

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дворец творчества
Пушкинского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом ГБУ ДО ДТ
Пушкинского района Санкт-Петербурга
Протокол № 2 от 04.06.2026г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 216 от 08.06.2026г.
Директор ГБУ ДО ДТ
Пушкинского района
Санкт-Петербурга
_____ Бугаева О.Н.

Дополнительная общеразвивающая программа

Джаз-фанк студия «Грув Альянс»

Возраст детей: 10-15 лет
Срок реализации: 3 года

Разработчик: Барагина Анастасия Дмитриевна
Педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность: художественная.

Адресат программы:

Программа рассчитана на детей (предпочтительно девочки) от 10 до 15 лет, имеющих интерес к хореографии, без медицинских противопоказаний.

Актуальность:

Программа разработана в соответствии с государственной политикой РФ, запросов современного общества, отраженных в федеральных законах, актах Правительства РФ, Правительства СПб, нормативных документах ОУ.

Программа направлена на максимальное удовлетворение потребностей конкретной категории детей и родителей (законных представителей). Программа связана с использованием комплексного метода обучения, направленного на воспитание ребенка через развитие во взаимосвязи и взаимодействии природных способностей и специфических человеческих способностей, обеспечивающих жизнь и развитие человека в социальной среде.

В настоящее время программа особенно актуальна в том, что дети получают возможность восполнить нехватку двигательной потребности растущего организма. Так как дети проводят много времени в школе за партой, за компьютером, за выполнением домашних заданий, что негативно сказывается на их физическом развитии.

Танцевальное искусство обладает огромной силой в воспитании творческой, всесторонне развитой личности. Занятия танцами приобщают ребенка к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус, совершенствуют детей физически, укрепляют их здоровье. Танцы способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру. Эти занятия хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают жизненный тонус детей. В танце находит выражение жизнерадостность и активность ребенка, развивается его творческая фантазия, творческие способности. Выступления перед зрителями являются главным воспитательным средством: переживание успеха приносит ребенку моральное удовлетворение, создаются условия для реализации творческого потенциала, воспитываются чувство ответственности, дружбы, товарищества.

Программа призвана формировать у учащихся потребности в бережном отношении к своему здоровью.

Программа «Грув Альянс» учитывает требования современного дополнительного образования, содействует личностному и профессиональному самоопределению учащихся, помогает адаптации детей в современном динамическом обществе, приобщает подрастающее поколение к ценностям мировой культуры и искусству, воспитывает потребность к здоровому образу жизни.

Отличительные особенности программы.

Данная программа направлена не только на разучивание хореографических композиций, но и на интеграцию танцевального искусства, для чего в программу включены занятия по выработыванию пластики тела, учит ребёнка создавать движение самостоятельно под музыку. Импровизация является не этапом разминки, а отдельным модулем.

Программа сочетает тренировочные упражнения и танцевальные движения современного танца, что способствует развитию танцевальной культуры учащихся.

Танцевальный спорт сочетает в себе колоссальные физические нагрузки с эстетическим развитием. Это дает возможность человеку достичь уровня универсального танцора и чувствовать себя свободно, танцуя под любую музыку. В типовых программах джаз-фанк часто сводят к изоляции или резкой работе. Программа целенаправленно развивает пластмассу тела - способность к волнообразным, непрерывным переходам между уровнями и центрами, что формирует узнаваемую «качку» манеру джаз-фанка.

Программа включает в себя систему комплексов и упражнений популярного танца джаз-фанк. Упражнения выполняются под музыку и направлены на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействуют оздоровлению различных систем организма ребенка. В ходе тренировки упражняются крупные мышечные группы, совершенствуется осанка, вырабатывается грациозность и координирование движений.

Кроме того, особенностью программы является то, что она направлена на достижение не только личностных результатов каждого ребенка, но и на создание коллектива. С первого года обучения, учащиеся имеют возможность выступлений на сцене. Ребята участвуют в выступлениях со сверстниками и в разновозрастных коллективах. В коллективе, учащиеся находятся в активной позиции, участвуют в создании традиций, помогают друг другу освоить элементы программы. Управление в коллективе проводится чередованием творческих поручений. Коллектив участвует в конкурсах различного уровня. Особенностью программы является участие учащихся в социально-значимой деятельности района – это концерты для детей с ограниченными возможностями, экологические районные акции. Коллектив принимает участие в мероприятиях Общероссийской общественно-государственной детско-юношеской организации Российское движение школьников (далее – РДШ). Участие в таких мероприятиях помогает созданию дружного коллектива, найти каждому ребенку свое место в коллективе, раскрыть свои творческие, организаторские или лидерские способности, активизировать проявление детской инициативы.

Уровень освоения программы: углубленный (продвинутый).

Срок освоения - 3 (три) года.

Объем образовательного процесса - 432 часа.

Цель:

Создание условий для раскрытия творческого потенциала, формирования хореографической культуры и гармоничного развития личности обучающихся средствами современного танцевального направления «Джаз-фанк».

Задачи

Воспитательные

В процессе работы по программе у учащихся должны быть сформированы:

- Позитивное отношение, принятие, действие в соответствии с нравственными ценностями общества.
- Позитивное отношение, принятие, действие в соответствии с правилами здорового образа жизни.
- Формирование интереса к танцевальной культуре.
- Ответственность за свою деятельность, свои слова.
- Способствовать формированию уверенности в своих силах и возможностях.

Развивающие

- Развитие внимания и памяти.
- Развитие мелкой моторики, памяти, внимания, воображения.
- Развитие образного мышления.
- Развитие координации и укрепления опорно-двигательного аппарата.
- Раскрытие личностных творческих способностей.

Обучающие

в процессе работы по программе учащиеся должны овладеть:

- Знаниями особенностей ритмического строения музыки;
- Знаниями стиля современного танца джаз-фанк;
- Техник различных стилей современного, спортивного, хореографического танца;
- Навыками свободной импровизации;
- Знаниями и умениями передачи стиля и манеры исполнения различных течений танцев; созданием ярких сценических образов;
- Знаниями правил и требований, предъявляемых к участникам соревнований различного уровня.

Планируемые результаты освоения программы учащимися (связаны с формированием ключевых компетенций):

Личностные:

- Учащиеся демонстрируют позитивное отношение к нравственным ценностям общества, действуют в соответствии с ними в повседневной жизни и в процессе танцевальных занятий;
- Придерживаются правил здорового образа жизни, осознавая их значимость для физического и эмоционального благополучия (например, соблюдают режим тренировок, следят за питанием и отдыхом);
- Проявляют устойчивый интерес к танцевальной культуре: задают вопросы о стилях и истории танца, стремятся посещать концерты и мастер-классы;
- Берут на себя ответственность за качество выполнения заданий, следят за точностью исполнения движений, анализируют свои ошибки;
- Отмечают снижение психологических и мышечных зажимов: становятся более расслабленными во время выступлений, меньше переживают из-за возможных неудач;

Метапредметные:

- Улучшение внимания и памяти: учащиеся быстро запоминают последовательности движений, могут воспроизвести комбинацию после 3–5 повторений, следят за деталями в хореографии;
- Развитие мелкой моторики, памяти, внимания, воображения: точно выполняют мелкие движения руками и пальцами, создают собственные вариации движений, импровизируют под музыку, визуализируют образы перед исполнением этюда;
- Развитие образного мышления: интерпретируют музыкальные композиции через движения (например, передают характер музыки — весёлый, лирический, драматичный), используют метафоры и ассоциации в танцах;
- Развитие координации и укрепление опорно-двигательного аппарата: плавно и точно выполняют сложные связки, сохраняют равновесие в статических и динамических позах, отмечают рост физической выносливости (могут танцевать без усталости дольше, чем в начале обучения);
- Предлагают собственные идеи для постановок, добавляют индивидуальные элементы в стандартные комбинации, участвуют в создании групповых композиций;
- Самостоятельно выбирают музыкальные фрагменты для импровизации, иницируют мини-постановки в группе, предлагают новые формы занятий (например, тематические репетиции);

Предметные:

- Анализировать ритмическое строение музыкальных произведений, выделять ключевые ритмические фигуры и использовать их для подбора соответствующих танцевальных движений;
- Демонстрировать владение стилем «джаз-фанк»: исполнять характерные элементы и комбинации, применять специфические приёмы стиля (резкие акценты, волнообразные движения), интегрировать элементы джаз-фанка с другими танцевальными направлениями;
- Овладели техникой различных стилей танца (современный, спортивный, хореографический): выполнять базовые и сложные элементы каждого стиля;
- Свободно импровизировать: создавать оригинальные танцевальные фразы под заданную музыку «на ходу»; взаимодействовать с партнёрами в процессе групповой импровизации;
- Передавать стиль и манеру исполнения различных танцевальных направлений: анализировать и копировать манеру исполнения мастеров;
- Знать и соблюдать правила участия в танцевальных соревнованиях: ориентироваться регламентах соревнований разного уровня.

Организационно-педагогические условия

Язык реализации: русский

Формы обучения (организации деятельности) и виды (формы проведения) занятий по программе:

- по количеству детей, участвующих в занятии: в программе предусмотрена работа со всем коллективом; индивидуально при работе с одаренными детьми или с детьми, требующими дополнительной помощи педагога для освоения программы, требующими более длительного изучения предлагаемого материала;
- по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей:
 - а) традиционные - тренировочное занятие, проблемное занятие, игра, концерт, конкурс, мастер-класс, праздник, репетиция, творческий отчет, фестиваль, зачет, лекция и т.д.;
 - б) нетрадиционные – занятия-творчество; занятия-акции, занятия, основанные на методах общественной практики, занятия-соревнования;
- по дидактической цели: вводное занятие, занятие по углублению знаний, практическое занятие, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

Условия набора и формирование групп

На обучение принимаются дети в возрасте с 10-15 лет. Группа разновозрастная. На обучение принимаются дети по заявлению родителей (законных представителей).

Наполняемость группы:

1 года обучения – не менее 15 человек;

2 год обучения – не менее 12 человек;

3 год обучения – не менее 10 человек.

Учащиеся занимаются по 2 часа 2 раза в неделю - 144 часа в год.

