рисунок;
- понимать начало и конец музыкальной фразы.

4. Понятие построения, перестроения, пространственный рисунок:

- линия;
- колонна;
- шахматный порядок;
- цепочка (змейка);
- круг (большой, маленький);
- клин;
- фигурная маршировка с перестроением.

5. Игра как вид деятельности:

- «Наблюдения за животными. Угадай кто?»
- «Какая эмоция?» - знакомство с эмоциями и мимикой
- «Знакомые фигуры» - игра на перестроения
- развитие в игровой форме артистизма и выразительности;
- развитие эмоционального интеллекта и эмпатии.

6. Изучение простых танцевальных движений:

- шаги с высоко поднятым коленом, с пятки, на полупальцах;
- бег: сценический, семенящий на полупальцах;
- подскоки по кругу;

- галоп (прямой, боковой);
- приставной шаг с приседанием, выставлением ноги на пятку, носок;
- «пружинки»;
- «качалочки» корпусом прямо-назад, к правой, к левой ноге;
- шаги «крестом» вперед-назад, вправо-влево.

7. Активизация творческих способностей обучающихся:

- «Путешествие на Луну»;
- «Лето в деревне»;
- Педагог предлагает ребёнку показать знакомый (ребенку) образ, выразить его через пластику и мимику.

8. Итоговое занятие. Аттестация (возможно приглашение родителей).

Предмет «Партерная гимнастика, стретчинг»

1. Вводное занятие:

- ознакомление с предметом;
- перечень необходимого для занятий;
- физические упражнения на гибкость.

2. Изучение простых упражнений и упражнений на гибкость:

Исходное положение - сидя на полу, ноги прямые, колени прижаты к полу, стопы вытянуты, спина прямая, руки на поясе.

- постановка корпуса (расслабление и напряжение мышц спины и пресса: спина прямая, округлённая);
- упражнения для стопы:
 - а) одновременное сокращение и вытягивание стоп (к себе, от себя);
 - б) поочерёдное сокращение стоп;
 - в) круговое вращение стоп;
- упражнения для вытягивания коленей:
 - а) сократить стопы, пятки оторвать от пола;
 - б) взяться руками за пальцы и потянуть на себя (пятки оторваны от пола, «саночки»);
- упражнение «складка», сложить корпус к коленям, живот положить на бёдра;
- «лягушка»:
 - а) «лягушка» в положении сидя. Спина прямая, ребёнок тянет колени к полу, «бабочка» - колени поднимаются и опускаются к полу, как крылья бабочки. Наклон вперед с прямой спиной;
 - б) «лягушка» лёжа на животе.
- Исходное положение - лёжа на полу на спине:
- «велосипед»:
 - а) плавное вытягивание коленей (подъём ноги на 40 градусов);
 - б) резкое вытягивание коленей (подъём ноги на 90 градусов);
 - в) с паузой большой, маленькой

- «берёзка»;
- «клубочки» - колени прижаты к груди, спина круглая, раскачивания вперёд-назад;
- упражнения на гибкость (лёжа на животе):
 - а) перегибы; собрать ноги вместе, вытянуть колени и стопы;
 - б) медленный подъём на локтях и опускание;
 - в) медленный подъём до положения вытянутой руки;
- «самолётик» - одновременное поднимание рук и ног лёжа на животе
- «лодочка» - поочерёдное поднимание рук и ног (качание)
- «корзиночка» или «коробочка», развивает гибкость в лопатках, пояснице, лёжа на животе прогнуться в спине так, чтобы:
 - а) носки коснулись головы;
 - б) носки коснулись носа;
 - в) пятки положить на пол

3. Сочетание упражнений с характером музыкального материала:

- научить детей слушать музыку и исполнять движения в соответствии с музыкальным материалом (соблюдения ритма, темпа, характера музыки).

4. Упражнения с эспандером-резинкой:

- исходное положение — сидя на полу, ноги прямые вытянуты, колени прижаты к полу, спина прямая, растягивания руками эспандера, отведение прямых рук в стороны назад. Удержание спины в прямом положении, руки подняты вверх, удерживают эспандер.
- «уголок» - из положения сидя на полу поднимание и опускание прямых ног, удержание равновесия при помощи эспандера;
- «складка» - эспандер одет на обе ноги, через спину. Усиление эффекта растяжения;
- «лягушка» с резинкой — удержание спины в положение прямо;
- раскрытие ног в полушпагат эспандер через спину одет на обе стопы. Удержание спины в положении прямо, наклоны вперёд с ровной спиной, сокращение и вытягивание стоп. Перенос вес тела на руки. Наклоны к правой и левой ноге, удержание ног на весу с помощью эспандера;
- исходное положение — лёжа на животе на полу, ноги прямые собраны вместе, стопы вытянуты. Поднимание ног с помощью эспандера в «корзиночку», выполнение «лодочки» с помощью эспандера.

5. Стретчинг (растяжка), как основной вид деятельности:

- Исходное положение - сидя на полу, ноги максимально раскрыты в разные стороны:

а) поочерёдные наклоны всем корпусом в одну и в другую стороны;

б) наклон корпуса вперёд животом, стремиться лечь на пол:

- «лягушка», парное исполнение (силовая растяжка)

- «складочка», парное исполнение (силовая растяжка):

а) ноги собраны;

б) ноги раскрыты в сторону

- «шпагат» (ноги раскрыты в стороны – прямой, с наклоном вперёд, назад).

6. Выполнение упражнений на удержание баланса:

- удержание равновесия стоя на одной ноге (на правой, на левой);

- удержание собственного веса в положении планки на прямых руках, стоя на локтях; боковая планка на правой, на левой руке (прямой и на локте);

- перенос собственного веса на руки (из положения «сидя на корточках»).

7. Активизация творческого развития детей:

- творческие задания на уроке (использование образных сравнений);

- использование изученных упражнений и растяжки, сочетание их в комбинации.

8. Итоговое занятие. Аттестация (возможно приглашение родителей).

Этап 1 - «Подготовительный» (2 год обучения)

Учебный блок

Предмет «Ритмика»

1. Вводное занятие:

- ознакомление обучающихся с планом предстоящей работы.

2. Совершенствование простых движений и объединение их в простейшие комбинации:

- прыжки из VI во II позицию, по точкам, по диагонали;

- чередование по тактам бег, ходьба;

- выпады вперёд, в сторону (с хлопками, в раскрытии рук в сторону, чередование с подскоками);

- ритмичные упражнения для рук в сочетании с движениями;

- упражнения с предметами (скакалка, эспандер-резинка).

3. Изучение более сложных ритмических рисунков, умение правильно воспринимать элементы музыкальной формы (вступление, фраза):

- активизация музыкального восприятия детей: прохлопывание, простукивание ритма в сочетании с шагами, прыжками.

4. Активизация музыкального восприятия обучающихся (прохлопывание, простукивание ритма):

- воспроизведение ритмического рисунка с помощью хлопков, ударов по полу, по коленям.

5. Усложнение изучения элементов и рисунка танца. Объединение их в комбинации:

Рисунки и перестроения:

- понятие о направлении «по ходу танца»;
- ориентирование в пространстве, перестроения по точкам в классе;
- творческие задания на ориентирование в пространстве (перестроения, рисунки):

- а) переход через одного;
- б) корзиночка;
- в) до за до;
- г) звёздочка;
- д) воротца и т. д.

