

муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей Дзержинского района»
(МОУ ДО «Центр дополнительного образования детей
Дзержинского района»)

СОГЛАСОВАНО
Методический совет
от «01» октября 2025 г.
Протокол № 1



УТВЕРЖДЕНА

М.В. Мирошникова

Приказ № 01-07/01 от 01.10.2025 г.

Принята на заседании Педагогического совета
Протокол № 1 от «01» октября 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Буги-вуги»

Направленность программы – художественная

Срок реализации программы: 4 года

Возраст обучающихся: 7-15 лет

Автор-составитель:

Кузнецов И.П.

педагог дополнительного образования

Ярославль, 2025 г.

Содержание

Пояснительная записка	3
Учебно-тематический план	6
Содержание программы	8
Обеспечение программы	12
Мониторинг образовательных результатов	15
Список литературы	17

Пояснительная записка.

Данная программа была создана на основе программы педагога Ишимова В., в дальнейшем переработана и дополнена.

Предлагаемая программа имеет художественную направленность. Программа обучения танцу буги-вуги помогает детям выразить себя в музыке и танце посредством жестов и пластики. Дети получают хорошую физическую нагрузку, учатся танцевать и взаимодействовать в парах, слушать и понимать музыку и свободно импровизировать в танце, развивают свою координацию, скорость, реакцию и смекалку.

Актуальность программы

Программа способствует всестороннему раскрытию и реализации природного творческого потенциала личности ребенка, социально значимого проявления индивидуальности каждого в условиях коллектива, социума.

Занимаясь танцами, ребята становятся эмоционально богаче, у них появляется постоянный источник радости и возможность для самоутверждения, они становятся физически сильнее и выносливей. А получив хореографические навыки, наши учащиеся начинают ощущать необходимость в дальнейшем самосовершенствовании и самоутверждении.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что занимаясь буги-вуги, дети смогут реализовать свои интересы и потребности. Такие занятия должны приносить детям радость, пробуждать в них желание общаться с музыкой, развивать творческие способности. Виды деятельности, предложенные в программе, помогут сформировать творческую, самостоятельную и свободную личность, способную к саморазвитию.

Цель программы: способствовать творческой самореализации учащихся посредством занятий буги-вуги.

Задачи программы:

1. Обучать самостоятельно ставить танцевальные вариации с использованием сначала базовых шагов, затем сложных элементов.
2. Развивать умение ритмично двигаться, воссоздавать ритмический рисунок танца и хореографические образы, эстетически переживать музыку в движении.
3. Развивать у ребят стремление к качественному и эмоциональному исполнению танца.
4. Воспитывать культуру поведения и формирование межличностных отношений в коллективе, вырабатывать навыки коллективной творческой деятельности.

Программа обучения буги-вуги рассчитана на детей 7-15 лет, на 3 года обучения. Занятия 1, 2 и 3 годов обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (всего по 144 часа в год). К занятиям допускаются дети любого возраста и любой комплекции. Главным критерием служит желание детей заниматься буги-вуги.

Программа предполагает определенную динамичную последовательность в приобретении знаний, умений и навыков, а также соблюдение специфических рамок обучения и ритмичности нагрузки. Обучение проходит в 3 этапа.

Этапы реализации программы

1 этап:

- знакомство с танцевальными терминами, простейшими движениями, основными позициями корпуса, рук и ног, положением в паре (натяжение, баунс и т.д);
- обучение упражнениям для всех групп мышц (разминка), а также комплексам, вырабатывающим плавность и раскрепощенность движений; работа с образами;
- обучение базовым элементам танца буги-вуги;

2 этап: разучивание танцевальных фигур в паре, обучение взаимодействию в паре;

3 этап: составление и разучивание танцевальных композиций, подготовка конкурсных номеров.

Группы подбираются в зависимости от степени физической подготовленности ребенка и темпов освоения им программы. Форма занятий – групповая, в парах, индивидуальная.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

К концу первого года обучения дети должны:

- овладеть выразительным языком жестов, основами актерского мастерства, навыками профессионального исполнения танцевальных движений и спортивных элементов;
- четко представлять, что такое танец буги-вуги, владеть лексикой данного направления;
- легко ориентироваться в пространстве, знать как проходит линия танца и т.д.;
- правильно распределять свои силы и дыхание во время разминки, овладеют основными приемами, позволяющими полностью разогреть мышцы тела, для подготовки к основной части занятия;
- самостоятельно исполнять выученные танцевальные элементы, импровизировать под музыку.