Группы комплектуются по двум признакам: возраст и уровень танцевания. Уровень мастерства определяется педагогом на основании просмотра учащегося: слух, чувство ритма, гибкость суставов, фигура.

В группу 1 года обучения зачисляются дети 10-15 лет, не имеющие основы джаз танцев, но с развитым ритмическим и музыкальным слухом, основы ритмического танца.

Кадровое обеспечение: для успешной реализации программы не требуется помощь концертмейстера при проведении разминки.

Материально-техническое обеспечение: для успешной реализации программы необходимо отдельное помещение, оформленное в соответствии с профилем занятий и оборудованное согласно санитарно-гигиеническим нормам и технике безопасности: большой светлый зал, оборудованный зеркалами; пол должен иметь специальное для танцев покрытие; коврики, маты; тренажеры для укрепления физической формы (скакалки, утяжелители);

для занятий учащимся нужна форма из хлопчатобумажной ткани (слитный черный комбинезон, для старших детей - топ и лосины) и специальная танцевальная обувь-джазовки, кроссовки, полуботинки;

звуковая и световая аппаратура, проигрыватель.

Особенности организации образовательного процесса

На данный момент такие группы имеют возможность выступать на городских конкурсах современного танца в группе начинающие, 4-3 лига, 1 лига и выше. В программу этой группы танцоров на конкурсах входят следующие элементы джаз-фанка: техника изоляции, растяжка, базовые шаги. В группах также необходима «танцевальная гимнастика» – упражнения на полу для разработки двигательных функций, улучшения гибкости, растяжка.

По окончании учебного года проводится зачетное занятие в форме конкурса или зачета без приглашения участников из других коллективов. Все учащиеся, успешно освоившие курс обучения, переводятся в группу второго года обучения. Учащиеся, не освоившие программу, могут остаться на повторный курс обучения (по согласованию с родителями/законными представителями).

В дальнейшем практика перевода учащегося на старший год обучения происходит по той же схеме.

Учащиеся, достигшие высоких результатов на своем уровне, могут быть переведены в группы более высокого уровня, независимо от возраста и года обучения. Возможное отставание от программы устраняется за счет дополнительных занятий с согласия родителей (законных представителей).

Для организации стабильной работы коллектива проводится постоянная работа с родителями. Родители являются помощниками и единомышленниками педагога в формировании личности ребенка, в организации деятельности коллектива, организации досуга детей.

Для родителей организуются открытые занятия, где они имеют возможность проследить успеваемость своих детей, родительские собрания, на которых совместно решаются проблемы коллектива и обсуждаются задачи на учебный год. Единым коллективом детей и родителей проводятся конкурсы, праздники, осуществляются совместные выезды на городские конкурсы спортивного танца, в театры, на концерты.

Программа предполагает выход учащихся на сценическую площадку по мере освоения ими танцевальной техники. Участие в концертах, конкурсах, смотрах, фестивалях — необходимое условие успешной реализации программы, так как выступления способствуют раскрытию способностей, придают им уверенность в себе, сплачивают коллектив.

Во время учебного года проводятся выступления коллектива в культурно-досуговых мероприятиях Дворца творчества, на районных и городских мероприятиях, конкурсах, соревнованиях по направлению программы.

Для занятий необходима танцевальная форма. Все вопросы о выездах, праздничных и культурно-досуговых мероприятиях, костюмах и формы для занятий и выступлений обсуждаются на собрании с родителями.

С детьми, имеющими способности и повышенный интерес к современным видам танцев и активно развивающими свои способности, может быть организована индивидуальная работа.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество часов	Всего недель	Режим занятий
1 год			144	36 недель	2 раза в неделю по 2 академических часа
2 год			144	36 недель	2 раза в неделю по 2 академических часа
3 год			144	36 недель	2 раза в неделю по 2 академических часа

В соответствии с запросами учащихся и их родителей (законных представителей), в содержание занятий, учебный план и режим занятий могут быть внесены изменения.

Учебный план

Первый год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Охрана труда (техника безопасности). Гигиена участников образовательного процесса. Танец на эстраде в России и в мире. История возникновения джаз-фанка, его особенности.	2	1	1	Текущий (опрос, беседа)
2.	Гигиенические основы занятий. Сценический образ в джаз-фанке.	4	2	2	Текущий (наблюдение)

	Основы сценического грима (макияжа), костюма.				
3.	Общая физическая подготовка. Суставная разминка. Развитие силы, выносливости, координации.	22	2	20	Текущий (взаимооценка, наблюдение)
4.	Стретчинг. Упражнения на растяжку, гибкость. Развитие подвижности суставов. Шпагаты, «мостики», «складка».	12	4	8	Текущий (наблюдение, обсуждение правильности исполнения)
5.	Основные элементы партерного экзерсиса	10	2	8	Текущий (наблюдение)
6.	Основные джазовой техники. Позиции рук и ног. Экзерсису у станка и на середине.	12	4	8	Текущий (наблюдение, взаимооценка)
7.	Основные танцевальные упражнения. Композиции джаз-фанка. Базовые шаги (азонто, джиггинг, боди-ролл, работа с весом).	34	8	26	Текущий (наблюдение, обсуждение правильности исполнения)
8.	Репетиционно-постановочная работа. Постановка танцевальных номеров. Отработка синхронности.	34	8	26	Промежуточный (открытое занятие)
9.	Контрольные занятия. Концертная деятельность.	10	2	8	Промежуточный (участие в концерте)
10.	Итоговое занятие.	4	2	2	Итоговый (зачет, участие в концерте)
	Итого:	144	35	109	

Учебный план

Второй год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Охрана труда (техника безопасности). Гигиена участников образовательного процесса. Эволюция джаз-фанка, современные тенденции в стиле.	2	1	1	Текущий (опрос, беседа)
2.	Гигиенические основы занятий. Техника грима (макияжа).	6	2	4	Текущий (опрос, наблюдение)
3.	Общая физическая подготовка. Усложненные упражнения на координацию и баланс.	24	4	20	Текущий (наблюдение, взаимооценка)
4.	Стретчинг. Углубленная работа над гибкостью.	12	4	8	Текущий (наблюдение, взаимооценка)
5.	Партерный экзерсис. Усложненные комбинации на силу корпуса. Изоляция в динамике.	10	2	8	Текущий (опрос, наблюдение, взаимооценка)
6.	Джазовая техника. Усложненный экзерсис у станка и на середине. Вращения.	14	4	10	Текущий (наблюдение, взаимооценка)
7.	Основные танцевальные	28	6	22	Текущий (наблюдение,

	упражнения. Композиции джаз-фанка. Базовые шаги (азонто, джиггинг, боди-ролл, работа с весом).				просмотры и контрольные упражнения
8.	Репетиционно-постановочная работа. Работа над синхронностью, взаимодействием в группе, артистизмом.	34	6	28	Текущий (наблюдение, просмотры и контрольные упражнения)
9.	Контрольные занятия. Концертная деятельность.	10	4	6	Промежуточный (контрольные, открытые занятия)
10.	Итоговое занятие.	4	2	2	Итоговый (зачет, участие в концерте)
	Итого:	144	35	109	

Учебный план

Третий год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Охрана труда (техника безопасности). Гигиена участников образовательного процесса. Профессиональные стандарты в современном танце.	2	1	1	Текущий (опрос, беседа)
2.	Гигиенические основы занятий. Техника грима (макияжа).	6	2	4	Текущий (опрос, беседа, наблюдение)
3.	Общая физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Работа с балансом и устойчивостью.	24	6	18	Текущий (наблюдение, просмотры и контрольные упражнения)
4.	Стретчинг. Углубленная работа над активной гибкостью. Растяжка в динамике.	10	4	6	Текущий (наблюдение, обсуждение правильности исполнения)
5.	Классический экзерсис. Усложненные комбинации на силу и выносливость.	10	2	8	Текущий (опрос, наблюдение)
6.	Джазовая техника. Сложные вращения. Прыжковая техника. Усложненный экзерсис на середине зала.	16	4	12	Текущий (опрос, наблюдение, взаимоконтроль)
7.	Основные танцевальные упражнения. Изучение авторских комбинаций. Работа со стилем, манерой.	24	6	18	Текущий (наблюдение, оценка педагогом выполненной учащимся работы)
8.	Репетиционно-постановочная работа. Постановка конкурсных номеров.	36	6	30	Промежуточный (открытое, контрольное занятие)
9.	Контрольные занятия. Концертная деятельность. Итоговая аттестация.	12	4	8	Промежуточный (участие в конкурсах, концерте)

10.	Итоговое занятие.	4	2	2	Итоговый (зачет, участие в концерте)
	Итого:	144	37	107	

Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса:

В начале учебного года на общем собрании учащихся и родителей подробно обсуждаются все особенности занятий на предстоящий учебный год, гигиенические требования ко всем участникам образовательного процесса, проговариваются возможные варианты форм обучения; в период выпуска подготовки выступлений на сцене могут назначаться дополнительные репетиции, для участия в конкурсах и фестивалях могут потребоваться дополнительные репетиции или перенос времени занятий.

Занятия по программе состоят из теоретической, практической части, обсуждения и показа задания для самостоятельной работы.

Форма презентации сформированных компетенций - выступление. Данная форма используется в качестве заключительного занятия по теме или итогу года. В ходе выступления проводится самоанализ и взаимонализ достигнутых результатов. Данный тип контроля добавлен в связи с лично-ориентированным обучением.

Педагогические технологии:

Информационно – коммуникационная, развития критического мышления, развивающего обучения, здоровьесберегающая, проблемного обучения, игровая, интегрированного обучения, педагогика сотрудничества.

Педагогические методы:

- по способу передачи материала: словесные (рассказ, беседа, объяснение); наглядные (наблюдение, демонстрация); практические (упражнения воспроизводящие и творческие);
- по логике построения материала: индуктивный, дедуктивный;
- по способу управления занятием: работа под руководством педагога, самостоятельная работа;
- по способам мыслительной деятельности: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, проблемный, частично поисковый.

Средства обучения:

Организационно-педагогические средства:

- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, поурочные планы, конспекты открытых занятий, проведенных педагогом в рамках реализации программы и выступлений на конкурсах;
- методические рекомендации для педагогов по проведению занятий по вопросам программы;
- методические рекомендации для родителей по вопросам воспитания;
- разработанные педагогом памятки для детей и родителей по вопросам подготовки к концертам, гастрольным поездкам, соревнованиям.