Изучение танцевальных движений:

- шаги:

- а) сценический с носка;
- б) ритмичный с пятки;
- в) вперёд, в сторону, назад;
- г) с продвижением вперёд;

д) на полупальцах с высоко поднятым коленом вперёд, с поднятой ногой назад

- боковой галоп;

- подскоки, бег, такт, соединение движений в комбинации, исполнение со скакалкой;

- соскоки;

- перескок с ноги на ногу.

6. Дальнейшая активизация творческих способностей обучающихся:

(«Капитошка», «Умка», «Ягода-малинка»).

7. Итоговое занятие. Аттестация (возможно приглашение родителей).

Предмет «Партерная гимнастика, стретчинг»

1. Вводное занятие:

- ознакомление обучающихся с планом предстоящей работы.

2. Совершенствование простых упражнений, сочетание их с упражнениями на гибкость:

- «Мостик»:

- а) лёжа на спине;
- б) стоя на коленях;
- в) стоя во весь рост;

- «Лягушка»:

- а) лёжа на спине с вытянутой и сокращённой стопой;
- б) лёжа на животе;

- «Уголок»:

сидя, собрав ноги к себе и раскрыть вперёд на 45 градусов, руки в сторону: с паузой, подряд, с эспандером и без него);

- «Берёзка»:

- а) подъём обеих ног на 90 градусов;
- б) с опусканием ног за голову;
- в) с раскрытием ног в сторону.

3. Усложнённая форма музыкального материала:

- понимание музыкального ритма, темпа, размера.

4. Элементы растяжки. Использование самостоятельной работы детей с эспандером-резинкой:

- растяжка ног вперёд, лёжа на спине с вытянутой и сокращённой стопой с помощью эспандера;
- боковые растяжки ног с вытянутой и сокращённой стопой с помощью эспандера и без него;
- растяжка назад (прогибы под лопатками, в пояснице);
- растяжка стоя на коленях, с выводом вытянутой ноги к плечу;
- все варианты «шпагата».

5. Элементы гимнастики, перевороты через плечо, выполнение стоек на руках:

- стойка на лопатках, ноги собраны, ноги разведены в шпагат (прямой, правый, левый), касание поочерёдно правой и левой ногой пола позади себя.
- перевороты через правое, левое плечо назад;
- перевороты через плечо из положения сидя на коленях, из положения лёжа на животе;
- стойка на руках у стены;
- колесо.

6. Дальнейшая активизация творческих способностей детей:

- сочетание изученных движений в комбинации;
- активизация образного мышления (на что похоже движение, кто из животных мог бы так делать).

7. Итоговое занятие. Аттестация (возможно приглашение родителей).

Этап 2 - «Базовый» (3 год обучения)
Учебный блок
Предмет «Детская йога, пилатес»

1. Вводное занятие:

- знакомство с предметом;
- перечень необходимого для занятий.

2. Выполнение простых движений йоги, пилатеса:

Упражнение	Физическая польза
Поза горы	- выпрямление позвоночника, - тонус абдоминальных мышц и ягодиц, - коррекция осанки, - укрепление сводов стоп, лодыжек и бёдер, - раскрытие груди
Поза вытянутого бокового угла	- раскрытие мышц бёдер и паха, - растяжение позвоночника,
Поза поворачивающегося вытянутого бокового угла	- раскрытие мышц бёдер и паха, - растяжение позвоночника, - укрепление икр, коленей, бёдер, - улучшение чувства равновесия, - улучшение пищеварения, - стимулирование системы кровообращения и лимфатической системы,
Поза собаки, стоящей мордой вниз	- вытяжение позвоночника, - развитие силы рук, - растяжение подколенных сухожилий и мышц, - развитие гибкости ладоней, грудной клетки, спины, - улучшение пищеварения
Поза треугольника	- растяжение сводов стоп, икр, подколенных сухожилий и паха, - раскрепощение гортани, груди, плеч и бёдер, - усиление мускульной выносливости - улучшение пищеварения и кровообращения
Поза поворачивающегося треугольника	- тонизирование и повышение эластичности икр, бёдер, подколенных сухожилий и мышц живота, - «вытяжение» позвоночника, - укрепление мышц бёдер, - раскрепощение мышц паха, - улучшение чувства баланса, - улучшение пищеварения
Поза воина II	- укрепление сводов стоп, - «вытягивание» позвоночника, - раскрытие грудной клетки, - увеличение объёма лёгких, - увеличение выносливости мышц
Поза полумесяца в выпаде	- укрепление сводов стоп, икр, коленей, - раскрепощение гортани, груди, плеч и бёдер, - усиление мускульной выносливости, - стимулирование пищеварения

3. Выполнение комплекса статических упражнений на укрепление мышц спины и пресса:

Упражнение	Физическая польза
Поза лодки	- укрепляет ноги, бёдра, пах, брюшную полость, руки, - улучшает осанку, - позволяет выработать чувство равновесия, - улучшает пищеварение и кровообращение
Поза поворачивающегося полумесяца	- тонизирует мышцы брюшной полости, - укрепляет стопы, лодыжки, колени и бёдра, - растягивает подколенные сухожилия, - улучшает чувство равновесия
Поза наклонной плоскости	- улучшает способность сохранять равновесие, - раскрепощает грудную клетку, плечи и гортань, - растягивает мышцы кистей рук, плеч, суставы лодыжек, мышцы спины, - увеличивает гибкость и улучшает осанку - снимает утомление
Поза плоскости, наклонённой в сторону	- улучшает способность сохранять равновесие, - формирует внутреннюю силу, - укрепляет ноги, руки, плечи, запястья, - удлиняет позвоночник, - формирует внутреннюю силу
Стойка на четырёх конечностях	- укрепляет ягодицы, ноги, мышцы брюшной полости, плечи, предплечья, запястья, - формирует внутреннюю мышечную силу - улучшает кровообращение и пищеварение, - помогает снизить утомление
Поза кобры	- стимулирует работу систем кровообращения, пищеварения и лимфатической системы, - раскрепощает грудную клетку, плечи, горло, - удлиняет позвоночник и увеличивает его гибкость, - укрепляет нижнюю часть спины, плечи и ноги, - снижает утомляемость, - улучшает осанку
Поза собаки, стоящей мордой вверх	- укрепляет ноги, ягодицы, корпус, плечи, предплечья, запястья, - растягивает мышцы плеч и спины, - удлиняет позвоночник и раскрепощает брюшную полость, - улучшает осанку, - стимулирует систему пищеварения и лимфатическую систему
Поза верблюда	- растягивает мышцы бёдер, корпуса, груди, плеч и горла, - укрепляет ноги, таз и нижнюю часть спины, - раскрепощает бёдра и мышцы их сгибающие, - увеличивает гибкость позвоночника, - улучшает осанку, - стимулирует кровообращение
Поза моста	- улучшает гибкость позвоночника и плеч, - раскрепощает грудную клетку и плечи,

	- увеличивает объём лёгких, - снижает утомление, - стимулирует работу щитовидной и околощитовидной желез, - способствует улучшению пищеварения, - стимулирует нервную систему
Поза поклона	- растягивает позвоночник, мышцы лодыжек, икр и бёдер, - укрепляет позвоночник, - раскрепощает грудь и гортань, - помогает пищеварению, - заряжает тело энергией
Поза с поворотом корпуса в положении лёжа	- вытягивает позвоночник, - улучшает кровообращение и пищеварение, - укрепляет нижнюю часть спины, - раскрепощает бёдра и грудную клетку

