

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ «СЭЯХЭТ» КИРОВСКОГО РАЙОНА Г. КАЗАНИ

Принята на заседании
педагогического совета
МБУДО «ЦДОД «Сэяхэт»
Протокол № _____

от « _____ » _____ 20 ____ г.

«Утверждаю»
Директор МБУДО «ЦДОД «Сэяхэт»

М.Н.Захарова
Приказ № _____
от « _____ » _____ 20 ____ г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 4569B00048B2D091412389850E2BC919
Владелец: Захарова Марина Николаевна
Действителен с 16.12.2024 до 16.03.2026

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Леди Дэнс»**

Направленность: художественная

Возраст учащихся: 18-45 лет

Срок реализации: 1 год

Авторы-составители:
Лисина Ксения Сергеевна,
Педагог дополнительного образования

Казань, 2024 г.

Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Сэяхэт» Кировского района г. Казани
2.	Полное название программы	Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Леди Дэнс»
3.	Направленность программы	художественная
4.	Сведения о разработчиках	
4.1.	ФИО, должность	Лисина Ксения Сергеевна, педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	1 год
5.2.	Возраст обучающихся	18-45 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
5.4.	Цель программы	создание условий для формирования первоначальных знаний, практических умений и навыков в области различных техник современного танца.
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Формы: фронтальная, групповая, индивидуальная Методы: теоретические, практические, беседы, демонстрация.
7.	Дата утверждения и последней корректировки программы	
8.	Рецензенты	Силуянова С.М., Хаматшина Н.В.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Леди Дэнс» имеет **художественную направленность**.

Программа составлена на основе следующих **нормативно-правовых документов и рекомендаций**:

1. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);

4. Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

5. Указ Президента Российской Федерации от 24 декабря 2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в редакции от 25 января 2023 г. № 35);

6. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (далее - №189-ФЗ).

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

8. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам определен приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629

9. Уставом Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Сэяхэт» Кировского района г. Казани;

10. Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога дополнительного образования МБУДО «Центр дополнительного образования детей «Сэяхэт» Кировского района г. Казани.

Новизна заключается в том, что программа предназначена для взрослых обучающихся и реализуется на внебюджетной основе. Программа дает возможность учитывать индивидуальные способности и возможности каждого обучающегося: хореографические данные, состояние здоровья, уровень мотивации к обучению, степень загруженности каждого обучающегося.

Актуальность программы связана с социальным заказом жителей п.Юдино Кировского района, города Казани на получение дополнительного образования в области хореографического искусства. Программа включает в себя обучение танцам в стиле «Хип-хоп».

Хип-хоп - один из видов современного танца, включающий в себя движения, которые рождаются из импровизации и вольного понимания музыки. Хип-хоп - это культура, включающая в себя такие составляющие как, диджеинг, граффити, рэп, битбоксинг и сам танец.

Такое направление танца как хип-хоп интересует разновозрастные группы людей, поэтому его популярность растет, все чаще открываются студии, где обучают этому искусству. Разнообразие стилей и направлений музыки хип-хоп не позволяет выделить конкретно танец хип-хоп, правильнее будет выражаться «танец в стиле хип-хоп». Огромное количество возможностей воспроизведения танцевальных движений в этом стиле создает множество направлений, которые в свою очередь рождаются друг с другом, взаимодополняют. Мультитехничность и открытость хип-хопа для экспериментов и импровизации вызывает серьезную проблему классификации по стилям, техникам и направлениям. Можно сказать, что танец в стиле хип-хоп

- это не народный, не классический танец это - отдельное широкое направление танцевального искусства.

Яркой чертой этого танцевального направления является его характер и актерская составляющая. Танец, его исполнение в первую очередь должны показать наилучшие качества исполнителя, его индивидуальность в форме танцевального противостояния, иногда даже немного агрессивного. Самоуверенность, самоутверждение не допускают сентиментальности и жеманности, хип-хоп танцы - для уверенных людей. Но нельзя считать, что хип-хоп танцы - агрессивные. Главная цель хип-хоп танцора - завоевать симпатию зрителя своим танцем, поэтому - хип-хоп позитивен и добр.