Дидактические средства:

- иллюстративный материал к темам программы: фотографии великих деятелей хореографического искусства; иллюстрации костюмов, вариантов грима и т.п. к театральным постановкам;
- электронные образовательные ресурсы: компьютерные презентации, разработанные педагогом, по темам программы; банк учебных фильмов; банк видеоматериалов с записями выступлений ведущих театральных деятелей, чтецов; фонотека с записью голосов поэтов, писателей, читающих свои произведения; музыкальных произведений для репертуарных номеров, импровизационных композиций, музыкальных тем.

Информационные источники

Литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса:

1. Базарова, Н. П., Мей, В. П. Азбука классического танца / Н. П. Базарова, В. П. Мей. — 3-е изд., испр. — СПб.: Лань; Планета музыки, 2006. — 240 с.
2. Ваганова, А. Я. Основы классического танца / А. Я. Ваганова. — 6-е изд. — СПб.: Лань, 2007. — 192 с.
3. Никитин, В. Ю. Мастерство хореографа в современном танце: учеб. пособие / В. Ю. Никитин. — 2-е изд., испр. — М.: ГИТИС, 2011. — 472 с.
4. Никитин, В. Ю. Современный танец. Методология креативного мышления: учеб. пособие / В. Ю. Никитин. — М.: ГИТИС, 2020. — 264 с.
5. Бежар, М. Мгновение в жизни другого: мемуары / М. Бежар; пер. с фр. — М.: В/О «Союзтеатр», 1989. — 238 с.
6. Худеков, С. Н. Всеобщая история танца / С. Н. Худеков. — М.: Эксмо, 2009. — 608 с.
7. Васильева-Рождественская, М. В. Историко-бытовой танец / М. В. Васильева-Рождественская. — 2-е изд. — М.: Искусство, 1987. — 382 с.
8. Лоуди, Р. Джазовый танец: история, теория, практика / Р. Лоуди; пер. с англ. — М.: Танцевальный мир, 2015. — 184 с.
9. Фрост, Д., Келвин, С. Джаз-танец: техника и стили / Д. Фрост, С. Келвин; пер. с англ. — СПб.: Питер, 2017. — 224 с.
10. Гудьер, Дж. История современного танца / Дж. Гудьер; пер. с англ. — М.: Новое литературное обозрение, 2019. — 320 с.
11. Методические рекомендации по организации обучения современному танцу (джаз-модерн, контемпорари, джаз-фанк) / сост. Е. А. Смирнова. — М.: Центр развития образования, 2021. — 88 с.
12. Jazz Funk Dance: A Guide to Technique and Performance / ed. by L. Williams. — London: Dance Books Ltd, 2016. — 156 p.

Литература для родителей и детей

1. Никитин, В. Ю. Современный танец. Методология креативного мышления: учеб. пособие / В. Ю. Никитин. — М.: ГИТИС, 2020. — 264 с.
2. Ваганова, А. Я. Основы классического танца / А. Я. Ваганова. — 6-е изд. — СПб.: Лань, 2007. — 192 с.
3. Jazz Funk Dance: A Guide to Technique and Performance / ed. by L. Williams. — London: Dance Books Ltd, 2016. — 156 p.

Интернет источники

1. Министерство просвещения Российской Федерации: офиц. сайт. — URL: (дата обращения: 22.03.2026).
2. Федеральный портал «Российское образование»: сайт. — URL: (дата обращения: 22.03.2026).
3. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: сайт. — URL: (дата обращения: 22.03.2026).
4. Российская государственная библиотека: офиц. сайт. — URL: (дата обращения: 03.04.2026).
5. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU : сайт. — URL: (дата обращения: 22.03.2026).
6. КиберЛенинка: науч. электрон. библи. — URL: (дата обращения: 27.03.2026).
7. Федеральный институт педагогических измерений: офиц. сайт. — URL: (дата обращения: 22.03.2026).

27.03.2026).

8. Журнал «Искусство в школе» : электрон. журн. — URL: (дата обращения: 03.04.2026).

9. Dance.ru — портал о танцах : сайт. — URL: (дата обращения: 29.04.2026).

10. Международный хореографический портал DanceInforma: сайт. — URL: (дата обращения: 29.03.2026).

Оценочные материалы

Критерии результативности воспитательной деятельности:

Самым главным результатом деятельности учащихся является личностный рост каждого отдельно взятого ребенка. Разностороннее личностное проявление - положительная динамика проявлений ценностно - значимых качеств личности, обогащение личного опыта социальным и личностным содержанием; продуктивность деятельности, выражаемой в соответствующих предметно-практических достижениях (личных, групповых, коллективных).

Формы контроля:

Текущий - осуществляется в процессе каждого учебного занятия. Направлен на закрепление теоретического и практического материала по изучаемой теме. Некоторые формы текущего контроля: опрос, беседа, обсуждение правильности исполнения и демонстрация изученных движений, наблюдение педагога за практической деятельностью, просмотры и контрольные упражнения, взаимооценка и оценка педагогом выполненной учащимся работы.

Промежуточный - проводится один раз в год (например, декабрь) на открытом занятии. Некоторые формы промежуточного контроля: контрольные занятия, открытые занятия для родителей и педагогов, участие в концертах, конкурсах, фестивалях.

Итоговый - проводится в конце обучения для демонстрации достигнутого результата обучающемуся и его родителям. Некоторые формы итогового контроля: отчётный концерт, участие в конкурсах, фестивалях, творческий отчёт о работе педагога и детей, проделанной за весь учебный год. Также используется коллективный анализ исполнительского мастерства обучающихся, где отмечаются наиболее удачные решения, оригинальные подходы, разбираются типичные ошибки.

Результаты освоения программы фиксируются: в зачетных листах, учебных журналах.

Уровни показателей результативности:

1. Низкий уровень (репродуктивный / начальный) – «А»

Характеристика: Ребёнок выполняет движения только по показу педагога, с трудом удерживает координацию. Пластмасса тела отсутствует (движения резкие, остановленные). Импровизация вызывает ступор.

Конкретные показатели:

- Знает 2–3 базовых изоляционных движения джаз-фанка.
- Повторяет комбинацию длиной 8 тактов с 3–4 ошибками по ритму.
- Не может сочинить своё движение даже из 2 тактов.
- Пластика тела — «угловатая», без перетеканий между уровнями.
- Грув не слышит, опережает или отстаёт от бита.

2. Средний уровень (исполнительский / базовый) – «В»

Характеристика: уверенно исполняет выученные комбинации, появляются элементы пластмассы. Может сочинить короткую фразу. Начинает импровизировать в заданных рамках.

Конкретные показатели:

- Выполняет изоляцию головы, плеч, груди, бёдер (4 счёта в каждом центре).
- Повторяет комбинацию 16 тактов с 1–2 ошибками, без выпадения из темпа.
- Сочиняет 4 такта оригинального движения в заданном стиле (джаз-фанк).

- Демонстрирует фрагментарную пластмассу: волна руками или корпусом (2–3 секции).
- Чувствует основной бит (bass drum / snare), может выделить акценты.
- Участвует в групповой импровизации 30–40 секунд без остановки.

3. Высокий уровень (творческо-интегративный) – «С»

Характеристика: самостоятельно сочиняет и комбинирует движения. Пластмасса тела - устойчивый навык. Импровизация осмысленная, стилистически точная. Может объяснить, почему движение «работает».

Конкретные показатели:

- Владеет изоляцией 6–8 центров (включая рёбра, таз, ключицы) в разных темпах.
- Исполняет комбинацию 32 такта без ошибок, с нюансировкой (динамика, акценты).
- Сочиняет 8–16 тактов оригинальной комбинации, логично развивающей тему.
- Свободно импровизирует 1–2 минуты, используя: уровни (низ/сред/верх), смену скорости, паузы.
- Показывает не менее 2 способов развития одного движения (ракурс, темп, амплитуда).
- Участвует в сочинении мини-этюда (32 такта) в группе или соло.

№ П/П	Ф.И. обучающегося	Ритмическое строение музыкальных произведений	Владение стилем «джаз-фанк»	Выполнение базовых и сложных элементов современного, спортивного, хореографического стилей	Свободная импровизация	Умение передавать стиль и манеру исполнения различных танцевальных направлений: анализировать и копировать	Знание и соблюдение правил участия в танцевальных соревнованиях
1							
2							
...15							

Низкий уровень (репродуктивный / начальный) – «А»

Средний уровень (исполнительский / базовый) – «В»

Высокий уровень (творческо-интегративный) – «С»

Карта педагогического мониторинга 20__ / 20__ год

Педагог:

ДОП:

Группа №

Год обучения:

Форма фиксации показателей: (+) – наличие показателя, (-) – отсутствие показателя

[illegible]

Рабочая программа первого года обучения

Задачи первого года обучения:

Воспитательные

В процессе работы по программе у учащихся должны быть сформированы:

- позитивное отношение, принятие нравственных ценностей общества;
- позитивное отношение, принятие правил здорового образа жизни;
- интерес к танцевальной культуре;
- ответственность за свою деятельность, свои слова;
- уверенность в своих силах и возможностях.

Развивающие

- развитие внимания и памяти;
- развитие наблюдательности;
- развитие мелкой моторики, памяти, внимания, воображения;
- развитие образного мышления;
- развитие координации и укрепления опорно-двигательного аппарата.

Обучающие

В процессе работы по программе учащиеся должны овладеть:

- знаниями истории современного танца, различных танцевальных течений;
- знаниями об опорно-двигательной системе организма человека, особенностях работы мышц и суставов;
- знаниями особенностей ритмического строения музыки;
- техникой классического экзерсиса, современного танца джаз-фанк;
- навыками дыхательных упражнений.