4. Выполнение комплекса упражнений на развитие подвижности суставов и выворотности:

Упражнение	Физическая польза
Щадящая поза с поворотом корпуса	- улучшает пищеварение и кровообращение, - растягивает, укрепляет позвоночник, плечи, бёдра, - стимулирует работу лимфатической системы
Поза обычного поворотного корпуса в положении сидя	- раскрепощает грудь и шею, - стимулирует работу пищеварительной и лимфатической системы, - увеличивает приток крови к позвоночнику и в брюшную полость, - укрепляет бёдра, плечи, позвоночник
Поза с поворотом корпуса в положении сидя I	- тонизирует мышцы брюшной полости, - стимулирует систему кровообращения, пищеварительную и лимфатическую системы, - укрепляет и растягивает ноги и плечи, - массирует кишечник и печень, - раскрепощает грудь и плечи, - обеспечивает правильную работу гипофиза
Поза в положении сидя с прогибом вперёд	- растягивает позвоночник, подколенные сухожилия и икры ног, - улучшает пищеварение, - стимулирует лимфатическую и репродуктивную системы, - снимает усталость, устраняет бессонницу
Поза с прогибом вперёд и касанием головой колен	- раскрепощает грудную клетку и лёгкие, - растягивает мышцы икр, подколенные сухожилия и мышцы поясницы, - улучшает пищеварение, - увеличивает приток крови к печени, почкам и толстой кишке, - устраняет утомление и головную боль, - укрепляет поясницу

Поза открытого угла	- укрепляет мышцы поясницы, - вытягивает позвоночник, - раскрепощает бёдра и пах, - растягивает подколенные сухожилия, - стимулирует работу пищеварительной и репродуктивной систем, - способствует большему притоку крови к печени и почкам
Поза венка	- увеличивает приток крови к органам системы пищеварения, - раскрепощает мышцы бёдер, - улучшает умение сохранять равновесие, - укрепляет своды стоп и лодыжки,
Поза лотоса	- раскрепощает мышцы бёдер, - увеличивает гибкость в области колена и смягчает коленные суставы, - тонизирует органы абдоминальной полости, - обеспечивает надлежащую работу пищеварительной системы
Поза детской колыбели	- растягивает мышцы бёдер, подколенные сухожилия и мышцы икр, - создает полезную нагрузку на подколенные сухожилия, - улучшает пищеварение, - массирует мышцы абдоминальной полости, - стимулирует работу толстой кишки, печени и почек, - раскрепощает мышцы области таза

5. Выполнение упражнений на развитие гибкости:

Упражнение	Физическая польза
Поза верблюда	- растягивает мышцы бёдер, корпуса, груди, плеч и горла, - укрепляет ноги, таз и нижнюю часть спины, - раскрепощает бёдра и мышцы их сгибающие, - увеличивает гибкость позвоночника, - улучшает осанку, - стимулирует кровообращение
Поза кобры	- стимулирует работу систем кровообращения, пищеварения и лимфатической системы, - раскрепощает грудную клетку, плечи, горло, - удлиняет позвоночник и увеличивает его гибкость, - укрепляет нижнюю часть спины, плечи и ноги, - снижает утомляемость, - улучшает осанку
Поза собаки, стоящей мордой вверх	- укрепляет ноги, ягодицы, корпус, плечи, предплечья, запястья, - растягивает мышцы плеч и спины, - удлиняет позвоночник и раскрепощает брюшную полость, - улучшает осанку, - стимулирует систему пищеварения и лимфатическую систему
Поза «коровья морда»	- раскрепощает суставы колен, лодыжек и плеч,

- | | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> - растягивает бёдра, грудь и руки, - раскрепощает грудь, позволяя дышать более глубоко, - вытягивает все мышцы спины, - тонизирует мышцы абдоминальной полости и поясницы |
|--|--|

6. Обучение дыхательным практикам:

а) дыхание с помощью диафрагмы:

- исходное положение лёжа на спине, голова находится на небольшом возвышении (подушке или валике);

- нижняя часть живота – руки расположены на животе над пупком, так, что кончики пальцев соприкасаются. При правильном дыхании диафрагмой руками можно почувствовать как поднимается живот. На вдохе пальцы размыкаются, на выдохе смыкаются;

- средняя часть грудной клетки – руки расположены на рёбрах и слегка сдавливают их. На вдохе поднимается живот и расширяется грудная клетка для потока воздуха. При правильном дыхании можно ощутить как раздвигаются рёбра под руками;

- верхняя часть грудной клетки – руки расположены на верхней части грудной клетки так, что указательный палец находится на ключице. При правильном дыхании можно ощутить как грудная клетка расширяется под руками;

б) полное дыхание о методу йоги:

- эта техника использует три части тела и отличается от естественного дыхания;

- на вдохе следует настроить мускулы нижней брюшной полости так, что тело «расширяется» там, где проходит воздух, а не только в области живота;

- при выдохе рёбра остаются расширенными (как при вдохе).

7. Итоговое занятие. Аттестация (возможно приглашение родителей).

Предмет «Партерная гимнастика, стретчинг»

1. Вводное занятие:

- ознакомление обучающихся с планом предстоящей работы.

2. Изучение и подготовка к выполнению переворотов на полу с выходом в стойки:

- стойка на лопатках, ноги собраны, ноги разведены в шпагат (прямой, правый, левый), касание поочерёдно правой и левой ногой пола позади себя.

- перевороты через правое, левое плечо назад с задержкой в стойке;

- перевороты через плечо из положения сидя на коленях, из положения лёжа на животе с задержкой в стойке;

- перевороты по четвертям на полу;
- стойка на руках у стены с раскрытием ног в шпагат, лягушку, с опорой на одну ногу;

- колесо, рондат.

3. Работа с резинкой-эспандером — упражнения на силу и гибкость:

- «Мостик»:

а) стоя на коленях — прогнуться назад взять и положить предмет;

б) стоя во весь рост;

- «Уголок»:

сидя, собрав ноги к себе и раскрыть вперёд на 45 градусов, руки в сторону: с паузой, подряд, с эспандером и без него);

- удержание «корзиночки» с помощью эспандера;

- гранд-батман лёжа на боку с эспандером и без него.

4. Работа с резинкой-эспандером — стретчинг:

- растяжка ног вперёд, лёжа на спине с вытянутой и сокращённой стопой с помощью эспандера;

- боковые растяжки ног с вытянутой и сокращённой стопой с помощью эспандера и без него;

- растяжка назад (прогибы под лопатками, в пояснице);

- растяжка стоя на коленях, с выводом вытянутой ноги к плечу;

- все варианты «шпагата».

5. Итоговое занятие. Аттестация (возможно приглашение родителей).

Предмет «Современный танец»

1. Вводное занятие:

- знакомство с предметом;

- перечень необходимого для занятий.

2. Методика разучивания основных движений современного танца:

- шаги: шаг с выносом ноги вперёд/назад, боковой шаг, шаг накрест.

Шаги со сменой положения рук, головы, с добавлением движений корпусом;

- основные положения рук, ног, головы, корпуса в современном танце;

- «ёлочка»: одновременные повороты обеих стоп в стороны по VI позиции (с продвижением в сторону);

- «гармошка»: одновременные повороты обеих стоп из I позиции во внутрь и обратно (с продвижением в сторону);

- припадания, упадания;

- кач;

- Кик ит.