Вместе с тем, занятия танцами в стиле «Хип-хоп» помогают обучающимся снять психологические и мышечные зажимы, выработать чувство ритма, уверенность в себе, развить выразительность, научиться двигаться в соответствии с музыкальными образами, что необходимо для сценического выступления. А также воспитать в себе выносливость, скорректировать осанку, координацию, постановку корпуса, необходимые не только для занятия танцем, но и для здоровья в целом.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что в процессе ее освоения у обучающихся развиваются интеллектуальные и творческие способности. Это достигается за счет развития танцевальных навыков, внимания, памяти, координации движения, развития чувства ритма, основ сценического мастерства. Кроме того, программа позволяет познакомить обучающихся с современным хореографическим искусством мирового уровня, лучшими образцами современного танца, постановками зарубежной хореографии. В ходе реализации программы у обучающихся развиваются художественный вкус, трудолюбие, желание постигать азы мастерства.

Вместе с тем, программа предполагает применение эмоционально позитивных приемов и методов: применение эмоциональных разрядок на занятиях; проявление уважительного отношения к индивидуальным особенностям личности; помощь в разработке режима дня. К тому же одной из

функций педагога дополнительного образования является психотерапевтическая функция, которая состоит в снятии неблагоприятных факторов, характеризующих состояние взрослого человека, таких как раздражительность, апатия и т.д.

Отличительная особенность программы является то, что она представляет собой синтез видов и форм хореографического обучения, объединение в ней разных танцевальных направлений: старой («Oldschool») и новой («NewSchool») школы.

Цель программы: создание условий для формирования первоначальных знаний, практических умений и навыков в области различных техник современного танца.

Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать первоначальные технические навыки трёх школ хип-хопа– («OldSchool», «Middleschool» и «NewSchool»);
- обучить новым стилям исполнения: Hip-hop Old school (Party dance); Popping;– Waacking; Locking; Locking;
- обучить элементам актерского мастерства,
- способствовать формированию умения передачи стиля и манеры исполнения– различных течений, созданию ярких сценических образов;
- содействовать овладению комплексом упражнений для развития тела и укрепления– здоровья (улучшения физических данных, формирование осанки).

Развивающие:

- развивать мышление, воображение, эмоционально-волевую сферу,
- развивать личностные качества: лидерские качества, чувство товарищества, личной ответственности, доброжелательности, взаимопомощи и трудолюбия;
- способствовать развитию музыкально-ритмических навыков;– способствовать развитию импровизационных навыков;
- развивать творческую индивидуальность обучающихся.

Воспитывающие:

- формировать трудолюбие и стремление к преодолению препятствий;
- формировать уважение к результатам личного и коллективного труда.

Адресат программы: в реализации программы могут принимать участие женщины в возрасте от 18 до 45 лет, желающие заниматься различными видами танцевального искусства "Хип-хоп".

Общее количество учебных часов составляет 72 часа в год, что соответствует 72 занятиям в год. Продолжительность занятия - 1 академический час.

Срок реализации программы – 1 год.

Периодичность и продолжительность занятий соответствуют санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СП 2.4. 3648-20 (п. 2.10.2, 2.10.3, 3.6.2).

Формы проведения занятий: групповые, фронтальные, индивидуальные.

Методы проведения занятий:

Направление работы и задачи объединения определяют выбор методов и приемов обучения. Основными в освоении программы являются методы «от простого к сложному», от медленного к быстрому», «посмотри и повтори», «осмысли и выполни», «от эмоций к логике», «от логики к ощущениям».

Занятия разнообразны как по содержанию (ритмические упражнения, задания на ориентировку, разучивание упражнений тренировочного характера, разучивание и повторение танцев), так и по набору применяемых методов. Это может быть небольшая беседа в виде вопросов и ответов, прослушивание музыки и самостоятельный ее разбор, наблюдение обучающихся за объяснением и показом педагога, разучивание и повторение движений, танцев.

Одной из традиционных форм работы в хореографии является занятие, включающее упражнения тренировочного характера на середине зала, разучивание танцевальных связок. При повторении необходимо избегать однообразия, скуки, вносить в знакомое движение элемент новизны,

предъявлять новые требования, ставить новые задачи. Любое задание, которое предлагается выполнить обучающимся, должно соответствовать степени подготовленности к нему.

Весь процесс обучения строится на сознательном усвоении знаний и навыков. Это пробуждает интерес к занятиям, повышает запоминание.

Занятия проводят в хорошем темпе, не следует долго отрабатывать одно и то же движение, танец. На занятии закрепляются все навыки, которые вырабатывались ранее, повторяются пройденные движения и фигуры, уточняется освоенное не до конца.

Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- уметь проводить самооценку на основе критерия успешности танцевальной деятельности;
- иметь свой целостный, социально ориентированный взгляд на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, культур, танцев других стран, народов, национальных стилей;
- уметь ориентироваться в культурном многообразии окружающей действительности;

Метапредметные результаты:

1) регулятивные УУД

- понимать смысл заданий;
- выполнять хореографические действия.

2) коммуникативные УУД

- понимать значение танца и музыки в передаче настроения и мыслей человека, в общении между людьми;
- контролировать свои действия и соотносить их с действиями других участников коллективной работы;
- продуктивно сотрудничать на занятиях;
- формулировать и задавать вопросы, использовать речь для передачи информации, для регуляции своего действия и действий партнера;

- стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- проявлять творческую инициативу в коллективной творческой деятельности.

3) познавательные УУД

- осуществлять поиск нужной информации в интернете и дополнительных источниках;
- соотносить различные произведения по настроению и форме;
- строить свои рассуждения о воспринимаемых свойствах музыки и танца;
- устанавливать аналогии;
- сравнивать средства художественной выразительности в разных стилях.

Предметные результаты:

- знание терминов, связанных с различными перестроениями;
- знание теории основных движений стилей: Party dance, Popping, Waacking, Locking, House;
- умение воспринимать и понимать музыку стилей хип-хопа;
- умение понимать возможности стилей, передавать чувства и мысли танца;
- слушать музыкальные произведения, выделять в них выразительные и изобразительные интонации; наблюдать за развитием танцевальных образов;
- участвовать в коллективном воплощении танцевальных образов, выражая своё мнение в общении со сверстниками;
- передавать различный ритмический рисунок в исполнении доступных произведений;
- выполнять различные танцевальные шаги;
- начать и закончить движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы;
- передавать движением на сильную и слабые доли такта;
- владеть первоначальными навыками самоорганизации и самооценки культурного досуга;
- проявлять творческую инициативу в реализации собственных замыслов в процессе занятий, движения под музыку;
- свободно двигаться под музыку различного характера.

Формы подведения итогов реализации программы - не предусмотрено.

Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов	Из них	
			теория	практика
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Гимнастика	30	5	25
2.1.	Комплексные упражнения	6	1	5
2.2.	Упражнения для развития гибкости	6	1	5
2.3.	Упражнения на развитие шага	6	1	5
2.4.	Упражнения на развитие выворотности	6	1	5
2.5.	Упражнения на развитие подъёма	6	1	5
3.	Школа Hip-hop	30	5	25
3.1.	Старая школа Hip-hop (Old school)	6	1	5
3.2.	Всплывающий (Popping)	6	1	5
3.3.	Раскачивание (Waacking)	6	1	5
3.4.	Запирающийся (Locking)	6	1	5
3.5.	Дом (House)	6	1	5
4.	Репетиционно-постановочная работа	10	2	8
4.1.	Разучивание комбинаций в различных стилях	10	2	8
5.	Итоговое занятие	1	0,5	0,5
	Итого:	72	13,5	58,5

Содержание тем учебного курса

Раздел 1. Вводное занятие (1 ч.).

Теория: Организационное занятие. Цель обучения. Понятие «Леди дэнс», необходимость возникновения данного направления в хореографии, теоретические знания о танцевальных па. Инструктаж по технике безопасности (общие требования перед началом, во время и после занятий, в аварийных ситуациях). Правила внутреннего распорядка. Организационные вопросы.

Раздел 2. Гимнастика (30 ч.)

Тема 1. Комплексные упражнения.

Теория: Разучивание комплекса упражнений для мышц всего тела.

Практика: Отработка комплекса упражнений:

1. «Бабочка»
2. «Стульчик»
3. «Боковое поднимание»
4. «Большая горка»
5. «Столик»
6. «Крест»
7. «Лев»
8. «Березка»
9. «Гребцы».

Тема 2. Упражнения для развития гибкости.

Теория: : Самые главные правила, помогающие развить гибкость, техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Формирование волевых навыков.

Практика: Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах. Упражнения на напряжение и расслабления мышц спины, растяжки позвоночника

1. «Большое кольцо»
2. «Наклоны – растяжка» (2 варианта)
3. «Собака мордой вниз»
4. «Одеяло».

Тема 3. Упражнения на развитие шага.

Теория: Упражнения на развитие выворотности и танцевального шага.

Практика: Разучивание и отработка комплекса упражнений на развитие танцевального шага, растяжка мышц ног, развитие двигательных навыков.