Планируемые результаты освоения программы учащимися (связаны с формированием ключевых компетенций):

Личностные:

- демонстрировать позитивное отношение к нравственным ценностям общества, проявлять их в повседневной жизни и на занятиях (например, уважительное отношение к педагогу и товарищам по группе);
- осознанно следовать правилам здорового образа жизни (соблюдать режим тренировок, питания, отдыха, избегать вредных привычек);
- проявлять устойчивый интерес к танцевальной культуре (задавать вопросы о танцах, интересоваться историей стилей, посещать концерты);
- брать на себя ответственность за качество выполнения заданий (своевременно приходить на занятия, добросовестно выполнять домашние упражнения, следить за точностью движений);
- чувствовать уверенность в своих силах и возможностях (не бояться ошибок, активно участвовать в репетициях, выходить на сцену без чрезмерного волнения).

Метапредметные:

- запоминать последовательность движений после нескольких повторений, концентрироваться на выполнении комбинаций, удерживать в памяти ключевые элементы танца;
- замечать детали в исполнении педагога (амплитуду, динамику, акценты), копировать точные позиции тела, анализировать ошибки товарищей;
- точно выполнять мелкие движения руками и пальцами, придумывать простые танцевальные фразы, визуализировать образы перед исполнением, импровизировать под музыку;
- интерпретировать музыкальные композиции через движения (передавать характер музыки - весёлый, лирический, драматичный), использовать ассоциации для запоминания комбинаций;
- плавно выполнять базовые связки, сохранять равновесие в статических позах, повысить физическую выносливость (танцевать без усталости 10–15 минут).

Предметные:

- называть 3–5 основных стилей танца, кратко описывать их особенности, приводить примеры известных танцоров или коллективов;

- называть основные группы мышц и суставов, понимать их роль в танцах, применять знания для профилактики травм (разминка, растяжка);
- определять темп и размер музыкального произведения, соотносить ритмический рисунок музыки с танцевальными движениями, чувствовать акценты в музыке;
- выполнять базовые упражнения у станка (планки, деми-плие, релеве), соблюдать правильную осанку, контролировать положение стоп и коленей;
- выполнять 3–5 базовых дыхательных техник, использовать их для снятия напряжения перед выступлением, поддерживать дыхание во время длительных танцевальных комбинаций.

Содержание, первый год обучения

Тема № 1. Вводное занятие. Охрана труда (техника безопасности). Гигиена участников образовательного процесса. Танец на эстраде в России и в мире. История возникновения джаз-фанка, его особенности.

Теория: Танец на эстраде в России и в мире. История возникновения джаз-фанка. Беседы по технике безопасности. Знакомство с учащимися и родителями. Цель и задачи обучения. Охрана труда (техника безопасности), гигиена участников образовательного процесса.

Практика: Отработка навыков безопасных действий на занятиях.

Тема № 2. Гигиенические основы занятий. Сценический образ в джаз-фанке. Основы сценического грима (макияжа), костюма.

Теория: Требования к внешнему виду учащихся, принадлежностям для занятий. Правила личной гигиены. Техника грима (макияжа).

Практика: Отработка навыков безопасных действий при работе с гримом/ декоративной косметикой. Эскиз грима.

Тема № 3. Общая физическая подготовка. Суставная разминка. Развитие силы, выносливости, координации.

Теория: Понятие ОФП в хореографии. Основные группы мышц, задействованные в танце. Принципы суставной разминки: последовательность, амплитуда, безопасность. Физиологические основы развития выносливости и координации.

Практика: Суставная разминка: вращения головой, плечами, руками, корпусом, тазом, коленями, стопами. Разогрев всего опорно-двигательного аппарата. Силовые упражнения: отжимания, приседания, выпады, прыжки, упражнения на пресс (скручивания, подъёмы ног), мышцы спины («лодочка», «корзиночка»). Координационные упражнения: передвижения по залу с изменением направления, комбинации из 2–3 движений с акцентами на разные части тела. Кардионагрузка: бег, прыжки, танцевальные связки в умеренном темпе для развития выносливости.

Тема № 4. Стретчинг. Упражнения на растяжку, гибкость. Развитие подвижности суставов. Шпагаты, «мостики», «складка».

Теория: Виды растяжки: статическая, динамическая, пассивная, активная. Правила выполнения упражнений на гибкость: дыхание, отсутствие резких движений, регулярность. Анатомические особенности: безопасная растяжка мышц и связок.

Практика: Растяжка мышц ног: наклоны вперёд («складка»), выпады, бабочка, шпагаты (продольный и поперечный – подготовительные упражнения). Растяжка спины: наклоны назад, прогибы, «мостик» с подстраховкой. Растяжка плечевого пояса и рук: замок за спиной, наклоны с вытянутыми руками. Комплексы стретчинга: выполнение связок из 4–6 упражнений на разные группы мышц.

Тема № 5. Основные элементы партерного экзерсиса. Укрепление мышц корпуса. Изоляция. Работа стопы.

Теория: Понятие партерного экзерсиса. Значение работы на полу для развития корпуса. Изоляция: раздельная работа головы, плеч, грудной клетки, бёдер. Анатомия стопы: укрепление свода, развитие подвижности.

Практика: Упражнения на силу корпуса: подъёмы корпуса лёжа на спине и животе, удержание угла, планка (на руках и локтях), боковая планка. Изоляция в партере: круговые движения головой, подъёмы и опускания плеч, изоляция грудной клетки (сдвиги вправо-влево, вперёд-назад), изоляция бёдер. Работа стопы: релее (подъём на полупальцы), флексы (сокращение стопы), круговые движения стопой, укрепление голеностопа. Комбинации в партере: соединение изоляции с силовыми упражнениями.

Тема № 6. Основы джазовой техники. Позиции рук и ног. Contraction / release. Экзерсис на середине.

Теория: Позиции ног в джазовом танце (1-я, 2-я, 4-я, 5-я параллельные и выворотные). Позиции рук: подготовительная, 1-я, 2-я, 3-я, 5-я. Понятие contraction (сжатие) и release (расширение) – основа джазовой техники. Структура классического и джазового экзерсиса на середине.

Практика: Экзерсис на середине зала: повторение изученных элементов без опоры. Contraction / release: выполнение сжатия и расширения корпуса в сочетании с дыханием, стоя и сидя. Пор де бра: соединение движений рук с наклонами корпуса. Координационные комбинации: соединение позиций ног, рук и contraction/release в связки.

Тема № 7. Основные танцевальные упражнения. Композиции джаз-фанка. Базовые шаги (азонто, джиггинг, боди-ролл, работа с весом, bounce, rocking).

Теория: Характерные движения джаз-фанка: история возникновения, техника исполнения. Понятие bounce (пружина), rocking (раскачивание) – основа ритмической пульсации. Азонто (azonto): происхождение, основные варианты исполнения. Джиггинг (jigging): техника работы стопой, акценты. Боди-ролл (body roll) и работа с весом (drop, fall).

Практика: Bounce и rocking: освоение ритмической основы, выполнение в разных темпах. Азонто: разучивание базового варианта, комбинации с перемещением. Джиггинг: работа стопой (удары, подскоки), соединение с движениями рук. Боди-ролл: выполнение волны корпусом (сверху вниз, снизу вверх) в медленном и быстром темпе. Работа с весом: drop корпуса (сброс), fall (падение) с контролем, возврат в исходное положение. Связки: соединение изученных элементов в танцевальные комбинации (8–12 счетов). Работа с музыкальным квадратом: исполнение комбинаций на 8, 16, 32 счета.

Тема № 8. Репетиционно-постановочная работа. Постановка танцевальных номеров. Отработка синхронности, рисунка, манеры исполнения.

Теория: Структура хореографического номера: экспозиция, развитие, кульминация, финал. Понятие синхронности, рисунка танца, перестроений. Манера исполнения (performance) в джаз-фанке: эмоциональность, взаимодействие со зрителем, харизма.

Практика: Разучивание танцевального этюда: последовательное изучение движений по фрагментам. Отработка синхронности: работа в группах, выравнивание темпа и амплитуды. Работа над рисунком: построения, линии, диагонали, круги, перестроения. Манера исполнения: работа с мимикой, взглядом, эмоциональной подачей. Прогоны: отработка номера целиком под музыку с фиксацией ошибок. Работа с партнёром: взаимодействие в паре, поддержки (элементарные), синхронные движения.

Тема № 9. Концертная деятельность. Промежуточная и итоговая аттестация. Участие в открытых уроках, концертах.

Теория: Правила поведения на сцене, за кулисами. Подготовка к выступлению: психологический настрой.

Практика: Промежуточная аттестация: контрольный урок по технике (комбинации на середине, базовые элементы джаз-фанка). Генеральная репетиция: прогон номеров в костюмах под звукозапись. Открытый урок: показ для родителей освоенных элементов и комбинаций. Концертное выступление: участие в отчётном концерте или конкурсе с поставленными номерами.

Тема № 10 Итоговое занятие.

Теория: Анализ выступлений. Структура итогового творческого проекта.

Практика: Защита творческого проекта: исполнение сольной или групповой комбинации на основе изученных движений. Самоанализ достижений, обсуждение перспектив на следующий год.