3. Основные элементы Hip-Hop, Jazz Funk, Reggae:

1) Базовые хип-хоп элементы старой школы (Old school 1979 – 1990):

- Basic Bounce Combo

- Two step [Ту степ] — два шага или шаг, приставить. «Раз» — шаг в сторону РН. «Два» — вторая нога подставляется к РН. Движение повторяется с другой ноги. Шаг подставка в сторону, вперед, в диагональ, возврат, повторить.

- Step slide, slide step, Glide, Circle Glide / Turn Glide

- March step с перемещением. Совмещение с киком - кик - поднять колено — подставить с разворотом тела. Обязательна акцентированная прокачка. Поднимаем колено и отскок назад, без замаха, подъем ноги от икроножной мышцы.

- Criss cross шаг на подъеме с прыжком, крест - исходная, добавляем поясницу по сторонам, колени согнуты. Добавлять диафрагму и несложные руки. Не напрягать шею и спину. Criss Cross вариации.

- Humpty Dance [Хампти дэнс] — танец «шалтай». В этом танце главным становится «Кач» тазового пояса. Танец исполняется во второй широкой позиции и колени должны быть всегда присогнуты. Исходное положение II свободная позиция ног. «И Раз» — крис кросс. «И» — тазовая часть ног отводится слегка назад. «Два» — Так с акцентом подается вперед. «И Три», «И Четыре» — повторяется «И Два».

- Kick it [Кик ит]. Kick — одно из самых распространенных движений в современном танце. При исполнении необходимо помнить про Грув (Кач). Исходное положение: I параллельная позиция ног. «И» — kick правой ногой вперед. Корпус делает «кач» вперед. «Раз» — правая нога возвращается в исходное положение. Левая нога делает замах назад. Корпус слегка откидывается назад. «И» — левая нога делает kick вперед. «Кач» вперед. «Два» — аналогично движению на «Раз», только с противоположной ноги. На следующий такт движение повторяется. Kick, Kick + Back jump.

- Kick and slide [Кик энд слайд] с англ. пинок и скольжение. Одной ногой делается пинок, а затем другой делается скольжение.

- Kick & Step - Kick Cross Step

- Kick ball change -удар ногой, ставим на полупалец и переступание назад, кик степ степ. На «И» замах, на «раз» кач наверх, на «И» замах, на «два» степ назад и разгиб наверх. Руки работают в «противоход». Назад и в сторону, назад со скруткой в бёдрах, вперед, назад с разворотом и в сторону, вперёд и вперёд накрест.

- Kick out - нога согнута в сторону, кик, смена ноги в сторону.

- Party Duke + вариации - отведение ноги в сторону.

- Cabbage patch [Кэбедж патч] — с английского переводится как «Капустная грядка». Обычно исполняется комично. Часто сопровождается смешными «гримасами». Исходное положение — свободное. Руки двигаются в плоскости параллельной полу. Начиная от груди описывают окружность. Во время исполнения плечи поднимаются. В ногах могут использоваться любые шаги.

- Smurf [Смурф] — движение названное в честь мульт персонажей. Колени делают «кач» с акцентом вниз, корпус и голова с акцентом вперед. Руки по очереди выдвигаются вперед, как в плавании. Исходное положение — свободное. «Раз» — одна рука начинает «выплывать» вперед по небольшой дуге. В ногах, корпусе и голове начинается «кач».

- Reebok - кач вверх с плечом и рукой (на плече и в кулаке, как бы тянем за одежду), вариации двойной и со степом, с прыжками.

- Spongebob - колено к плечу, прыжок, выпрямление ноги в сторону на весу.

2) Базовые элементы Jazz Funk:

- Волны корпусом и руками: ломанные и плавные.

- Изоляция - способность танцора изолировать различные части тела от других. Например, в то время пока двигается грудная клетка ноги и руки остаются недвижимыми.

- Импульс: «Толчок» от плеча, локтя, бедра или головы дает движение всему корпусу и заканчивается «точкой».

3) Базовые элементы Reggae:

- Исполнение движений в плие (колени присогнуты, мягкие);

- Работа над пластичностью и плавностью движений.

4. Итоговое занятие. Аттестация (возможно приглашение родителей).

Этап 2 - «Базовый» (4 год обучения)

Учебный блок

Предмет «Детская йога, пилатес»

1. Вводное занятие:

- ознакомление обучающихся с планом предстоящей работы.

2. Комплекс упражнений на раскрытие суставов, развитие гибкости и эластичности мышц:

Упражнение	Физическая польза
Щадящая поза с поворотом корпуса	- улучшает пищеварение и кровообращение, - растягивает, укрепляет позвоночник, плечи, бедра, - стимулирует работу лимфатической системы

Поза обычного поворотного корпуса в положении сидя	- раскрепощает грудь и шею, - стимулирует работу пищеварительной и лимфатической системы, -увеличивает приток крови к позвоночнику и в брюшную полость, - укрепляет бёдра, плечи, позвоночник, - снимает дискомфорт в нижней части спины и шее
Поза с поворотом корпуса в положении сидя I	- тонизирует мышцы брюшной полости, - стимулирует систему кровообращения, пищеварительную и лимфатическую системы, - укрепляет и растягивает ноги и плечи, - массирует кишечник и печень, - раскрепощает грудь и плечи, - обеспечивает правильную работу гипофиза
Поза в положении сидя с прогибом вперёд	- растягивает позвоночник, подколенные сухожилия и икры ног, - улучшает пищеварение, - стимулирует лимфатическую и репродуктивную системы, - снимает усталость, устраняет бессонницу
Поза с прогибом вперёд и касанием головой колен	- раскрепощает грудную клетку и лёгкие, - растягивает мышцы икр, подколенные сухожилия и мышцы поясницы, - улучшает пищеварение, - увеличивает приток крови к печени, почкам и толстой кишке, - устраняет утомление и головную боль, - укрепляет поясницу
Поза открытого угла	- укрепляет мышцы поясницы, - вытягивает позвоночник, - раскрепощает бёдра и пах, - растягивает подколенные сухожилия, - стимулирует работу пищеварительной системы, - способствует большему притоку крови к печени и почкам
Поза венка	- увеличивает приток крови к органам системы пищеварения, - раскрепощает мышцы бёдер, - улучшает умение сохранять равновесие, - укрепляет своды стоп и лодыжки, - помогает избежать запоров
Поза лотоса	- раскрепощает мышцы бёдер, - увеличивает гибкость в области колена и смягчает коленные суставы, - тонизирует органы абдоминальной полости, - обеспечивает надлежащую работу пищеварительной системы
Поза детской колыбели	- растягивает мышцы бёдер, подколенные сухожилия и мышцы икр, - создает полезную нагрузку на подколенные сухожилия, - улучшает пищеварение, - массирует мышцы абдоминальной полости,

	- стимулирует работу толстой кишки, печени и почек, - раскрепощает мышцы области таза, - стимулирует работу репродуктивной и пищеварительной систем
--	---

3. Комплекс силовых упражнений:

Упражнение	Физическая польза
Поза горы (руки в положении Намасте)	- выпрямляет позвоночник, - тонизирует абдоминальные мышцы и ягодичы,
Вдох Поза горы (руки подняты над головой)	- распрямляет грудь, - улучшает осанку, - укрепляет своды стоп, лодыжки и бёдра
Выдох Поза в положении стоя с прогибом вперёд	- укрепляет стопы, колени и бёдра, - вытягивает подколенные сухожилия и мышцы икр, - улучшает работу системы пищеварения, - раскрепощает мышцы бёдер и паха, - стимулирует работу печени, почек и системы пищеварения, - устраняет головную боль, бессонницу, усталость, - облегчает симптомы синусита
Вдох Вытянуть позвоночник	-
Выдох Поза посоха	- тонизирует мышцы абдоминальной полости, - улучшает кровообращение, - раскрепощает грудь, - укрепляет корпус, руки и позвоночник, - улучшает выносливость мышц ног и позвоночника в области поясницы
Вдох Поза собаки, стоящей мордой вверх	- укрепляет ноги, ягодичы, корпус, плечи, предплечья, запястья, - растягивает мышцы плеч и спины, - удлиняет позвоночник и раскрепощает брюшную полость, - улучшает осанку, - стимулирует систему пищеварения и лимфатическую систему
Выдох Поза собаки, стоящей мордой вниз	- вытяжение позвоночника, - развитие силы рук, - растяжение подколенных сухожилий и мышц, - развитие гибкости ладоней, грудной клетки, спины, - устранение бессонницы, - улучшение пищеварения
Вдох Поза воина I	- укрепляет своды стоп, лодыжки, колени и бёдра, - растягивает бёдра и плечи, - расширяет грудь, - стимулирует пищеварение и кровообращение, - усиливает выносливость мышц,
Выдох Поза воина III	- укрепляет своды стоп, лодыжки, колени и бёдра, - улучшает кровообращение, - увеличивает выносливость мышц,

	- улучшает умение сохранять равновесие, - растягивает мышцы бёдер и паха
<i>Вдох</i> Поза воина I	см. выше
<i>Выдох</i> Поза посоха	см. выше
<i>Вдох</i> Поза собаки, стоящей мордой вверх	см. выше
<i>Выдох</i> Поза собаки, стоящей мордой вниз	см. выше
<i>Выдох</i> Поза в положении стоя с прогибом вперёд	см. выше
<i>Вдох</i> Поза горы (руки подняты над головой)	см. выше
<i>Выдох</i> Поза горы (руки в положении Намасте)	см. выше

4. Итоговое занятие. Аттестация (возможно приглашение родителей).

Предмет «Партерная гимнастика, стретчинг»

1. Вводное занятие:

- ознакомление обучающихся с планом предстоящей работы.

2. Совершенствование техники выполнения переворотов на полу, стоек на руках:

- кувырок вперед в группировке. Кувырок назад в группировке;
- боковой перекат с разведением ног в шпагат. Перекат вперед с колен
- в мост на колени. Перекат назад из положения стоя;
- переворот боком – колесо на двух руках;
- мост из стойки на руках (стойка-мост) без фиксации стойки;
- переворот назад через локти в полушпагат. Переворот вперед с коленей через локти в мост;
- переворот назад. Переворот вперед.

3. Работа с резинкой-эспандером — упражнения на силу и гибкость:

- «Мостик»:

а) стоя на коленях — прогнуться назад взять и положить предмет;

б) стоя во весь рост;

- «Уголок»: сидя, собрав ноги к себе и раскрыть вперёд на 45 градусов, руки в сторону: с паузой, подряд, с эспандером и без него);

- удержание «корзиночки» с помощью эспандера;
- гранд-батман лёжа на боку с эспандером и без него;
- статическое удержание шпагата в положении лёжа на боку/лёжа на спине при помощи эспандера;
- шпагат (правый/левый) с захватом задней ноги в кольцо;

4. Работа с резинкой-эспандером — стретчинг:

- растяжка ног вперёд, лёжа на спине с вытянутой и сокращённой стопой с помощью эспандера;
- боковые растяжки ног с вытянутой и сокращённой стопой с помощью эспандера и без него;
- растяжка назад (прогибы под лопатками, в пояснице);
- растяжка стоя на коленях, с выводом вытянутой ноги к плечу;
- все варианты «шпагата».

5. Итоговое занятие. Аттестация (возможно приглашение родителей).

Предмет «Современный танец»

1. Вводное занятие:

- ознакомление обучающихся с планом предстоящей работы.

2. Совершенствование техники исполнения элементов Hip-Hop, Jazz Funk, Reggae:

1) Middle school (1990-2000) Базовые хип-хоп элементы средней школы

- Party Machine - ВАРИАЦИИ вперёд кик ногой , удар противоположной рукой, отскок, вариант с захлестом ноги и руки.

- Running Man: Reverse, With touch. Поднимаем колени, при спуске вес тела между ногами, руки «качают насос»

- Reject Step

- Shamrock - шаг в сторону наружу, обратно, подпрыгивание ноги вместе, приземление. Вариант назад.

- Steve Martin - вперёд - назад кач, вынос согнутой ноги назад, колено вперёд, смена, (убрать ошибку при развороте с коленом корпус назад).

- TLC- степы с локтями

- Wu chung - руки по очереди в вверх по диагонали право, лево, крест, обе согнуты в блок

- Z step

- Crab

- V-step - гармошка

- Humpty Hump - крисс-кросс и грув в корпусе.

2) Хип-хоп элементы со степами, твистами, киками:

- Run It- твисты со степом вперед;
- Egyptian Twist- ноги вместе, твист в стороны;
- CAMEL WALK;
- Step Out Dance - шаги в диагонали;
- KID'N'PLAY - 2 степа, мах ногой вперед;
- Dime Stop - степы с фиксацией тела;
- Strobing- степы с фиксацией шага "навесу";
- Brooklyn Stomp- твист ногами в кроссе.

3. Работа над сценичностью и выразительностью:

- задание — выполнить элемент в резком, плавном характере, импульсивно, как робот;
- какое настроение передает движение — согласовать с музыкой;
- перестроить манеру исполнения элемента в зависимости от характера музыки, темпа и ритма.
- совершенствование пластики рук и мимики.

4. Работа над постановками:

- создание и отработка танцевальной композиции на основе изученных элементов;
- подбор сценического образа.

5. Итоговое занятие. Аттестация (возможно приглашение родителей).

Этап 3 - «Заключительный» (5 и последующие годы обучения)

Учебный блок

Предмет «Детская йога, пилатес»

1. Вводное занятие:

- ознакомление обучающихся с планом предстоящей работы.

2. Комплекс упражнений на укрепление и оздоровление спины:

Упражнение	Физическая польза
Динамическая поза игольного ушка	- растяжка и укрепление мускулатуры рук, дельт, шеи, трапеций и боковых сторон спины, - оздоровление позвоночника, так как мелкие мышцы в его окружении становятся сильнее, - коррекция осанки, - развитие в верхней части тела гибкости и мобильности, - улучшение чувства равновесия и координации
Из планки в собаку, стоящей мордой вниз	- вытяжение позвоночного столба, - укрепление спины от верхнего отдела до копчика, - устранение скованности в шее и пояснице - раскрепощение плеч, грудной клетки,

