

**Управления образования Исполнительного комитета  
муниципального образования города Казани  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детская школа искусств»  
Приволжского района г.Казани**

Рассмотрено школьным  
Методическим советом МБУ  
ДО «Детская школа  
искусств» Приволжского  
района г.Казани  
протокол № 1,  
«26 » 08. 2025 год

Принято  
Педагогическим советом  
МБУ ДО «Детская школа  
искусств» Приволжского  
района г.Казани от  
«29 » 08 2025 года,  
протокол № 1

Утверждено  
Директор МБУ ДО «Детская  
школа искусств» Приволжского  
района г.Казани

*(подпись)* Р.И.Сулейманова  
Приказ № 45-08  
«29 » 08 2025 год

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ПО ПРЕДМЕТУ  
«Современный танец»  
Срок обучения 5 лет**

Возраст детей, участвующих в реализации программы 8,5-16 лет

Составитель: Габдулхакова А.Г., преподаватель  
хореографического отделения

## **Оглавление**

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план
3. Содержание программы
4. Формы и методы контроля, система оценок
5. Методическое обеспечение программы
6. Список использованное литературы

## Информационная карта образовательной программы

<b>1.</b>	<b>Образовательная организация</b>	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детская школа искусств» Приволжского района город Казани
<b>2.</b>	<b>Полное название программы</b>	Современный танец
<b>3.</b>	<b>Направленность программы</b>	Художественная
<b>4.</b>	<b>Сведения о разработчиках:</b>	
4.1.	ФИО, должность	Габдулхакова Алиса Габдулхабировна, преподаватель
<b>5.</b>	<b>Сведения о программе:</b>	
5.1.	Срок реализации	5 лет
5.2.	Возраст обучающихся	8,5-14 лет
5.3.	Характеристика программы:	<p>- тип программы</p> <p>Дополнительная общеобразовательная программа</p> <p>- вид программы</p> <p>Общеразвивающая</p>
	- принцип проектирования программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вариативность программ (преподаватель имеет право перенести изучение какого-либо движения в нужный период, не нарушая логики и последовательности обучения);</li> <li>- содержание программы доступно для изучения, т.к. главным принципом её является принцип «от простого к сложному».</li> <li>- программа содержит основные требования, в которых чётко изложены задачи и прогнозируемый результат к каждому году обучения. Это помогает направлять и контролировать подачу нового материала.</li> <li>- программа предусматривает не только практические движения, но и различные формы работы с детьми, позволяющие создавать атмосферу доброжелательности,</li> </ul>

		создания, модулирования ситуации успеха
	- форма организации содержания и учебного процесса	Групповые, мелкогрупповые занятия
5.4.	<b>Цель программы</b>	Развитие танцевально-исполнительских и художественно-эстетических способностей учащихся на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений, навыков, необходимых для исполнения танцевальных композиций различных жанров и форм
6.	<b>Формы и методы образовательной деятельности</b>	учебно-практическая – Методы: объяснительно-иллюстративный, словесный, наглядный, практический
7.	<b>Формы мониторинга результативности</b>	Использование педагогом формы контроля: - беседа; - наблюдение; - опрос; - практические занятия
8.	<b>Результативность реализации программы</b>	<p><b>Знают/понимают:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные стили современной хореографии;</li> <li>- специальную терминологию;</li> <li>- принципы взаимодействия музыкальных и хореографических средств выразительности.</li> </ul> <p><b>Умеют:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выражать образ с помощью движений;</li> <li>- самостоятельно и грамотно выполнять изученные элементы танца;</li> <li>- свободно и грамотно ориентироваться в терминологии современного танца;</li> <li>- отражать в танце особенности</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- исполнительской манеры разных стилей современной хореографии;</li> <li>- творчески реализовать поставленную задачу;</li> <li>- владеть навыками музыкально-пластического интонирования, исполняя движения и комбинации артистично и музыкально;</li> <li>- владеть навыками ансамблевого исполнения танцевальных номеров;</li> <li>- владеть навыками сценической практики.</li> </ul>
<b>9.</b>	<b>Дата утверждения и последней корректировки программы</b>	01.09.2025
<b>10.</b>	<b>Рецензенты</b>	-

## 1. Пояснительная записка

Современный танец – один из видов хореографии, который позволяет полно и гармонично развивать способности тела и научит танцевать. Занятия современным танцем вырабатывают правильную постановку корпуса, головы, рук и ног, развивают и укрепляют весь физический аппарат тела, дают точность, свободу, эластичность и координацию движений.

Программа направлена на постоянный творческий поиск и развитие творческого потенциала детей через самостоятельную работу. Данная программа позволяет осуществлять следующие педагогические воздействия: воспитание; обучение; оздоровление. Творческие задания развивают музыкально – двигательные способности, художественное восприятие и вкус, определяют понимание детьми выразительности отдельных элементов танца и музыки в передаче определенного содержания, развивают способность самостоятельно оценивать хореографическое произведение.

Данная программа направлена на расширение и углубление знаний и навыков на развитие творческого потенциала через самостоятельную работу детей. Немаловажным является использование музыкального сопровождения на уроке. Это

воспитывает в учащихся музыкальность и выразительность исполнения сложных упражнений и элементов.