Примерная структура занятия 1 год обучения

№	этапы	продолжительность
1.	Разминка	25%
2.	Повторение пройденного материала.	25%
3.	Разучивание нового материала.	25%
4.	Постановка композиций.	25%

Календарно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Планируемая дата	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	Примечание
1.		Вводное занятие. Техника безопасности. История джаз-фанка.	2		
2.		Гигиена занятий. Основы сценического грима. Теория гигиены.	2		
3.		Сценический образ в джаз-фанке. Костюм. Обсуждение костюмов, аксессуаров.	2		
4.		Практика грима. Отработка навыков. Самостоятельное нанесение грима под заданный образ.	2		
5.		Суставная разминка. Основы ОФП. Отжимания, приседания, пресс.	2		
6.		Развитие силы. Упражнения на пресс и спину. Скручивания, подъёмы ног, «лодочка», «корзиночка».	2		
7.		Развитие выносливости. Кардионагрузка. Бег, прыжки, танцевальные связки в среднем темпе.	2		
8.		Координация движений. Комбинации из 2–3 движений, смена направлений.	2		
9.		Силовые упражнения с собственным весом. Отжимания, выпады, планка, приседания.	2		
10.		Кардио-танцевальные связки. Разучивание простой связки под музыку.	2		
11.		Координация и баланс. Упражнения на одной ноге, повороты с фиксацией.	2		
12.		Комплексная ОФП. Круговая тренировка (суставная разминка + сила + кардио).	2		
13.		Повторение ОФП. Контроль техники. Выполнение изученных упражнений с акцентом на технику.	2		
14.		Промежуточный контроль ОФП. Сдача нормативов (планка, отжимания, пресс).	2		
15.		ОФП в игровой форме. Эстафеты, игровые задания на координацию и силу.	2		
16.		Комплексная ОФП (закрепление). Повторение всего раздела. Работа над ошибками.	2		
17.		Основы стретчинга. Растяжка мышц ног. Теория: виды растяжки. Наклоны, выпады, бабочка.	2		
18.		Растяжка спины и плечевого пояса. Прогибы, наклоны назад, «мостик» (подготовка), замок за спиной.	2		
19.		Подготовка к шпагату. Продольный шпагат. Упражнения	2		

		для задней и передней поверхности бедра.			
20.		Подготовка к шпагату. Поперечный шпагат. «Лягушка», бабочка, наклоны в стороны.	2		
21.		Комплекс стретчинга. Выполнение связки из 6 упражнений на все группы мышц.	2		
22.		Контроль гибкости. Сдача «складки», «мостика», подготовительных упражнений к шпагату.	2		
23.		Упражнения на силу корпуса в партере. Планка, боковая планка, подъёмы корпуса, удержание угла.	2		
24.		Изоляция в партере. Голова, плечи. Круговые движения головой, подъёмы плеч, изоляция грудной клетки.	2		
25.		Изоляция корпуса и бёдер. Работа стопы. Изоляция бёдер, релее, круговые движения стопой.	2		
26.		Координационные связки в партере. Соединение изоляции с силовыми упражнениями.	2		
27.		Контроль партерного экзерсиса. Показ комбинации из 4–5 упражнений.	2		
28.		Позиции рук и ног в джазовом танце. Изучение позиций ног (1, 2, 4, 5 параллельные и выворотные). Позиции рук.	2		
29.		Понятие contraction/release. Выполнение сжатия и расширения корпуса с дыханием.	2		
30.		Экзерсис на середине зала. Плие. Demi и grand plié в 1, 2, 5 позициях на середине.	2		
31.		Экзерсис на середине зала. Battement jetéю. Battement tendu вперёд, в сторону, назад на середине.	2		
32.		Пор де бра. Координация рук и корпуса.	2		
33.		Экзерсис на середине зала. Battement tendu. Маленькие броски ногой на середине.	2		
34.		Bounce и rocking. Ритмическая основа. Освоение пружины и раскачиваний под музыку.	2		
35.		Базовый шаг азонто (azonto). Разучивание азонто, комбинация с перемещением.	2		
36.		Базовый шаг джиггинг (jigging). Работа стопой, удары, подскоки.	2		
37.		Боди-ролл (body roll). Выполнение волны корпусом сверху вниз, снизу вверх.	2		
38.		Работа с весом (drop, fall). Сброс корпуса, падение с контролем.	2		
39.		Связка из изученных движений (8 счетов). Соединение bounce, rocking, азонто в комбинацию.	2		
40.		Связка из изученных движений (16 счетов). Усложнение комбинации, добавление джиггинга и боди-ролла.	2		
41.		Работа с музыкальным квадратом (8, 16, 32). Исполнение комбинаций на разные музыкальные фразы.	2		
42.		Комбинация в быстром темпе. Исполнение изученных связок в ускоренном темпе.	2		
43.		Комбинация в медленном темпе. Работа над манерой. Акцент на качество движений, эмоциональную подачу.	2		
44.		Импровизация под фанк-музыку. Свободное движение с использованием изученных элементов.	2		
45.		Повторение танцевальных комбинаций. Закрепление всех изученных связок.	2		
46.		Контроль танцевальных упражнений. Сдача комбинации из 6–8 движений под музыку.	2		
47.		Танцевальный джем. Баттл-формат. Импровизация в кругу, мини-баттлы.	2		

48.		Повторение и закрепление по 7 разделу.	2		
49.		Постановка этюда. Разучивание первой части. Знакомство с музыкальным материалом, разучивание 1–2 восьмёрок.	2		
50.		Постановка этюда. Разучивание второй части. Продолжение разучивания, соединение с первой частью.	2		
51.		Постановка этюда. Разучивание третьей части. Разучивание кульминационной части этюда.	2		
52.		Отработка синхронности. Работа по группам. Деление на подгруппы, индивидуальная корректировка.	2		
53.		Работа над рисунком танца. Построения, перестроения, линии, диагонали.	2		
54.		Работа над манерой исполнения. Эмоциональная подача, мимика, взгляд.	2		
55.		Постановка второго этюда (или продолжение). Начало работы над новым материалом.	2		
56.		Разучивание второго этюда. Продолжение разучивания.	2		
57.		Отработка второго этюда. Закрепление движений, работа над чистотой.	2		
58.		Синхронность в группе. Отработка синхронности в обоих этюдах.	2		
59.		Работа с партнёром. Поддержки. Элементарные поддержки, взаимодействие в паре.	2		
60.		Генеральная репетиция этюдов. Прогон этюдов целиком под музыку.	2		
61.		Отработка ошибок. Индивидуальная работа. Работа над сложными фрагментами.	2		
62.		Репетиция в костюмах. Прогон в костюмах, адаптация движений.	2		
63.		Сводная репетиция. Объединение групп, прогон всей программы.	2		
64.		Предконцертная репетиция. Полный прогон с имитацией выступления.	2		
65.		Промежуточная аттестация. Технический зачет.	2		
66.		Репетиция в костюмах. Прогон в костюмах, адаптация движений.	2		
67.		Синхронность в группе. Отработка синхронности в обоих этюдах.	2		
68.		Открытый урок для родителей. Показ освоенных элементов и комбинаций.	2		
69.		Предконцертная репетиция. Полный прогон с имитацией выступления.	2		
70.		Генеральная репетиция перед концертом. Прогон номеров в костюмах под звукозапись.	2		
71.		Концертное выступление. Участие в отчётном концерте.	2		
72.		Итоговое занятие. Подведение итогов года. Анализ выступлений, рефлексия.	2		

Рабочая программа второго года обучения

Задачи:

Воспитательные

В процессе работы по программе у учащихся должны быть сформированы:

- позитивное отношение, принятие нравственных ценностей общества;

- позитивное отношение, принятие правил здорового образа жизни;
- интерес к танцевальной культуре;
- ответственность за свою деятельность, свои слова;
- уверенность в своих силах и возможностях.

Развивающие

- развитие внимания и памяти;
- развитие наблюдательности;
- развитие мелкой моторики, памяти, внимания, воображения;
- развитие образного мышления;
- развитие координации и укрепления опорно-двигательного аппарата.

Обучающие

В процессе работы по программе учащиеся должны овладеть:

- навыками танца, в соответствии со спортивной программой для выполнения квалификационных нормативов;
- навыками выполнений упражнений и организации дня для общего физического развития, укрепления здоровья;
- знаниями в области мировой художественной культуры путем знакомства с историей танцевальных направлений;
- навыками распределять дыхание и мышечные нагрузки при выполнении упражнений;
- знаниями строения опорно-двигательной системы организма человека и особенностей работы мышц и суставов.

Планируемые результаты освоения программы учащимися (связаны с формированием ключевых компетенций):

Личностные:

- демонстрировать позитивное отношение к нравственным ценностям общества (проявлять уважение к окружающим, соблюдать нормы поведения);
- осознанно придерживаться правил здорового образа жизни (соблюдать режим дня, избегать вредных привычек, понимать важность физических нагрузок);
- проявлять устойчивый интерес к танцевальной культуре (задавать вопросы о танцах, интересоваться историей стилей, стремиться к совершенствованию навыков);
- брать на себя ответственность за свои действия и слова (выполнять задания в срок, анализировать свои ошибки, добросовестно участвовать в репетициях);
- чувствовать уверенность в своих силах и возможностях (не бояться выступать на сцене, преодолевать трудности, позитивно воспринимать обратную связь от педагога).

Метапредметные:

- запоминать последовательность танцевальных движений, концентрироваться на выполнении комбинаций, удерживать в памяти сложные элементы;
- анализировать технику исполнения педагога и сверстников, замечать детали в движениях, копировать точные позиции тела;
- точно выполнять мелкие движения руками и пальцами, придумывать собственные танцевальные фразы, визуализировать образы перед исполнением, импровизировать под музыку;
- интерпретировать музыкальные композиции через движения, использовать ассоциации для запоминания комбинаций, передавать характер музыки в танце;
- плавно выполнять связки, сохранять равновесие, повысить физическую выносливость, снизить риск травм за счёт развития гибкости и силы;

Предметные:

- овладеть навыками танца в соответствии со спортивной программой, выполнять квалификационные нормативы (осваивать элементы разных стилей, сочетать их в номерах, демонстрировать технику);
- выполнять упражнения для физического развития и укрепления здоровья (разрабатывать индивидуальные комплексы, понимать связь тренировок с общим самочувствием);

- ориентироваться в мировой художественной культуре через призму танцевальных направлений (знать основные стили и их историю, различать особенности разных школ танца, понимать эволюцию танцевального искусства);
- распределять дыхание и мышечные нагрузки при выполнении упражнений (контролировать дыхание в сложных комбинациях, избегать перенапряжения, восстанавливать силы);
- знать строение опорно-двигательной системы и особенности работы мышц и суставов (понимать, как работают мышцы при разных движениях, предотвращать травмы, использовать знания для коррекции техники);

Содержание, второй год обучения

Тема № 1. Вводное занятие. Охрана труда (техника безопасности). Гигиена участников образовательного процесса. Эволюция джаз-фанка, современные тенденции в стиле.

Теория: Повторение правил техники безопасности и гигиены на занятиях. Эволюция джаз-фанка: от истоков до современности. Современные тенденции в стиле: влияние социальных сетей, фестивального движения, синтез с другими направлениями. Обзор творчества ведущих хореографов (Brian Friedman, Jojo Gomez, Tricia Miranda и др.).

Практика: Разминка с элементами джаз-фанка. Восстановление навыков после перерыва. Диагностика уровня физической подготовки.