К концу второго года обучения дети должны:

- правильно и легко исполнять начальные элементы буги-вуги;
- самостоятельно исполнять танцевальные композиции (взаимодействуя в паре, эмоционально и т.д.);
- участвовать в конкурсе и выступать на большой сцене перед зрителями.

К концу третьего года обучения дети должны:

- уметь правильно координировать движения рук и ног
- правильно, музыкально (с разной интерпретацией ритмов музыки) выполнять танцевальные композиции;
- четко передавать характер каждого танца;
- выполнять все сложные композиции и элементы, импровизировать, взаимодействовать в паре, передавать характер музыки с помощью танцевальных элементов, артистизма и эмоциональности.

Результатом работы по программе является устойчивый интерес учащихся к занятиям, приобретенные знания, умения, навыки, развитые творческие способности, музыкальность, целеустремленность, коммуникабельность.

Результатом деятельности педагога по буги-вуги является опыт успешного участия детей в различных праздниках и конкурсах, который в дальнейшем поможет им в самореализации и адаптации в обществе.

Программой предусмотрена аттестация учащихся, направленная на выявление исходного, текущего, промежуточного и итогового уровня теоретических знаний, развития практических умений и навыков, сформированных компетенций и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительных общеобразовательных программ - дополнительных общеразвивающих программ.

Входная аттестация проводится педагогом дополнительного образования в сентябре. Промежуточная - в декабре, апреле-мае - по итогам полугодия или учебного года. Итоговая аттестация проходит в апреле-мае по окончании полного курса обучения. Входной контроль осуществляется в форме наблюдения, беседы, игры. Текущий контроль осуществляется в ходе зачетов, творческих заданий, контрольных упражнений, опросов, соревнований (конкурсов), показательных выступлений. Итоговый контроль проводится по итогам прохождения курсов обучения (по годам), в виде концертов и праздников.

Итоги образовательного процесса подводятся в конце каждого года. Наиболее приемлемой и показательной формой подведения итогов обучения детей по программе «Буги-вуги» является их участие в конкурсных и концертных мероприятиях.

Учебно-тематический план.

1 год обучения

№ п/п	Название тем	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
1	Вводное занятие. Знакомство с танцем буги-вуги	2	1	1
2	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на учебном занятии	1	1	-
3	Разминка	15	1	14
4	Упражнения для ориентации в пространстве	6	1	5
5	Упражнения для развития гибкости, растяжки, координации движений	8	1	7
6	Музыкальность, ритм	9	2	7
7	Положение в паре, взаимодействие в паре	7	1	6
8	Техника ног: базовый шаг	8	1	7
9	Танцевальные элементы	41	1	40
10	Танцевальные композиции	37	1	36
11	Подготовка к выступлениям	10	10	-
Итого часов		144	11	133

2 год обучения

№ п/п	Название тем	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
1	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на учебном занятии	1	1	-
2	Разминка	15	1	14
3	Общефизическая подготовка	8	1	7
4	Ритмичность, музыкальный размер танцев	6	1	5
5	Упражнения для развития гибкости, растяжки, координации движений	8	1	7
6	Техника ног: слоу, фаст композиции	11	1	10
7	Танцевальные элементы	29	1	28
8	Танцевальные композиции	35	1	34
9	Актерское мастерство	2,5	0,5	2
10	Эмоциональная выразительность танца	2,5	0,5	2
11	Обыгрывание музыки	11	1	10
12	Подготовка к выступлениям	15	15	-
Итого часов		144	10	134

3 год обучения

№ п/п	Название тем	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
1	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на учебном занятии	1	1	-
2	Разминка	15	1	14
3	Общефизическая подготовка	8	1	7
4	Музыкальность, брейки в музыке	12	2	10
5	Упражнения для развития гибкости, растяжки, координации движений	8	1	7
6	Техника ног: вариации шага в слоу и фаст композициях	11	1	10
7	Танцевальные элементы	23	-	23
8	Танцевальные композиции	23	-	23
9	Актерское мастерство	3	1	2
10	Эмоциональная выразительность танца	3	1	2
11	Обыгрывание музыки	11	1	10
12	Подготовка к выступлениям	26	1	25
Итого часов		144	11	133

Содержание программы.