	- улучшение гибкости и подвижности суставов, - снятие усталости
Ягодичный мостик	- одновременная проработка поясничных мышц, ягодич, бицепса бедра, - восстановление осанки, - уменьшение боли в пояснице, - укрепление спины и мускулатуры кора
Поза лодки с руками назад (на животе)	- совместная проработка мускулатуры спины и пресса, - обеспечение полезной нагрузки на мышцы ягодич, - коррекция осанки, стабилизация корпуса
Подъемы рук и ног звёздочкой на животе	- равномерная проработка спинной мускулатуры, - нагружаются от подъемов выпрямители позвоночника, квадратная мышца поясницы, ягодичи, а также бедра и плечевой пояс
Подъемы рук и ног на четвереньках	- развитие силы и выносливости в спинных мышцах, - улучшение гибкости и чувства равновесия, координации
Вращение бедром лежа на боку	- комплексная проработка мускулатуры, окружающей таз
Вытяжения вверх в боковой планке на руках	- мягкое вытягивание позвоночника, поддержка стабилизаторов и устранение зажатости, напряжения, скованности в спине - облегчается физическая активность, проходит усталость - улучшается осанка
Пловец лежа на животе	- укрепление мышц трапеции, широчайшие и длиннейшие мышцы с дельтами, грудной мускулатурой, - расправляются плечи, улучшается осанка
Подъемы рук через сторону на животе	- акцентированное укрепление верхней половины спины, - улучшение осанки

3. Комплекс силовых упражнений на разные группы мышц с эспандером-резинкой:

Упражнение	Физическая польза
Поза горы (руки в положении Намасте)	- выпрямляет позвоночник, - тонизирует абдоминальные мышцы и ягодичи,
<i>Вдох</i> Поза горы (руки подняты над головой)	- распрямляет грудь, - улучшает осанку, - укрепляет своды стоп, лодыжки и бёдра
<i>Выдох</i> Поза в положении стоя с прогибом вперед	- укрепляет стопы, колени и бёдра, - вытягивает подколенные сухожилия и мышцы икр, - улучшает работу системы пищеварения, - раскрепощает мышцы бёдер и паха, - стимулирует работу печени, почек и системы пищеварения, - устраняет головную боль, бессонницу, усталость, - облегчает симптомы синусита
<i>Вдох</i> Вытянуть позвоночник	-
<i>Выдох</i> Поза посоха	- тонизирует мышцы абдоминальной полости, - улучшает кровообращение, - раскрепощает грудь,

	- укрепляет корпус, руки и позвоночник, - улучшает выносливость мышц ног и позвоночника в области поясницы
Вдох Поза собаки, стоящей мордой вверх	- укрепляет ноги, ягодицы, корпус, плечи, предплечья, запястья, - растягивает мышцы плеч и спины, - удлиняет позвоночник и раскрепощает брюшную полость, - улучшает осанку, - стимулирует систему пищеварения и лимфатическую систему
Выдох Поза собаки, стоящей мордой вниз	- вытяжение позвоночника, - развитие силы рук, - растяжение подколенных сухожилий и мышц, - развитие гибкости ладоней, грудной клетки, спины, - устранение бессонницы, боли в нижней части спины, - улучшение пищеварения
Вдох Поза воина I	- укрепляет своды стоп, лодыжки, колени и бёдра, - растягивает бёдра и плечи, - расширяет грудь, - стимулирует пищеварение и кровообращение, - усиливает выносливость мышц
Выдох Поза воина III	- укрепляет своды стоп, лодыжки, колени и бёдра, - улучшает кровообращение, - увеличивает выносливость мышц, - улучшает умение сохранять равновесие, - растягивает мышцы бёдер и паха
Вдох Поза воина I	см. выше
Выдох Поза посоха	см. выше
Вдох Поза собаки, стоящей мордой вверх	см. выше
Выдох Поза собаки, стоящей мордой вниз	см. выше
Выдох Поза в положении стоя с прогибом вперёд	см. выше
Вдох Поза горы (руки подняты над головой)	см. выше
Выдох Поза горы (руки в положении Намасте)	см. выше

- выполнение отдельных элементов комплекса в усложнённом варианте с эспандером, с удержанием статического положения и в динамике.

4. Итоговое занятие. Аттестация (возможно приглашение родителей).

Предмет «Партерная гимнастика, стретчинг»

1. Вводное занятие:

- ознакомление обучающихся с планом предстоящей работы.

2. Комплексы упражнений на развитие гибкости:

Упражнение	Физическая польза
Поза луча	- удлиняет конечности, - распрямляет грудную клетку, - тонизирует абдоминальные органы, - укрепляет лодыжки, колени и тазобедренные суставы, - растягивает своды стоп, икры, бёдра и абдоминальные мышцы
Поза с интенсивной растяжкой вбок	- распрямляет грудную клетку, - укрепляет ступни, лодыжки, голени, колени и бёдра, - снимает напряжение бёдер, - растягивает подколенные сухожилия, - улучшает пищеварение и кровообращение, - стимулирует работу щитовидной и паращитовидной желёз, - тонизирует мышцы брюшной полости, - вытягивает позвоночник, - улучшает способность сохранять равновесие
Поза кобры	- стимулирует работу систем кровообращения, пищеварения и лимфатической системы, - раскрепощает грудную клетку, плечи, горло, - удлиняет позвоночник и увеличивает его гибкость, - укрепляет нижнюю часть спины, плечи и ноги, - снижает утомляемость, - улучшает осанку
Поза верблюда	- растягивает мышцы бёдер, корпуса, груди, плеч и горла, - укрепляет ноги, таз и нижнюю часть спины, - раскрепощает бёдра и мышцы их сгибающие, - увеличивает гибкость позвоночника, - улучшает осанку, - стимулирует кровообращение
Поза саранчи	- удлиняет позвоночник, - раскрепощает грудную клетку, плечи, гортань, - укрепляет ноги, ягодицы, плечи, руки, - тонизирует брюшную полость и способствует лучшему пищеварению - стимулирует кровообращение, - улучшает гибкость, - улучшает осанку
Поза голубя	- заряжает тело энергией, - раскрепощает сгибающие мышцы бёдер, грудь, плечи, - улучшает кровообращение в брюшной полости и нижней части спины, - стимулирует систему пищеварения и репродуктивную

	систему, - поддерживает нормальную работу щитовидной железы, паращитовидной и надпочечной желез,
Поза в положении сидя с прогибом вперёд	- растягивает позвоночник, подколенные сухожилия и икры ног, - улучшает пищеварение, - стимулирует лимфатическую и репродуктивную системы, - снимает усталость, устраняет бессонницу
Поза открытого угла	- укрепляет мышцы поясницы, - вытягивает позвоночник, - раскрепощает бёдра и пах, - растягивает подколенные сухожилия, - стимулирует работу пищеварительной и репродуктивной систем, - способствует большему притоку крови к печени и почкам

3. Комплексы упражнений для развития выворотности, профилактики плоскостопия:

1) Исходное положение стоя на полу босиком, в ногах VI свободная позиция, корпус прямо, немного над ногами:

- колени прямые, поднимаем пальцы обеих ног, опускаем, удерживая при этом свод стопы;

- колени прямые, поднимаем пальцы обеих ног, контролируем свод стопы, колени сгибаются (деми плие) — повторить.

2) Исходное положение стоя на полу босиком, в ногах VI свободная позиция, корпус прямо, немного над ногами:

- попеременно отрываем большие пальцы ног, а затем остальные, удерживая при этом свод стопы.

3) Прыжки босиком с вытянутыми ногами с захватом предмета.

4) Массаж стоп при помощи маленького мячика-ёжика, самомассаж.