1. «Грибок»
2. «Шпагаты»
3. «Большие броски»

Тема 4. Упражнения на развитие выворотности.

Теория: Что такое выворотность ног, зачем она нужна, как ее разработать.

Практика: Работа над развитием природной выворотности, дающей впоследствии широкую свободу и красоту движений, а также возможность правильного их исполнения.

1. «Лягушка»
2. «Перевертыш»
3. «Броски ног до пола».

Тема 5. Упражнения на развитие подъёма.

Теория: Упражнение развивает силу и легкость ног, подвижность стопы, выворотность бедер, мягкость и эластичность мышц. Упражнения на развитие гибкости стопы и профилактики плоскостопия.

Практика: отработка упражнений для развития подъема:

1. «Уголок на подъемах»
2. «Маленькая горка».

Раздел 3. Школа Hip-hop (30 ч.).

Тема 1. Старая школа Hip-hop (Old school).

Теория: Знакомство обучающихся с теорией основных движений стиля Party dance.

Практика:

- «groove» (перев. — «кач»);
- база рук;
- база ног: шаги, прыжки, пружина;
- база головы;
- база плеча;
- база грудной клетки;
- база бедер;
- база колен;
- база стоп;
- импровизация;
- владение навыками ориентирования в пространстве;

- практика вариаций изученных баз.

Тема 2. Всплывающий (Popping)

Теория: Знакомство с теорией основных движений стиля Popping

Практика:

- «пор» (перев. — «кач»);
- перемещения.

Базы техник:

- «Waving» (перев. — «волна») – волна рук, волна тела;
- «Gliding» (перев. — «скольжение») – ноги;
- «King Tut» (перев. — «позы с четко выраженными прямыми углами, исполненные руками и– ногами») – ноги, руки, корпус;
- «Strobbing» (перев. — «мерцание») – руки, ноги;
- «Puppet» (перев. — «марионетка») – голова, руки, ноги, корпус.

Тема 3. Раскачивание (Waacking)

Теория: Знакомство с теорией основных движений стиля Waacking

Практика:

- позировки;
- петли – кисти, локти, руки;
- проходки;
- вариации петли;
- импровизация.

Тема 4. Запирающийся (Locking)

Теория: Знакомство с теорией основных движений стиля Locking.

Практика:

- «groove»(перев. — «кач»);
- база рук – мачо мэн, ристрол, лок, дабллок, клэп, гивенфайф, поинт и т.д.;
- база ног – шаги;
- проходки– базовые движения – скубиду, кэмбэллок, и т.д.;
- вариации базовых движений.

Тема 5. Дом (House)

Теория: Знакомство с теорией основных движений стиля House.

Практика:

- база шагов;
- вариации базовых шагов;
- лофтинг (хаус партер);
- импровизация;
- «groove»(перев. — «кач»);
- работа с разными ритмами.

Раздел 4. Репетиционно-постановочная работа (10 ч.).

Тема1. Разучивание комбинаций в различных стилях

Теория: Формирование у обучающихся танцевальных движений.

Практика: Элементы танца, танцевальные комбинации, танец.

- постановка, изучение танца;
- отработка движений танца;
- отработка рисунков танца;
- обучение актерскому мастерству.

Раздел 5. Итоговое занятие (1 ч.)

Контрольный просмотр, практические занятия, упражнения, танцевальный батл.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

- зал с зеркалами;
- гимнастические скамейки;
- полка для аудиотехники;
- аудиотехника.

Методическое обеспечение образовательного процесса:

Структура занятий включает в себя три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть занятия.

Общее назначение - подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части является: организация группы; повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма. Основными средствами подготовительной части являются: различные формы ходьбы и бега; несложные прыжки; короткие танцевальные комбинации, состоящие из выученных ранее элементов; упражнения на связь с музыкой и т.д.

Методические особенности: продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10-15 % рабочего времени.

Основная часть занятия.

Задачами основной части являются: развитие и совершенствование основных физических качеств, формирование правильной осанки, воспитание творческой активности, изучение и совершенствование движений танцев и его элементов, обработка композиций и т.д.

Средства основной части занятия: упражнения на силу, растягивание и расслабление мышц, танцевальные композиции, постановочная работа.

Методические особенности. На данную часть занятия отводится примерно 75-85 % общего времени.

Заключительная часть занятия:

Основные задачи - постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов. На эту часть отводится 5-10 % общего времени. Основными средствами являются: спокойные танцевальные шаги и движения, упражнения на расслабление.