1 год обучения

1. Вводное занятие. Экскурс в историю танца буги-вуги. Задачи на учебный год.
2. Ориентация в пространстве:
 - построение: понятия линии, колонны, интервала, диагонали;
 - понятие линии танца, как проходит линия танца.
3. Разминка:
 - положение головы, корпуса, рук и ног во время исполнения простейших движений.
 - упражнения для мышц шеи и верхнего плечевого пояса;
 - упражнения для корпуса и бедер;
 - упражнения для ног (икроножные мышцы и стопы);
 - упражнения для развития плавности движений рук;
 - знакомство с танцевальными терминами.
 - тренировочный комплекс для развития координации и равновесия (руки, подъем колена, подъем на полупальцы);
 - силовые упражнения (для ног – выпады с переносом тяжести корпуса вправо и влево; для рук – «волна» в положении лежа);
 - развитие быстроты выполнения элементов;
 - знакомство с позициями корпуса, рук и ног;
4. Упражнения для развития гибкости, растяжки, координации движений:
 - упражнения для развития координации,
 - упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса,
 - упражнения на укрепление позвоночника,
 - упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног,
 - упражнения на укрепление и развитие ступней ног,
 - упражнения на укрепление мышц плечевого пояса,
 - упражнения на растяжку
5. Музыкальность, ритм:
 - понятия ритм и музыкальность;
 - упражнения, направленные на развитие чувства ритма у ребенка (хлопки под музыку, четкое выступивание ударов, выступивание различных ритмических комбинаций);
 - понятие «джазового квадрата» (деление музыки на «восьмерки»).
6. Положение в паре, взаимодействие в паре.

Начальное положение в паре – упражнение на противовес в паре, упражнение на «ведомость» и «ведение», положение рук в паре
7. Техника ног.

Изучение базового упрощенного шага, в дальнейшем классического основного шага буги-вуги.
8. Танцевальные элементы:
 - простейшие движения ног (степы, кики, выпады вправо и влево и др.);
 - базовые движения бедер (круговые и «восьмерка»);
 - прыжки и бег (на месте и с продвижением);
 - исходные движения рук (напряжение и расслабление);
 - синхронизация простейших движений рук и ног

- элементы в паре (американский спин, верхняя и нижняя смены, повороты, свингаут, смена мест, заход в близкую позицию, выход из нее и др.).

9. Танцевальные композиции.

Составление изученных элементов в композиции

2 год обучения

1. Разминка:

- упражнения для мышц шеи и верхнего плечевого пояса;
- упражнения для рук, кистей;
- упражнения для развития плавности движений рук;
- упражнения для корпуса и бедер;
- упражнения для ног (икроножные мышцы и стопы);

2. Общефизическая подготовка:

- тренировочный комплекс для развития координации и равновесия (руки, подъем колена, подъем на полупальцы);
- силовые упражнения (для ног – выпады с переносом тяжести корпуса вправо и влево; для рук – «волна» в положении лежа);
- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса;
- упражнения для укрепления мышц спины и ног;
- упражнения на выносливость;
- развитие быстроты выполнения элементов;
- классическая хореография;
- усвоение простейших элементов акробатики;
- основы джаза.

3. Ритмичность, музыкальный размер танцев:

- понятия ритмичность и музыкальный размер;
- упражнения, направленные на развитие чувства ритма (хлопки под музыку, четкое выступивание ударов, выступивание различных ритмических комбинаций);
- понятие счета в «джазовом квадрате», варианты, паузы, акценты, брейки.

4. Упражнения для развития гибкости, растяжки, координации движений:

упражнения для развития координации,

упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса,

упражнения на укрепление позвоночника,

упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног,

упражнения на укрепление и развитие ступней ног,

упражнения на укрепление мышц плечевого пояса,

упражнения на растяжку

5. Танцевальные элементы:

- движения бедер (круговые и «восьмерка»);
- вращения (спираль, шанне), вращения по одному и в парах;
- выпады («прэс-лайн», выпады на полную стопу);
- повторение изученных элементов;
- усложненные элементы в парах: обратный свингаут, «стоп энд гоу», «обманки», чарльстоны, несложные трюки («лягушка») и др.

6. Танцевальные композиции

Составление изученных танцевальных элементов в композиции.

7. Техника ног:

- повторение техники основного шага;
- вариации основного шага (с киками, паузами и др.);
- шаг для фаст композиций;
- шаг для слоу.

8. Актерское мастерство:

- развитие имиджа;
- развитие умения демонстрировать программу.