4. Комплексы упражнений на развитие эластичности мышц с эспандером-резинкой:

Упражнение	Физическая польза
Поза луча	- удлиняет конечности, - распрямляет грудную клетку, - тонизирует абдоминальные органы, - укрепляет лодыжки, колени и тазобедренные суставы, - растягивает своды стоп, икры, бёдра и абдоминальные мышцы
Поза с интенсивной растяжкой вбок	- распрямляет грудную клетку, - укрепляет ступни, лодыжки, голени, колени и бёдра, - снимает напряжение бёдер, - растягивает подколенные сухожилия, - улучшает пищеварение и кровообращение, - стимулирует работу щитовидной и паращитовидной желёз,

	- тонизирует мышцы брюшной полости, - вытягивает позвоночник, - улучшает способность сохранять равновесие
Поза кобры	- стимулирует работу систем кровообращения, пищеварения и лимфатической системы, - раскрепощает грудную клетку, плечи, горло, - удлиняет позвоночник и увеличивает его гибкость, - укрепляет нижнюю часть спины, плечи и ноги, - снижает утомляемость, - улучшает осанку
Поза верблюда	- растягивает мышцы бёдер, корпуса, груди, плеч и горла, - укрепляет ноги, таз и нижнюю часть спины, - раскрепощает бёдра и мышцы их сгибающие, - увеличивает гибкость позвоночника, - улучшает осанку, - стимулирует кровообращение
Поза саранчи	- удлиняет позвоночник, - раскрепощает грудную клетку, плечи, гортань, - укрепляет ноги, ягодицы, плечи, руки, - тонизирует брюшную полость и способствует лучшему пищеварению - стимулирует кровообращение, - улучшает гибкость, - улучшает осанку
Поза голубя	- заряжает тело энергией, - раскрепощает сгибающие мышцы бёдер, грудь, плечи, - улучшает кровообращение в брюшной полости и нижней части спины, - стимулирует систему пищеварения и репродуктивную систему, - поддерживает нормальную работу щитовидной железы, паращитовидной и надпочечной желез, - оказывает положительное терапевтическое действие на низкое кровяное давление, головную боль
Поза в положении сидя с прогибом вперёд	- растягивает позвоночник, подколенные сухожилия и икры ног, - улучшает пищеварение, - снижает высокое кровяное давление, синусита, - снимает усталость, устраняет бессонницу
Поза открытого угла	- укрепляет мышцы поясницы, - вытягивает позвоночник, - раскрепощает бёдра и пах, - растягивает подколенные сухожилия, - способствует большему притоку крови к печени и почкам

- эспандер, а также кубики для йоги могут быть использованы для усиления эффекта растяжения мышц, а также усложнения элементов.

5. Итоговое занятие. Аттестация (возможно приглашение родителей).

Предмет «Современный танец»

1. Вводное занятие:

- ознакомление обучающихся с планом предстоящей работы.

2. Совершенствование техники исполнения элементов Hip-Hop, Jazz

Funk, Reggae:

Хип-хоп элементы со степами, твистами, киками:

- Run It- твисты со степом вперед;
- Egyptian Twist- ноги вместе, твист в стороны. Egyptian Twist with Step Out. Egyptian Twist with Walk Out;
- CAMEL WALK;
- Step Out Dance - шаги в диагонали;
- The Susie Q;
- KID'N'PLAY - 2 степа, мах ногой вперед;
- Dime Stop - степы с фиксацией тела;
- The Toy Man;
- Strobing- степы с фиксацией шага "навесу";
- Watergate Dance;
- Leo Walk;
- Brooklyn Stomp- твист ногами в кроссе;
- Back jump;
- SNAKE;
- Toss It Up;
- FLINSTONE;
- ALL BEE;

Хип-хоп в партере и варианты смены уровней (4 уровня: на корточках, в упоре лежа, на ягодицах, на спине):

Базовые варианты захода в партер. Go downs:

- Squad (уход вниз на корточки);
- Drop;
- Spin drop;
- Kick Drop;
- Pin Drop;
- Circle drop;
- Knee drop;
- Feet slide (слайд на ногу);
- 6 step;
- L- 4 Entry;
- Chil;

- Dolphin;
- Squad + простейший freeze;
- Star (упор на одной руке, вторая поднятая, ноги в стороны);
- Jazz Split;
- Capuero (в сторону на согнутое колено, вторая нога прямая);
- Ass slide;
- frog;
- drunk man;
- The four (четверка);
- Пистолетик;
- Перекат;

Элементы в партере:

- Вертолетик - свободная нога стопа флекс, одно движение с прыжком без рывков;

- Knee Glide;
- Spin Down Shuffle;
- Knee Spin;
- Russian Kick / Kazotsky Kick;
- Slide Through Come Up;
- Dolphin Dive / Rise Up;
- Knee Slide / Jazz Split Combo;
- Snap Dance.

3. Работа над навыком импровизации.

4. Совершенствование навыков работы в команде и индивидуально.

5. Итоговое занятие. Аттестация (возможно приглашение родителей).

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ БЛОК

Примерная тематика занятий

1. Что такое здоровый образ жизни? Зачем его следует вести?
 2. Гигиена тела и ума.
 3. Правильное питание.
 4. Свежий воздух и движение – залог здоровья и долголетия.
- Здоровые привычки китайских мудрецов.
5. Этикет в повседневной жизни.
 6. Зачем нужна вежливость.
 7. Эмоциональный интеллект и soft skills.
 8. Полезные привычки при взаимодействии с людьми.
 9. Кто я?
 10. Основы целеполагания или зачем мне всё это нужно.
 11. Как добиваться результатов и учиться на чужих ошибках.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Реализация программы включает следующие направления деятельности:



Схема 3

Направления деятельности

Творческо-созидательная деятельность:

- создание условий для развития творческого потенциала обучающихся в различных направлениях: хореографическом, оздоровительном, личностном росте;
- создание условий для развития духовного потенциала обучающихся.

Оздоровительная деятельность:

- создание условий для развития физических данных обучающихся;
- проведение коррекционной работы при необходимости;

- развитие и совершенствование силы воли, выносливости, дисциплины и терпения;
- снятие эмоционального напряжения и стресса;
- выработка привычки здорового образа жизни и здорового отношения к своему телу.

Культурно-просветительская деятельность:

- создание условий для развития общей эрудиции обучающихся;
- знакомство с различными видами современной, в том числе уличной хореографией.

Обеспечение деятельности

Аналитическая и исследовательская работа:

- обобщение и распространение накопленного педагогического опыта;
- создание и накопление аудио и видео-материала;
- индивидуальная научно-исследовательская деятельность.

Информационное обеспечение:

- обзор специальной литературы, интернет-ресурсов в области хореографического искусства, педагогики, оздоровительных и здоровьесберегающих технологий, психологии и медицины.

Материально-техническое обеспечение:

- хореографический класс;
- сценические костюмы, реквизит;
- форма для занятий хореографией;
- танцевальная обувь (мягкая – балетки, джазовки, жесткая - кроссовки);
- аудио и видео-техника.

Управленческое и кадровое обеспечение осуществляется непосредственно педагогами, которые:

- разрабатывают нормативно-правовую базу Студии современного танца «Наше время» (Положение, образовательную программу и др.);
- координируют образовательную деятельность внутри Студии современного танца «Наше время»;
- анализируют и обобщают результаты работы.

5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Образовательная программа «Ритмы улиц» определяет выбор предметов по хореографии в условиях Студии современного танца «Наше время» – объём, количество часов и распределение учебного материала по каждому году обучения.

Руководствуясь основными принципами, изложенными в программе, педагог может увеличить или уменьшить объём и степень технической сложности учебного материала в зависимости от состава и физических возможностей студентов.