Методические особенности. В заключительной части проводится краткий обзор достигнутых на занятии успехов в выполнении движений, что создает у обучающихся чувство удовлетворения.

**Организационно-педагогическое обеспечение реализации
программы:**

Педагогическая деятельность по реализации Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Леди Дэнс» осуществляется лицами, имеющие высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».

Список используемой литературы

1. Богданов Г.Ф. Педагогическое руководство любительским танцевальным коллективом. / Г.Ф. Богданов – М., 2011.
2. Бузина Т.В. Программа хореографического коллектива «Надежда» / Т.В. Бузина – М., 2013 г.
3. Бухвостова Л.В. Балетмейстер и коллектив./ Л.В. Бухвостова, Н.И. Заикин, С.А. Щекотихина – Орел, 2007.
4. Есаулов И.Г. Устойчивость и координация в хореографии. / И.Г. Есаулов – Ижевск, 1992.
5. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. / Е.В. Конорова -М., 1972.
6. Лисицкая Т. Ритмика/Пластика М., Физкультура и спорт, 1988 г.
7. Пасютинская В. Волшебный мир танца. / В. Пасютинская – М., 1985.
8. Полятков С.С. Основы современного танца. / С.С. Полятков – Ростов-на-Дону, 2005.

9. Сивкова М.Г. Программа Ритмика и танец / М.Г. Сивкова – г. Сыктывкар, 2004.
10. Череховская Р. Танцевать могут все. / Р. Череховская – Минск, 1973.
11. Яковенко А.М. Учебно-методический комплекс. Танец и методика его преподавания: эстрадный танец. / А.М. Яковенко – Тюмень, 2010.

Приложение № 1

Музыкальное движение

Характерная выразительность каждого движения зависит от того, как и в каком соотношении в нем используются приемы. Поэтому параллельно с изучаемым материалом одной темы дается материал и других тем в которых приходится пользоваться тем или иным приемом движения. Так развивается умение детей естественно пользоваться приемами, работая над изменением характера движения.

Для того чтобы разучивать разнообразные виды движения нужно воспитать у детей основные технические навыки:

Первый — умение начинать двигаться с началом музыки.

Второй — умение придавать движению нужную динамическую выразительность.

Третий — умение заканчивать движение точно с окончанием музыкального произведения (или его части) — технически связан со вторым: дети должны уменьшить (тормозить) устремленность своего движения при приближении заключения музыкальной мысли.

Приемы музыкально-двигательной выразительности

Обучающиеся овладевают тремя приемами движения — пружинным, маховым и плавным, дающими им в дальнейшем возможность сообщить

движению характер и выразительность, свойственные разнообразным музыкально-двигательным образам.

Освоение пружинных движений.

Прием пружинного движения осваивается в движениях ног, рук и корпуса. Дети должны научиться различать сильную и слабую фазу движения. «Пружинки» — основное упражнение для ног. Развивает пружинное движение ног, как в коленном суставе, так и в ступне; усиливает и закрепляет эмоционально-двигательную реакцию на изменение силы звучания музыки.

Освоение маховых движений.

Прием махового движения используется при работе над музыкой с широкой, ярко акцентированной мелодией, построенной на больших интервалах. Имеет две фазы — слабую и сильную.

Для корпуса используется упражнение «Кожа дров». Упражнение требует полного напряжения мышц.

Освоение главных движений.

Используются упражнения «Тугая резинка» (плавное полуприседание), «Поющие руки» (плавное движение рук). Движения исполняются слитно, то есть между движением вниз и вверх или вперед и назад остановок не делается.

Приёмы пластических движений

Дети выполняют специальное разогревающее позвоночник упражнение «Ролик». Знакомятся с такими понятиями и упражнениями, как: «Ось» (ось позвоночника — один конец уходит в небо, другой в землю), «Цветок» (образ распускающегося цветка — раскрытие и закрытие грудной клетки). Основным приемом пластического движения является пластическая «волна» всем телом.

Танцевальная азбука

Упражнения направлены на:

1. Улучшение подвижности в суставах.
2. Развитие гибкости.
3. Развитие эластичности мышц и связок.
4. Развитие подъема стопы, прыгучести.
5. Развитие выворотности, шага вперед, в сторону, назад (шпагаты).
6. Упражнения на развитие спины мышц спины и пресса.