9. Эмоциональная выразительность танца:

- развитие выражение эмоций в танце в соответствии с ритмом и настроением музыки;
- преодоление «зажатости» в танце.

10. Обыгрывание музыки:

- развитие чувства ощущения музыки, обучение выделению с помощью танцевальных элементов (импровизации) музыкальных пауз, ритма, смены настроения музыки;
- обыгрывание брейков.

11. Подготовка к соревнованиям:

- прогон всех танцевальных (конкурсных) композиций и их отработка;
- исполнение композиций, под конкурсный ритм и время музыки (1.5-2мин).

3 год обучения

1. Разминка:

- упражнения для мышц шеи и верхнего плечевого пояса;
- упражнения для рук, кисте;
- упражнения для развития плавности движений рук;
- упражнения для корпуса и бедер;
- упражнения для ног (икроножные мышцы и стопы).

2. Общефизическая подготовка:

- тренировочный комплекс для развития координации и равновесия (руки, подъем колена, подъем на полупальцы);
- силовые упражнения (для ног – выпады с переносом тяжести корпуса вправо и влево; для рук – «волна» в положении лежа);
- упражнения для укрепления мышц брюшного пресса;
- упражнения для укрепления мышц спины и ног;
- упражнения на выносливость;
- развитие быстроты выполнения элементов;
- классическая хореография;
- усвоение более сложных элементов акробатики;
- основы джаза.

3. Ритмичность, музыкальный размер танцев:

- понятия ритмичность и музыкальный размер;
- упражнения, направленные на развитие чувства ритма (хлопки под музыку, четкое выступивание ударов, выступивание различных ритмических комбинаций);
- понятие счета в «джазовом квадрате», варианты, паузы, акценты, брейки.

4. Упражнения для развития гибкости, растяжки, координации движений:

- упражнения для развития координации,
- упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса,

упражнения на укрепление позвоночника,
упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног,
упражнения на укрепление и развитие ступней ног,
упражнения на укрепление мышц плечевого пояса,
упражнения на растяжку.

5. Танцевальные элементы:

- движения бедер (круговые и «восьмерка»);
- вращения (спираль, шанне), вращения по одному и в парах;
- выпады («прэс-лайн», выпады на полную стопу);
- повторение изученных элементов;
- усложненные элементы в парах: варианты свингаутов, варианты ведения, усложненные варианты чарльстона, трюки.

6. Танцевальные композиции.

Составление изученных танцевальных элементов в композиции.

7. Техника ног:

- повторение техники основного шага;
- повторение вариаций основного шага (с киками, паузами и др.);
- шаг для фаст композиций с вариациями;
- шаг для слоу композиций с вариациями.

8. Актёрское мастерство:

- развитие имиджа;
- развитие умения демонстрировать программу.

9. Эмоциональная выразительность танца:

- развитие выражение эмоций в танце в соответствии с ритмом и настроением музыки;
- преодоление «зажатости» в танце.

10. Обыгрывание музыки:

- развитие чувства ощущения музыки, обучение выделению с помощью танцевальных элементов (импровизации) музыкальных пауз, ритма, смены настроения музыки;
- обыгрывание брейков.

11. Подготовка к соревнованиям:

- прогон всех танцевальных (конкурсных) композиций и их отработка;
- исполнение композиций, под конкурсный ритм и время музыки (1.5-2мин).

Обеспечение программы

Методическое обеспечение

Танцевально-практическая деятельность:

1. Хореографические тренировочные упражнения - система специально разработанных хореографических движений, направленных на развитие определенных танцевальных навыков.
2. Упражнения - планомерное, повторное выполнение танцевальных движений, которые выполняются каждое занятие. Выполнение упражнений решает следующие задачи:
 - сформировать необходимую хореографическую культуру, без которой невозможно овладеть танцевальной лексикой;
 - постоянно поддерживать необходимую танцевальную форму.

Педагог разъясняет учащимся важность упражнений, контролирует и учит осуществлять самоконтроль.

Упражнения строятся с учетом постепенного перехода от простых упражнений к сложным. Бывают индивидуальные и групповые упражнения.