Специфика работы в Студии современного танца «Наше время» предполагает изменение традиционной системы преподавания хореографии в соответствии с принципами, лежащих в основе овладения некоторыми танцевальными дисциплинами. Например, возраст и ограниченность физических данных большинства обучающихся заставляет проявлять особую осторожность при выборе упражнений и использовать в работе специальные коррекционные и реабилитационные техники.

В первый год обучения большое внимание уделяется общей физической подготовке и развитию физических данных и музыкально-ритмических способностей обучающихся. С помощью практик йоги проводится подготовительная (и при необходимости коррекционная работа) к дальнейшим, более серьёзным нагрузкам на организм. Происходит знакомство с культурой танца, изучаются базовые, простые движения, позволяющие «почувствовать» своё тело, скоординировать движения рук, ног, корпуса. С учетом возрастных и физических особенностей обучающихся.

Особое внимание следует также уделять правильному дыханию обучающихся. Для этого в программе предложены специальные дыхательные практики, которые позволяют не только контролировать и настраивать дыхательные ритмы, но и улучшить владение мышцами брюшной полости.

Несомненно, важную роль играет воспитательный блок, который позволяет обучающимся не только расширить свою эрудицию, но и овладеть полезными знаниями о том, как устроен их организм, что нужно делать для того, чтобы оставаться здоровым физически и обрести силу духа, как ставить цели и достигать их, как грамотно взаимодействовать в социуме.

Учебно- оздоровительный блок

Предмет «Партерная гимнастика, стретчинг»

«Партерная гимнастика, стретчинг» - специальный предмет, цель которого – выявить и развить физические возможности обучающихся, а при необходимости провести коррекционную работу. Предмет включает в себя выполнение упражнений классической партерной гимнастики Б. Князевского, а также йоги и пилатеса. Дети учатся владеть своим телом,

контролировать движения и дыхание. Предмет «Партерная гимнастика, стретчинг» является обязательным на протяжении всего Подготовительного этапа обучения, поскольку служит не только целям хореографии, но и направлен на улучшение качества жизни обучающихся, профилактику заболеваний, поддержание хорошего самочувствия и психо-эмоционального состояния.

Педагог распределяет нагрузку с учётом физических возможностей и особенностей обучающихся и в зависимости от этого может упростить или усложнить те или иные движения.

Предмет «Ритмика»

Ритмика – специальный предмет, который имеет целью – активизировать музыкальное восприятие обучающихся через движение, привить им навык осознанного отношения к музыке посредством танца. На занятиях ритмикой ребёнок должен научиться самостоятельно определять на слух характер музыки, слышать вступление, отличать в движении изменение динамики темпа, чувствовать чередование музыкальных фраз, выделять акценты, сильную долю такта. Группы упражнений помогают каждому научиться владеть своим телом, координировать движения, согласовывая их с движениями других исполнителей, учат пространственной ориентировке.

Предмет «Ритмика» рассчитан на первые 2 года обучения и является подготовительным этапом к изучению «Современного танца».

1-ый год обучения – занятия ритмикой помогают развить у обучающихся музыкально-ритмические навыки.

2-ой год обучения – в процессе ритмических занятий все движения постепенно совершенствуются, становятся более свободными, ритмичными, координированными, пластичными, выразительными.

Предмет «Детская йога, пилатес»

Специальный предмет, цель которого – развить физические возможности обучающихся, а при необходимости провести коррекционную работу. Предмет включает в себя выполнение комплексов упражнений йоги и пилатеса, в том числе с использованием специальных эспандеров-резинок и кубиков для йоги. Дети учатся владеть своим телом, контролировать движения и дыхание. Предмет направлен на профилактику заболеваний, поддержание хорошего самочувствия и психо-эмоционального состояния, развитие внимания и качеств самоконтроля и самдисциплины.

Педагог распределяет нагрузку с учётом физических возможностей и особенностей обучающихся в зависимости от этого может упростить или усложнить те или иные движения.

Предмет «Современный танец»

Предмет призван совершенствовать исполнительские навыки обучающихся. На занятиях изучаются специальные движения-сигналы для перестроений и невербального общения во время импровизации. Участники

импровизации должны не только правильно и музыкально исполнять движения, но и внимательно следить за лидером и переменной движения или рисунка. В предмет входит изучение различных направлений — хип-хоп, джаз фанк, рэгги и др. Современный танец развивает навыки невербального общения и эмоциональный интеллект студентов, позволяет добиться синхронности и слаженности в танце, способствует сплочённости и взаимопониманию внутри коллектива, а также между педагогом и обучающимися.

6. ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ И КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПРОГРАММЫ

Прогнозируемый результат

1 год обучения

должны знать:

- позиции рук и ног;
- порядок исполнения элементов изучаемого предмета;
- названия исполняемых движений

должны уметь:

- правильно исполнять элементы партерной гимнастики и изучаемые танцевальные элементы;
- слышать музыкальные ритмы, вовремя начинать и заканчивать движение.

2 год обучения

должны знать:

- названия движений и методику их исполнения;
- порядок исполнения элементов изучаемого предмета;

должны уметь:

- правильно исполнять элементы партерной гимнастики и изучаемые танцевальные элементы;
- слышать и распознавать простые музыкальные ритмы;
- уметь обращаться с эспандером-резинкой;
- овладеть навыками работы со скакалкой (простые прыжки, бег, подскоки, прыжки крестом и т. д.);

3 год обучения

должны знать:

- названия движений и методику их исполнения;
- порядок исполнения элементов изучаемого предмета;

должны уметь:

- правильно исполнять элементы йоги, пилатеса и изучаемые танцевальные элементы;
- слышать, распознавать и воспроизводить в хлопках заданные ритмы;
- правильно передавать характер и манеру исполнения;

4 год обучения:

должны знать:

- названия движений и методику их исполнения;
- порядок исполнения элементов изучаемого предмета;

должны уметь:

- правильно исполнять элементы йоги, пилатеса и изучаемые танцевальные элементы;
- слышать, распознавать и воспроизводить в хлопках заданные ритмы;
- правильно передавать характер и манеру исполнения;

5 год обучения:

должны знать:

- названия движений и методику их исполнения;
- порядок исполнения элементов изучаемого предмета;

должны уметь:

- правильно исполнять элементы йоги, пилатеса и изучаемые танцевальные элементы;
- слышать, распознавать и воспроизводить в хлопках заданные ритмы;
- правильно передавать характер и манеру исполнения;
- владеть навыками импровизации.

По итогам каждого года обучения проводится заключительное (итоговое) занятие по каждому предмету, в ходе которого студенты демонстрируют полученные знания и навыки, а педагог оценивает их (зачтено/не зачтено).



Рисунок 1: Фрагмент занятия "Детская йога. Пилатес"



Рисунок 2: Фрагмент занятия "Стретчинг". Работа с эспандером



Рисунок 3: Фрагмент занятия "Детская йога. Пилатес"



Рисунок 4: Фрагмент занятия "Детская йога. Пилатес"



Рисунок 5: Развивающие беседы. Знакомство с великими композиторами



Рисунок 6: Фрагмент занятия "Партерная гимнастика"



Рисунок 7: Фрагмент занятия "Ритмика"



Рисунок 8: Фрагмент занятия "Стретчинг"



Рисунок 9: Выступление на хореографическом конкурсе





Рисунок 10: За кулисами перед выступлением



Рисунок 11: Выступление на праздничном концерте, посвященном 100-летию пионерской организации Орловской области



Рисунок 12: Фрагмент выступления на Отчетном концерте



Рисунок 13: Выступление на открытии Всероссийского турнира по шахматам