Тема № 2. Гигиенические основы занятий. Техника грима (макияжа).

Теория: Профилактика травматизма при увеличении нагрузки. Психологическая подготовка к выступлениям: работа с волнением. Усложнённые техники сценического грима: скульптурирование лица, использование страз, накладных ресниц. Костюм как часть образа: особенности подбора для разных номеров.

Практика: Практическое занятие по гриму: создание сценического образа под заданный номер. Работа с костюмом: быстрая смена, уход, адаптация движений к костюму. Отработка выхода на сцену, поклона, работы с микрофоном.

Тема № 3. Общая физическая подготовка. Усложненные упражнения на координацию и баланс.

Теория: Понятие взрывной силы и её значение в джаз-фанке. Методы развития координации и баланса. Физиологические основы интервальной нагрузки.

Практика: Суставная разминка в быстром темпе: выполнение под музыку с акцентами на каждом суставе. Силовые упражнения (усложнённые): отжимания с хлопком, прыжки в упор лёжа, планка с подъёмом рук/ног, бёрпи. Координация и баланс: упражнения на одной ноге, повороты с фиксацией, комбинации с изменением уровней (верхний, средний, нижний). Взрывная сила: прыжки в высоту, выпрыгивания из приседа, быстрые смены направлений. Кардио-блок: танцевальные связки в высоком темпе (интервалы 1–2 минуты).

Тема № 4. Стретчинг. Углубленная работа над гибкостью.

Теория: Разница между пассивной и активной гибкостью. Методы развития активной гибкости. Безопасное углубление растяжки.

Практика: Пассивный шпагат: работа с партнёром, использование растягивающих ремней. Активный шпагат: удержание шпагата за счёт мышечного усилия, махи ногами. Глубокие наклоны: наклоны с захватом голени, складывание вперёд из положения сидя. «Мостик» с выходом: подъём из положения лёжа, опускание из положения стоя (с подстраховкой). Комплексы стретчинга: выполнение связок из 8–10 упражнений на все группы мышц.

Тема № 5. Партерный экзерсис. Усложненные комбинации на силу корпуса. Изоляция в динамике.

Теория: Значение партерной работы для развития корпуса и изоляции. Принципы динамической изоляции.

Практика: Усложнённые силовые комбинации: переходы из планки в упор лёжа, подъёмы ног в висе, удержание угла с отягощением. Изоляция в динамике: выполнение изоляции в быстром

темпе, смена ритмических рисунков. Координационные связки в партере: соединение изоляции с перекатами, вращениями, передвижениями по полу. Работа стопы (усложнённая): релее в медленном темпе с фиксацией, подъёмы на полупальцы в партере, укрепление голеностопа.

Тема № 6. Джазовая техника. Усложнённый экзерсис у станка и на середине. Вращения.

Теория: Техника вращений: центр тяжести, точка опоры, голова. Техника прыжков: подготовка, отрыв, приземление. Contraction / release в сложных комбинациях.

Практика: Экзерсис у станка (усложнённый): добавление port de bras, ускорение темпа, усложнённые комбинации battement tendu и jeté. Экзерсис на середине: выполнение элементов без опоры с сохранением центровки. Вращения: пируэты с 4-й позиции (en dehors, en dedans), турпшене по диагонали. Прыжки: battement jeté (маленькие и большие), grand jeté (с места и с продвижением), sauté в 1-й, 2-й, 5-й позициях. Contraction / release в комбинациях: включение сжатия и расширения в танцевальные связки.

Тема № 7. Основные танцевальные упражнения. Композиции джаз-фанка. Базовые шаги (азонто, джиггинг, боди-ролл, работа с весом).

Теория: Структура музыкального произведения: куплет, припев, бридж, соло. Синкопа в джаз-фанке: способы акцентирования. Работа с темпом: адаптация движений под быструю и медленную музыку.

Практика: Сложные связки: комбинации из 6–8 движений с быстрой сменой направлений и уровней. Работа с темпом: исполнение одной комбинации в медленном, среднем и быстром темпе. Акценты и синкопа: выделение неожиданных долей, использование пауз. · Музыкальность: синхронизация движений с вокалом, ударными, басовой линией. Стилизация: отработка характерной манеры джаз-фанка (расслабленность, резкость, контрасты). Импровизация: свободное движение под заданную музыку с использованием изученных элементов.

Тема № 8. Репетиционно-постановочная работа. Работа над синхронностью, взаимодействием в группе, артистизмом.

Теория: Драматургия номера: композиционное построение, смена темпов, кульминация. Синхронность в группе: способы выравнивания. Артистизм: работа с эмоцией, взглядом, взаимодействие со зрителем.

Практика: Постановка номеров: разучивание 2–3 номеров повышенной сложности. Отработка синхронности: работа по подгруппам, индивидуальная корректировка. Рисунок танца: сложные перестроения, взаимодействие в парах и тройках. Артистизм: этюды на эмоции, работа с мимикой, взглядом. Прогоны: полные прогоны номеров с фиксацией ошибок. Работа с партнёром: поддержки, взаимодействие, синхронные движения.

Тема № 9. Концертная деятельность.

Теория: Психологическая подготовка к конкурсам. Анализ выступлений: разбор ошибок, работа над замечаниями. Правила участия в конкурсах и фестивалях

Практика: Промежуточная аттестация: технический зачет (усложнённый экзерсис, вращения, прыжки). Генеральные репетиции: прогоны номеров в костюмах. Открытый урок: показ для родителей освоенных комбинаций. Концертная деятельность: участие в отчётном концерте, конкурсах, фестивалях. Итоговая аттестация: исполнение 2–3 номеров, подведение итогов года.

Тема № 10. Итоговое занятие.

Теория: Подготовка творческого портфолио за год. Самоанализ: сильные стороны, зоны роста.

Практика: Защита творческого проекта: рассказ о замысле номера, использованных элементах, музыкальном материале. Рефлексия: обсуждение результатов, рекомендации для продолжения обучения.

Примерная структура занятия 2 год обучения

№	этапы	продолжительность
---	-------	-------------------

1.	Разминка	20%
2.	Повторение пройденного материала.	20%
3.	Разучивание нового материала.	30%
4.	Постановка композиций.	30%

Календарно-тематический план второго года обучения

№ п/п	Планируемая дата	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	Примечание
1.		Вводное занятие. Техника безопасности. Эволюция джаз-фанка. Повторение ТБ. Обзор творчества ведущих хореографов. Просмотр видео. Диагностика подготовки.	2		
2.		Профилактика травматизма. Психологическая подготовка. Теория профилактики. Работа с волнением. Дыхательные практики.	2		
3.		Усложнённые техники сценического грима. Скульптурирование лица, стразы, накладные ресницы. Практика.	2		
4.		Работа с костюмом и аксессуарами. Подбор костюмов, быстрая смена, выход на сцену, поклон.	2		
5.		Суставная разминка в быстром темпе. Разминка под музыку с акцентами на каждый сустав.	2		
6.		Развитие взрывной силы. Плиометрика. Прыжки в высоту, выпрыгивания, отжимания с хлопком.	2		
7.		Кардио-танцевальные связки в высоком темпе. Разучивание и исполнение связок под быструю музыку.	2		
8.		Развитие выносливости. Интервальная нагрузка. Чередование интенсивных и восстановительных интервалов.	2		
9.		Координация и баланс (усложнённые упражнения). Упражнения на одной ноге, повороты с фиксацией, баланс с закрытыми глазами.	2		
10.		Силовая тренировка. Круговая форма. 8–10 станций: отжимания, приседания, планка, бёрпи, выпады.	2		
11.		Кардио-танцевальные связки в высоком темпе. Разучивание и исполнение связок под быструю музыку.	2		
12.		Усложнённые координационные комбинации. Соединение движений рук, ног, корпуса в сложных ритмах.	2		
13.		Комплексная ОФП. Контроль техники. Круговая тренировка с акцентом на качество исполнения.	2		
14.		Промежуточный контроль ОФП. Сдача нормативов (планка, отжимания, бёрпи, прыжки).	2		
15.		ОФП в игровой форме с элементами джаз-фанка. Эстафеты, игровые задания на силу и координацию.	2		
16.		Развитие взрывной силы (продолжение). Прыжки с поворотами, выпрыгивания с отягощением.	2		
17.		Комплексное повторение ОФП. Закрепление всех изученных упражнений.	2		
18.		Пассивный и активный шпагат. Работа с партнёром.	2		

		Растяжка в парах, использование ремней.			
19.		Активная гибкость. Махи ногами. 2 Махи вперёд, в сторону, назад с максимальной амплитудой.	2		
20.		Глубокие наклоны. Складывание. Наклоны с захватом голени, складывание вперёд из положения сидя.	2		
21.		«Мостик» с выходом из положения стоя. Подъём в мостик из положения стоя (с подстраховкой).	2		
22.		Комплекс стретчинга на все группы мышц. Выполнение связки из 8–10 упражнений.	2		
23.		Контроль гибкости. Сдача шпагатов, «мостика», глубоких наклонов.	2		
24.		Усложнённые силовые комбинации в партере. Переходы из планки в упор лёжа, удержание угла с отягощением.	2		
25.		Изоляция в динамике. Изоляция в быстром темпе, смена ритмических рисунков.	2		
26.		Координационные связки в партере. Соединение изоляции с перекатами, вращениями.	2		
27.		Усложнённая работа стопы. Релеве в медленном темпе с фиксацией, подъёмы на полупальцы.	2		
28.		Контроль партерного экзерсиса. Показ комбинации из 6–8 упражнений.	2		
29.		Экзерсис на середине зала (усложнённый). Плие, батман тандю, батман жете на середине.	2		
30.		Экзерсис на середине зала. Выполнение элементов без опоры.	2		
31.		Координационные комбинации на середине. Соединение движений рук, ног, корпуса.	2		
32.		Вращения. Пируэты с 4-й позиции. Техника вращений. Пируэты en dehors, en dedans.	2		
33.		Вращения. Тур-шене по диагонали. Тур-шене в продвижении.	2		
34.		Прыжки. Battement jeté, grand jeté. Маленькие и большие прыжки с продвижением.	2		
35.		Прыжки. Sauté в позициях. Sauté в 1, 2, 5 позициях.	2		
36.		Contraction / release в комбинациях. Включение сжатия и расширения в танцевальные связки.	2		
37.		Сложные связки из 6–8 движений. Разучивание связки с быстрой сменой направлений.	2		
38.		Работа с темпом. Медленный темп. Исполнение комбинации в медленном темпе, качество движений.	2		
39.		Работа с темпом. Быстрый темп. Исполнение комбинации в быстром темпе.	2		
40.		Акценты и синкопа. Выделение неожиданных долей, использование пауз.	2		
41.		Музыкальность. Работа с вокалом и ударными. Синхронизация движений с вокалом, басовой линией.	2		
42.		Стилизация. Отработка манеры джаз-фанка. Контрасты: расслабленность / резкость.	2		
43.		Импровизация под заданную музыку. Свободное движение с использованием изученных элементов.	2		
44.		Комбинация на 32 счета. Разучивание и отработка полной комбинации.	2		
45.		Комбинация с изменением уровней. Верхний, средний, нижний уровень.	2		
46.		Комбинация с вращениями. Включение пируэтов и	2		