Методы обучения

- Объяснительно-иллюстративный, т.к. он способствует созданию прочной информационной базы для формирования умений и навыков. Обучающиеся приобретают знания в готовом виде, которые излагает педагог.
- Репродуктивный. При нем обучающиеся сами воспроизводят известный им по опыту материал. Этот метод позволяет педагогу осуществить контроль за тем, как учащиеся усваивают знания, овладевают умениями и навыками. С помощью разнообразных заданий педагог предлагает воспроизвести разученные ранее танцевальные движения, показать умения и навыки. Этот метод применяется в вариантах: первый - это воспроизведение танцевального материала в наглядно-образной форме; второй - в форме устного изложения; третий - в форме исполнения танцевальной композиции целиком или фрагмента.
- Проблемный. Он заключается в том, что педагог выдвигает перед учащимся познавательную проблему, и сам показывает путь ее решения.
- Частично-поисковый, исследовательский. Эти методы, в отличие от предыдущих, предполагают более активную познавательную деятельность детей. Педагог ставит проблемную ситуацию и предполагает решить самостоятельно. Эти методы взаимосвязаны. Они более эффективны, способствуют более глубокому усвоению танцевального материала.

Приемы обучения

1. Показ. Практика преподавания выделяет три условия танцевального показа:

- предварительный показ танцевальной композиции, отдельных ее элементов, упражнений и т.д. На этом уровне задача - предварительное знакомство с учебным материалом, чтобы позднее, в ходе обучения, дети могли осмысленно соотносить свои действия с ранее увиденным;
- показ танцевального материала. Выделение из совокупности многих танцевальных элементов какого-либо определенного элемента и сосредоточение внимания на его восприятии;
- анализ и синтез танцевального материала, при котором анализируются отдельные части движения, композиции и потом соединяются.

Особое место занимает художественный анализ музыкально-хореографического произведения, разбор выразительных и образных средств и интерпретаций с оценкой.

2. Успешное изложение. С помощью этого приема педагог сообщает знания об истории, современном состоянии хореографии, рассказывает об отдельных танцах, ансамблях и т.д. В соответствии с учебными задачами педагог дает описание учебного материала. Изложение ведется в форме характеристики, где определяются особенности музыки, костюма, творчества.

3. Комментирование. Это словесное сопровождение педагогом сведений об особенностях танцевального движения и музыкального произведения.

4. Инструктирование. Это словесные рекомендации ребенку, как нужно исполнять элементы или композицию в целом. Может касаться правил поведения при общении в танце.

5. Корректирование. В процессе исполнения танцевальных движений корректируются действия обучающихся.

6. Изложение. Применяются различные формы изложения: информация, лекция, беседа и т.д.

Организационные формы обучения

Организационные формы обучения определяются целями и задачами, составом учащихся, местом и временем занятий, характером и последовательностью учебно-воспитательной работы:

- индивидуальные занятия;
- коллективные занятия;
- массовые (для создания композиции танца):
- фронтальный способ обучения (одновременное выполнение упражнений всеми учащимися);
- поточный способ (поочередное выполнение упражнений, когда один ребенок закончил задание, другой приступает к нему);
- посменный способ (одно задание на всех, но выполняется по сменам);
- групповой способ (каждая группа, получив задания, работает отдельно под руководством педагога);
- в парах – работа учащихся в паре;
- индивидуальный (работа с солистами, работа с отдельными обучающимися над элементами танца и др.).

Особенности проведения учебного занятия

Любое занятие в коллективе строится по общепринятой структуре учебного занятия. Оно состоит из 3-х частей: вводной (или подготовительной), основной и заключительной. В зависимости от специфики хореографического искусства эти части имеют свои особенности и наполняются различным содержанием в зависимости от жанра и возрастной категории обучаемых.

Алгоритм традиционного занятия:

1. Подготовительная часть или разминка, способствующая разогреву мышц, суставов, связок.

2. Основная часть:

- тренировочная (тренаж): изучение элементов, упражнений, их сочетаний, поз, ракурсов и т.д., их детальная отработка;
- танцевальная: изучение различных комбинаций, этюдов, композиций на основе любого танцевального направления, отработка техники и манеры исполнения в них.

3. Заключительная часть, предполагающая расслабление мышечно-связочного аппарата.

Каждая часть занятия выполняет свои задачи. Главная задача подготовительной части – организовать внимание занимающихся и подготовить мышцы, суставы и связки к интенсивной физической работе.

Задачи основной части – развитие и формирование мышечного аппарата, развитие подвижности суставов, развитие силы и выносливости, координации, хореографической памяти, музыкального слуха посредством освоения тренировочных и танцевальных движений, их выразительного исполнения.