Упражнения для головы, шеи и плечевого пояса:

- наклоны головы вперед, назад и в стороны;
- повороты головы вправо и влево;
- круговые движения головой по полукругу и по целому кругу;
- вытягивание шеи вперед и в стороны;
- подъем и опускание шеи вверх, вниз, вместе и поочередно;
- круговые движения плечами вперед и назад, двумя вместе и поочередно.

Упражнения для рук:

- подъем и опускание вверх-вниз;
- разведение в стороны;
- сгибание рук в локтях;

- круговые движения «мельница»;
- круговые махи одной рукой и двумя вместе отведение согнутых в локтях рук в стороны.

Для кистей рук:

- сгибание кистей вниз, вверх;
- отведение вправо, влево;
- вращение кистей наружу, внутрь.

Упражнения для корпуса:

- наклоны вперёд, в стороны;
- перегибы назад;
- повороты корпуса;
- круговые движения в поясе;
- смещение корпуса от талии в стороны;
- расслабление и напряжение мышц корпуса.

Упражнения для ног:

- полуприседания;
- подъём на полупальцы;
- подъём согнутой в колене ноги;
- разгибание и сгибание ноги в коленном суставе вперёд, в сторону, то же с приседанием;
- отведение ноги, выпады вперёд и в стороны: разворот согнутой в колене ноги.

Для ступней ног:

- сгибание и разгибание ноги в голеностопном суставе;
- отведение стопы наружу и внутрь;
- круговые движения стопой.

Прыжки:

- на обеих ногах;
- на одной (по два, четыре, восемь на каждой);
- прыжок с просветом;

- перескоки с одной ноги на другую с отведением работающей ноги на носок или пятку вперёд и в стороны;
- подскоки;
- лёгкий бег.

Приложение № 4

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе "Леди Дэнс"

№№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Вводное занятие	1
2	Гимнастика	1
3	Гимнастика	1
4	Гимнастика	1
5	Гимнастика	1
6	Гимнастика	1
7	Гимнастика	1
8	Гимнастика	1
9	Гимнастика	1
10	Гимнастика	1
11	Гимнастика	1
12	Гимнастика	1
13	Гимнастика	1
14	Гимнастика	1
15	Гимнастика	1
16	Гимнастика	1
17	Школа Hip-hop	1
18	Школа Hip-hop	1
19	Школа Hip-hop	1
20	Школа Hip-hop	1
21	Школа Hip-hop	1
22	Школа Hip-hop	1
23	Школа Hip-hop	1
24	Школа Hip-hop	1
25	Школа Hip-hop	1
26	Школа Hip-hop	1
27	Школа Hip-hop	1

28	Школа Hip-hop	1
29	Школа Hip-hop	1
30	Школа Hip-hop	1
31	Школа Hip-hop	1
32	Школа Hip-hop	1
33	Школа Hip-hop	1
34	Школа Hip-hop	1
35	Школа Hip-hop	1
36	Школа Hip-hop	1
37	Школа Hip-hop	1
38	Школа Hip-hop	1
39	Школа Hip-hop	1
40	Школа Hip-hop	1
41	Репетиционно-постановочная работа	1
42	Репетиционно-постановочная работа	1
43	Репетиционно-постановочная работа	1
44	Репетиционно-постановочная работа	1
45	Репетиционно-постановочная работа	1
46	Гимнастика	1
47	Гимнастика	1
48	Гимнастика	1
49	Гимнастика	1
50	Гимнастика	1
51	Гимнастика	1
52	Гимнастика	1
53	Гимнастика	1
54	Гимнастика	1
55	Гимнастика	1
56	Гимнастика	1
57	Гимнастика	1
58	Гимнастика	1
59	Гимнастика	1
60	Гимнастика	1
61	Школа Hip-hop	1
62	Школа Hip-hop	1
63	Школа Hip-hop	1
64	Школа Hip-hop	1
65	Школа Hip-hop	1
66	Школа Hip-hop	1
67	Репетиционно-постановочная работа	1
68	Репетиционно-постановочная работа	1
69	Репетиционно-постановочная работа	1
70	Репетиционно-постановочная работа	1
71	Репетиционно-постановочная работа	1
72	Итоговое занятие	1
	ИТОГО:	72

Лист согласования к документу № 80 от 14.04.2025
Инициатор согласования: Захарова М.Н. Директор
Согласование инициировано: 14.04.2025 15:18

Лист согласования					Тип согласования: последовательное
№	ФИО	Передано на визу	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Захарова М.Н.	14.04.2025 - 15:18		 Подписано 14.04.2025 - 15:19	-