		тур-шене в связку.			
47.		Комбинация с прыжками. Включение прыжков в танцевальную связку.	2		
48.		Повторение танцевальных комбинаций. Закрепление всех изученных связок.	2		
49.		Контроль танцевальных упражнений. Сдача комбинации из 8–10 движений под музыку.	2		
50.		Танцевальный джем. Баттл-формат. Импровизация в кругу, мини-баттлы.	2		
51.		Постановка номера №1. Разучивание первой части. Знакомство с музыкой, разучивание 2–3 восьмёрок.	2		
52.		Постановка номера №1. Разучивание второй части. Продолжение разучивания, соединение с первой частью.	2		
53.		Постановка номера №1. Разучивание третьей части. Разучивание кульминационной части.	2		
54.		Отработка синхронности. Работа по группам. Деление на подгруппы, индивидуальная корректировка.	2		
55.		Работа над рисунком танца. Построения, перестроения, линии, диагонали.	2		
56.		Работа над манерой исполнения. Артистизм. 2 Эмоциональная подача, мимика, взгляд.	2		
57.		Постановка номера №2. Разучивание первой части. Начало работы над новым материалом.	2		
58.		Постановка номера №2. Разучивание второй части. Продолжение разучивания.	2		
59.		Постановка номера №2. Разучивание третьей части. Завершение разучивания.	2		
60.		Отработка сложных связок в номере. Работа над сложными фрагментами.	2		
61.		Синхронность в группе. Отработка синхронности в обоих номерах.	2		
62.		Работа с партнёром. Поддержки. Поддержки, взаимодействие в паре.	2		
63.		Генеральная репетиция номеров. Прогон номеров целиком под музыку.	2		
64.		Отработка ошибок. Индивидуальная работа. Работа над сложными фрагментами.	2		
65.		Репетиция в костюмах. Прогон в костюмах, адаптация движений.	2		
66.		Сводная репетиция. Объединение групп, прогон всей программы.	2		
67.		Предконцертная репетиция. Полный прогон с имитацией выступления.	2		
68.		Промежуточная аттестация. Технический зачет. Усложнённый экзерсис, вращения, прыжки.	2		
69.		Генеральная репетиция перед концертом. Прогон номеров в костюмах под звукозапись.	2		
70.		Открытый урок для родителей. Показ освоенных элементов и комбинаций.	2		
71.		Концертное выступление. Участие в отчётном концерте / конкурсе.	2		
72.		Итоговое занятие. Подведение итогов года. Анализ выступлений, рефлексия.	2		

Рабочая программа третьего года обучения

Задачи:**Воспитательные**

В процессе работы по программе у учащихся должны быть сформированы:

- Позитивное отношение, принятие нравственных ценностей общества;
- Позитивное отношение, принятие правил здорового образа жизни;
- Интерес к танцевальной культуре;
- Интерес к творчеству и искусству;
- Ответственность за свою деятельность, свои слова.

Развивающие

- Развитие внимания и памяти;
- Развитие мелкой моторики, памяти, внимания, воображения;
- Развитие образного мышления;
- Развитие координации и укрепления опорно-двигательного аппарата;
- Раскрытие личностных творческих способностей.

Обучающие

В процессе работы по программе учащиеся должны овладеть:

- Навыками танца в соответствии со спортивной программой выполнения квалификационных нормативов;
- Знаниями и навыками организации дня, навыками самостоятельного выполнения упражнений для общего физического развития, укрепления здоровья;
- Знаниями строения опорно-двигательной системы организма человека, особенностей работы мышц и суставов, органов дыхания;
- Навыками ориентироваться в пространстве;
- Навыками коллективной творческой деятельности.

Планируемые результаты освоения программы учащимися (связаны с формированием ключевых компетенций):

Личностные:

- Демонстрировать позитивное отношение к нравственным ценностям общества (проявлять уважение к окружающим, соблюдать этические нормы в коллективе);
- Придерживаться правил здорового образа жизни (соблюдать режим дня, выполнять физические упражнения, понимать важность профилактики травм);
- Проявлять устойчивый интерес к танцевальной культуре (обсуждать стили и направления танца, посещать концерты и мастер-классы, анализировать выступления);
- Проявлять интерес к творчеству и искусству (использовать элементы других видов искусства в танцевальных номерах, ценить междисциплинарные связи);
- Брать на себя ответственность за свою деятельность и слова (анализировать свои ошибки, выполнять задания без напоминаний, отвечать за качество коллективной работы);

Метапредметные:

Учащиеся смогут:

- Запоминать сложные комбинации с первого-второго показа, удерживать в голове последовательность элементов, концентрироваться на деталях исполнения;
- Выполнять точные движения руками и пальцами, придумывать собственные танцевальные фразы, визуализировать образы перед исполнением, импровизировать с использованием метафор и ассоциаций;
- Интерпретировать музыкальные композиции через пластику, создавать художественные образы, передавать эмоции и сюжет через танец;
- Выполнять сложные связки без потери равновесия, сочетать движения рук, ног и корпуса, повысить выносливость и гибкость, снизить риск травм за счёт развитой моторики и силы;
- Предлагать собственные идеи для постановок, добавлять индивидуальные акценты в стандартные комбинации, участвовать в создании хореографических этюдов;

Предметные:

Учащиеся смогут:

- Выполнять квалификационные нормативы, демонстрировать технику и выразительность, сочетать элементы разных стилей в одном номере;
- Составлять индивидуальный план тренировок, выполнять комплексы для укрепления мышц и суставов, контролировать нагрузку и отдых;
- Называть основные группы мышц и суставов, описывать их функции;
- Выполнять движения с учётом пространственной композиции;
- Участвовать в коллективных постановках, соблюдая дисциплину и сроки, распределять роли и задачи в группе, помогать товарищам.

Содержание, третий год обучения

Тема № 1. Вводное занятие. Охрана труда (техника безопасности). Гигиена участников образовательного процесса. Профессиональные стандарты в современном танце.

Теория: Профессиональные стандарты: требования к исполнителю, работа в индустрии. Карьерные перспективы: танцовщик, хореограф, педагог, постановщик. Анализ творчества ведущих хореографов: разбор стилистических особенностей. Подготовка к итоговой аттестации.

Практика: Диагностика физической и технической подготовки. · Разминка с элементами импровизации.

Тема № 2. Гигиенические основы занятий. Техника грима (макияжа).

Теория: Профилактика хронических травм в танце. Методы восстановления: растяжка, массаж, баня, питание, сон. Профессиональный сценический грим: особенности для конкурсных выступлений

Практика: Практическое занятие по профессиональному гриму (работа в парах, создание полного образа). Освоение техник восстановления: самомассаж, использование роллера. Отработка выхода на сцену в сложных костюмах.

Тема № 3. Общая физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Работа с балансом и устойчивостью.

Теория: Взрывная сила в танце: методы развития. Биомеханика движений: эффективность и безопасность. Понятие «физическая готовность к выступлению».

Практика: Взрывная сила: плиометрические упражнения, прыжки с поворотами, выпрыгивания с отягощением. Скоростно-силовые качества: быстрые смены направлений, старты, остановки. · Усложнённые координационные комбинации: соединение движений рук, ног, корпуса в сложных ритмических рисунках. Баланс и устойчивость: упражнения на одной ноге с закрытыми глазами, вращения с фиксацией. Интервальные тренировки: чередование взрывных упражнений и восстановления.

Тема № 4. Стретчинг. Углубленная работа над активной гибкостью. Растяжка в динамике.

Теория: Профессиональная растяжка: пределы безопасности. Активная гибкость: связь с силой мышц. Растяжка в динамике: отличие от статической, применение.

Практика: Шпагаты: продольный и поперечный шпагаты (удержание 30–60 секунд). Активная гибкость: махи ногами во всех направлениях, удержание ноги в высоком положении. Динамическая растяжка: упражнения в движении с максимальной амплитудой. Сложные элементы: «мостик» на одной руке, наклоны с захватом ног, глубокие прогибы.

Тема № 5. Классический экзерсис. Усложненные комбинации на силу и выносливость.

Теория: Партерные вращения: техника безопасности, центровка. Сложные ритмические рисунки: полиритмия, синкопа.

Практика: Усложнённые силовые комбинации: длительное удержание планки (до 2 минут), комплекс из 10–15 упражнений без отдыха. Изоляция в сложных ритмических рисунках: выполнение изоляции под музыку с синкопированными акцентами. Партерные вращения: перекаты, вращения на спине, бочки, комбинации с переходом в стойку. Координационные связи: соединение изоляции, вращений и силовых элементов.

Тема № 6. Джазовая техника. Сложные вращения. Прыжковая техника. Усложненный экзерсис на середине зала.

Теория: Сложные вращения: техника фуэте, особенности адаптации для джаз-фанка. Прыжковая техника: антраша, туры в воздухе (подготовка). Экзерсис на середине зала: требования к качеству исполнения.

Практика: Вращения: пируэты с разных позиций (4-я, 2-я), тур-шене по кругу, фуэте (адаптация – 2–4 оборота). Прыжки: grand jeté en tournant, антраша (croisé, effacé), туры в воздухе (подготовительные упражнения). Экзерсис на середине зала: полный комплекс упражнений (плие, батман тандю, батман жете, ронд, адажио) с музыкальным сопровождением. Contraction / release в сложных комбинациях: включение в прыжки и вращения.