Задача заключительной части – снятие физического зажима, нервного напряжения, эмоциональный подъем и подъем жизненного тонуса посредством игр, расслабляющих упражнений на дыхание.

Воспитательная работа:

- помочь товарищам в разучивании танцев, взаимоотношения в паре и в коллективе в целом;
- привлечение родителей к участию в подготовке и проведении внутриклубных и городских турниров;
- пошив костюмов (правила танцевального костюма).

К материально - техническим условиям реализации программы относятся:

- наличие достаточно большого помещения для практических занятий буги-вуги;
- наличие аппаратуры;
- наличие зеркал для осуществления детьми самоконтроля;
- наличие ковриков для занятий.

Дидактическое обеспечение:

- литература по предметной деятельности;
- запись видеоуроков;
- схемы танцевальных движений.

Мониторинг образовательных результатов

Мониторинг образовательных результатов в объединении проводится по нескольким параметрам:

- . уровень теоретических знаний;
- . уровень практических навыков;
- . динамика личностного роста.

Показатели (оцениваемые качества)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Кол-во баллов	Методы диагностики
Изменения в знании учащимися теории	Соответствие теоретических знаний ребенка программному материалу	Минимальный уровень (1/2 объема знаний)	1	Тестирование Наблюдение
		Средний уровень (более 1/2 объема знаний)	5	
		Максимальный уровень (ребенок практически освоил весь объем знаний за конкретный период)	10	
Изменения в практической подготовке учащихся	Соответствие практических умений и навыков материалу программы	Минимальный уровень (объем умений и навыков составляет менее чем 1/2 умений)	1	Наблюдение
		Средний уровень (объем умений и навыков составляет более 1/2)	5	
		Максимальный уровень (овладел всеми умениями и навыками)	10	
	Креативность в выполнении практических заданий	Начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребенок в состоянии выполнить лишь простейшие практические задания)	1	Контрольные задания
		Репродуктивный уровень (выполняет задания на основе образца)	5	
		Творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества)	10	
	Техника исполнения танцевальных движений	Минимальный уровень (множество ошибок при выполнении основных движений)	1	Наблюдение
		Средний уровень (правильность выполнения основных движений, но не в ритме музыки)	5	
		Максимальный уровень (правильность выполнения всех движений, в ритме музыки, артистично)	10	
Личностный рост учащихся	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные	Избегает участие в оных	0	Наблюдение
		Участвует при побуждении извне	5	
		Инициативен в общих делах	10	
	Участие в концертной деятельности	Минимальный уровень (участие в простых номерах на уровне ОУ)	1	Портфолио обучающегося
		Средний уровень (участие в простых	5	

	номерах на мероприятиях разного уровня)		
	Максимальный уровень (активное участие в сложных номерах на мероприятиях разного уровня)	10	
Способность переносить известные нагрузки, преодолевать трудности	Терпения хватает менее чем на 1/2 занятия	1	Наблюдение
	Терпения хватает больше чем на ½ занятия	5	
	Терпения хватает на все занятие	10	

Форма подведения итогов по каждой теме или разделу.

№	Тема занятий	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие	-----
2	Ознакомление с программами и танцем буги-вуги	Устный фронтальный опрос.
3	Ориентирование в зале	Игра.
4	Разминка	Разминка. Готовность учащегося к выполнению физической нагрузки.
5	Общефизическая подготовка	Вариация из упражнений направленная на координацию, равновесие и выносливость.
6	Упражнения на координацию, растяжку, гибкость	Вариация из упражнений на растяжку, подвижность связок и суставов.
7	Ритмичность, музыкальность, музыкальный размер танцев	Танец, самостоятельное задание.
8	Танцевальные элементы	Небольшая композиция с использованием танцевальных элементов
9	Актерское мастерство	Творческое задание.

Список литературы

Для педагога

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. С.-Петербург, 1996.
2. Матящина А.А. Путешествие в страну. Хореография. М, 1998.
3. Горшкова Е.В. Учимся танцевать. Путь к творчеству. М.: НПО «Психотехника», 1993.

Методическая литература

1. Танцевальный репертуар для школьников. Метод. рекомендации. М, 1983.
2. Тобиас М., Стюарт М. Растигивайся и расслабляйся: Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1998.

Рекомендуемая литература.

1. Серия книг. Учимся танцевать. Шаг за шагом. М, Попурри ,2002.