Тема № 7. Основные танцевальные упражнения. Изучение авторских комбинаций. Работа со стилем, манерой.

Теория: Авторский стиль: анализ комбинаций ведущих хореографов. Индивидуальная подача: развитие собственной манеры. Импровизация: структура, развитие темы, взаимодействие с музыкой.

Практика: Авторские комбинации: разучивание 2–3 комбинаций в стиле известных хореографов. Стиль и манера: отработка характерных особенностей (контрасты, резкость, текучесть). Индивидуальная подача: работа над узнаваемостью, харизмой. Импровизация в заданном стиле: свободное движение под музыку с использованием изученных элементов и развитием темы. Баттл-формат: участие в джем-сессиях, кратковременная импровизация в кругу.

Тема № 8. Репетиционно-постановочная работа. Постановка конкурсных номеров.

Теория: Создание конкурсного номера: от идеи до воплощения. Работа с музыкой: выбор, аранжировка, монтаж. Артистизм высшего уровня: эмоциональная драматургия.

Практика: Постановка конкурсных номеров: создание 2–3 номеров повышенной сложности для участия в конкурсах. Отработка сложного репертуара: разучивание и закрепление сложных связок, поддержек. Артистизм: работа над эмоциональной линией номера, взаимодействие с партнёрами и зрителем. Синхронность в группе: ювелирная отработка синхронности в сложных рисунках. Прогоны: многократные прогоны номеров в костюмах с имитацией конкурсной ситуации. Подготовка выпускной программы: формирование итогового концертного блока.

Тема № 9. Контрольные занятия. Концертная деятельность. Итоговая аттестация.

Теория: Подготовка к итоговой аттестации: требования к выпускнику. Анализ выступлений за год: достижения, зоны роста. Профессиональная ориентация: дальнейшие шаги.

Практика: Промежуточная аттестация: технический зачет (сложные вращения, прыжки, экзерсис). Генеральные репетиции: прогоны выпускной программы. Концертная деятельность: участие в конкурсах, фестивалях, отчётных концертах. Итоговая аттестация: выпускной экзамен – исполнение 2–3 конкурсных номеров, открытый урок, защита творческого портфолио. Подведение итогов: выдача свидетельств, рекомендации для дальнейшего обучения.

Тема №10. Итоговое занятие.

Теория: Критерии оценки выпускного номера и портфолио. Подготовка творческого портфолио за три года обучения. Подведение итогов.

Практика: Показ профессионального экзерсиса на середине зала, импровизация в заданном стиле (джаз-фанк), исполнение авторской комбинации под незнакомую музыку. Исполнение сольного или группового конкурсного номера.

Примерная структура занятия 3 год обучения

№	этапы	продолжительность
1.	Разминка	20%
2.	Повторение пройденного материала.	20%
3.	Разучивание нового материала.	30%
4.	Постановка композиций.	30%

Календарно-тематический план третьего года обучения

№ п/п	Планируемая дата	Тема занятия	Кол- во часов	Дата проведе- ния	Примеч ание
1.		Вводное занятие. Техника безопасности. Профессиональные стандарты. Профессиональные требования. Анализ творчества хореографов. Подготовка к итоговой аттестации.	2		
2.		Методы восстановления: массаж, роллер, питание, сон.	2		
3.		Профессиональный сценический грим. Создание полного образа для конкурсных выступлений.	2		
4.		Работа со сложными костюмами. Адаптация движений к костюму, быстрая смена.	2		
5.		Взрывная сила. Плиометрика (усложнённая). Прыжки с поворотами, выпрыгивания с отягощением.	2		
6.		Скоростно-силовые качества. Быстрые смены направлений, старты, остановки.	2		
7.		Усложнённые координационные комбинации. Соединение движений рук, ног, корпуса в сложных ритмах.	2		
8.		Баланс и устойчивость. Упражнения на одной ноге с закрытыми глазами, вращения с фиксацией.	2		
9.		Интервальные тренировки. Чередование взрывных упражнений и восстановления.	2		
10.		Силовая тренировка с отягощением. Использование утяжелителей, гантелей.	2		
11.		Комплексная ОФП. Круговая тренировка. 10–12 станций с высокой интенсивностью.	2		
12.		Контроль ОФП. Сдача нормативов повышенной сложности.	2		
13.		Развитие взрывной силы (закрепление). Повторение и закрепление.	2		
14.		Комплексное повторение ОФП. Обобщающее занятие по разделу.	2		
15.		Профессиональная растяжка. Шпагаты. Удержание продольного и поперечного шпагата 30–60 сек.	2		
16.		Активная гибкость. Удержание ноги. Удержание ноги в высоком положении, махи с фиксацией.	2		
17.		Динамическая растяжка. Упражнения в движении с максимальной амплитудой.	2		
18.		Сложные элементы. «Мостик» на одной руке. «Мостик» на одной руке, глубокие прогибы.	2		
19.		Контроль гибкости. Сдача шпагатов, «мостика», глубоких наклонов.	2		
20.		Усложнённые силовые комбинации на выносливость. Длительное удержание планки (до 2 мин), комплекс из 10–15 упражнений без отдыха.	2		
21.		Партерные вращения и перекаты. Вращения на спине, бочки, переходы в стойку.	2		
22.		Композиции и элементы современного танца. Импровизация. Джем. Музыкальность.	2		
23.		Координационные связки в партере. Соединение изоляции, вращений и силовых элементов.	2		
24.		Контроль партерного экзерсиса. Показ комбинации из 8–10	2		

		упражнений.			
25.		Усложнённый экзерсис на середине зала. Полный комплекс упражнений под музыку.	2		
26.		Сложные вращения. Пируэты с разных позиций. Пируэты с 2-й и 4-й позиции, en dehors, en dedans.	2		
27.		Вращения. Тур-шене по кругу. Тур-шене по кругу с фиксацией.	2		
28.		Вращения. Фуэте (адаптация). Подготовка к фуэте, 2–4 оборота.	2		
29.		Прыжки. Grand jeté en tournant. Прыжки с поворотом в воздухе.	2		
30.		Прыжки. Антраша. Антраша croisé, effacé.	2		
31.		Прыжки. Туры в воздухе. Подготовительные упражнения к турам.	2		
32.		Contraction / release в сложных комбинациях. Включение в прыжки и вращения.	2		
33.		Авторские комбинации (Brian Friedman). Разучивание комбинации в стиле хореографа.	2		
34.		Авторские комбинации (Jojo Gomez). Разучивание комбинации, анализ стиля.	2		
35.		Авторские комбинации (Tricia Miranda). Разучивание комбинации, отработка манеры.	2		
36.		Работа над индивидуальной манерой. Развитие узнаваемости, харизмы.	2		
37.		Импровизация в заданном стиле. Свободное движение с развитием темы.	2		
38.		Баттл-формат. Джем-сессии. Импровизация в кругу, кратковременные баттлы.	2		
39.		Связка с изменением темпа. Исполнение комбинации с ускорениями и замедлениями.	2		
40.		Связка с вращениями и прыжками. Соединение сложных элементов в комбинацию.	2		
41.		Контрастная связка (резкость / текучесть). Работа над контрастами в движениях.	2		
42.		Повторение авторских комбинаций. Закрепление всех изученных связок.	2		
43.		Контроль танцевальных упражнений. Сдача авторской комбинации под музыку.	2		
44.		Итоговый джем. Творческий показ. Импровизация с использованием изученного материала.	2		
45.		Постановка конкурсного номера. Выбор музыки, идея. Обсуждение концепции, драматургии.	2		
46.		Постановка номера. Разучивание первой части. Разучивание 2–3 восьмёрок.	2		
47.		Постановка номера. Разучивание второй части. Продолжение разучивания.	2		
48.		Постановка номера. Разучивание третьей части. Разучивание кульминационной части.	2		
49.		Постановка номера. Разучивание финальной части. Завершение разучивания.	2		
50.		Отработка сложных связок в номере. Работа над сложными фрагментами.	2		
51.		Отработка синхронности. Работа по группам. Деление на подгруппы, индивидуальная корректировка.	2		
52.		Работа над рисунком танца. Сложные перестроения,	2		

		взаимодействие в группах.			
53.		Работа над артистизмом. Эмоциональная драматургия. Эмоциональная линия номера, работа с мимикой.	2		
54.		Постановка второго номера. Разучивание первой части. Начало работы над вторым конкурсным номером.	2		
55.		Постановка второго номера. Разучивание второй части. Продолжение разучивания.	2		
56.		Постановка второго номера. Разучивание третьей части. Завершение разучивания.	2		
57.		Отработка второго номера. Закрепление движений, работа над чистотой.	2		
58.		Синхронность в группе. Отработка синхронности в обоих номерах.	2		
59.		Работа с партнёром. Сложные поддержки. Поддержки, взаимодействие в паре.	2		
60.		Генеральная репетиция номеров. Прогон номеров целиком под музыку.	2		
61.		Отработка ошибок. Индивидуальная работа. Работа над сложными фрагментами.	2		
62.		Репетиция в костюмах. Прогон в костюмах, адаптация движений.	2		
63.		Сводная репетиция выпускной программы. Объединение всех номеров, прогон.	2		
64.		Предконцертная репетиция. Полный прогон с имитацией выступления.	2		
65.		Репетиция с видеозаписью. Анализ. Запись репетиции, разбор ошибок.	2		
66.		Финальная репетиция перед конкурсом. Подготовка к конкурсному выступлению.	2		
67.		Промежуточная аттестация. Технический зачет. Сложные вращения, прыжки, экзерсис.	2		
68.		Генеральная репетиция выпускной программы. Прогон всех номеров в костюмах.	2		
69.		Открытый урок для родителей. Показ освоенных элементов и комбинаций.	2		
70.		Концертное выступление / Конкурс. Участие в конкурсе или отчётном концерте.	2		
71.		Итоговая аттестация. Выпускной экзамен. Исполнение 2–3 номеров, защита портфолио.	2		
72.		Итоговое занятие. Подведение итогов. Анализ выступлений.	2		