**Направленность программы.** Программа имеет художественную направленность.

### **Нормативно-правовое обеспечение программы**

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 01.09.2013 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями на 31.07.2025, редакция действующая с 1.09.2025).

2. Федеральный закон от 31.07.2020 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 г. (распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022 года №678-р с внесенными в неё изменениями Распоряжением Правительства РФ от 01.07.2025 г. №1745-р).

4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения отдыха и оздоровления детей и молодежи», МР 2.4.0242-21 от 17.05.2021 г. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения отдыха и оздоровления детей и молодежи».

7. Целевая модель развития региональных систем развития дополнительного образования детей, утвержденная Приказом Министерством просвещения России от 03.09.2019 г. №467.

8. Устав МБУДО «Детская школа искусств» Приволжского района города Казани.

9. Положение о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных программ МБУДО «Детская школа искусств» Приволжского района города Казани.

**Актуальность программы.** Занятия по современному танцу позволяют методически настойчиво направлять энергию обучающихся в русло красивых сценических форм, отвлекая от стихийно рожденной вычурности, некрасивости, безвкусицы. Получив возможность осваивать импровизации, подросток избавляется от физических и психологических зажимов, у него изменяются движеческие привычки, в повседневной жизни появляются новые, более гармоничные движения, он получает удовольствие от выражения эмоций и свободы мысли средствами пластики.

**Цель и задачи программы.** Цель программы - развитие танцевально-исполнительских и художественно-эстетических способностей учащихся на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений, навыков, необходимых для исполнения танцевальных композиций различных жанров и форм.

Задачи программы:

*Обучающие:*

- знание специальной терминологии;
- знание элементов и основных комбинаций современного танца;
- знание особенностей постановки корпуса, ног, рук, головы в танцевальных комбинациях;
- умение распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца;

*Развивающие:*

- развитие эмоциональной сферы, воспитание музыкального, эстетического вкуса, интереса и любви к танцу и современной музыке, желания слушать и двигаться под нее;
- укрепление и дальнейшее развитие всего двигательного аппарата учащегося;

- приобретение учащимися опорных знаний, умений и способов в области современной хореографической деятельности, обеспечивающих в совокупности необходимую базу для последующего самостоятельного знакомства с хореографией, самообразования и самовоспитания;
- развитие музыкальных способностей: музыкального слуха, чувства метроритма, музыкальной памяти;
- развитие музыкального восприятия как универсальной музыкальной способности ребенка;
- развитие внимания, воли и памяти ученика;

*Воспитательные:*

- выработка твердости характера, трудолюбия, настойчивости, упорства, умения выдерживать высокую степень физического и нервного напряжения;
- умение планировать свою домашнюю работу;
- умение осуществлять самостоятельный контроль за своей учебной деятельностью;
- умение давать объективную оценку своему труду;
- формирование навыков взаимодействия с преподавателями, концертмейстерами и участниками образовательного процесса;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению и художественно-эстетическим взглядам, пониманию причин успеха/неуспеха собственной учебной деятельности, определению наиболее эффективных способов достижения результата.

**Объем программы.** Учебный план по дисциплине «Современный танец» предусматривает 360 часов (по 72 часов за 1ый, 2ой, 3ый, 4ый, 5ый учебный год).

**Формы организации образовательного процесса и виды занятий.**

Обучение предусматривает групповую и мелкогрупповую формы аудиторных занятий. Виды занятий по программе предусматривают лекции, практические занятия, мастер-классы, выездные тематические занятия, выполнение самостоятельной работы, концерты. Используются такие методы обучения, как рассказ-беседа, показ, иллюстративный, игровой метод.

**Срок освоения программы:** 5 лет. Программа рассчитана на обучающихся, поступивших в ДШИ в возрасте до 11 лет.

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### ***Метапредметные результаты***

*Регулятивные:*

- развитие учебно-организационных умений и навыков (организация рабочего пространства, соблюдение техники безопасности, аккуратность в выполнении работы);
- владение технической и эмоциональной уверенностью в танце, в т.ч. в ситуации сценического выступления;
- повышение уровня культурного развития личности;

*Познавательные:*

- развитие учебно-интеллектуальных умений и навыков (использование специальной литературы и компьютерных источников информации);
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

*Коммуникативные:*

- умение бесконфликтного и эффективного общения;
- умение соблюдать правила и выражать свои негативные эмоции в социально приемлемых способах;
- способность к эмпатии и рефлексии.

#### ***Предметные результаты:***

В результате обучения по программе обучающиеся будут знать:

- основные стили современной хореографии;
- специальную терминологию;
- принципы взаимодействия музыкальных и хореографических средств выразительности.

Обучающиеся будут уметь:

- согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу;

- выполнять элементарные движения и комбинации у станка и на середине зала в ускоренном темпе;
- выражать образ с помощью движений;
- самостоятельно и грамотно выполнять изученные элементы танца;
- свободно и грамотно ориентироваться в терминологии современного танца;
- выполнять различные виды кросса и гимнастические элементы.
- отражать в танце особенности исполнительской манеры разных стилей современной хореографии;
- творчески реализовать поставленную задачу;
- владеть навыками музыкально-пластического интонирования, исполняя движения и комбинации артистично и музыкально;
- владеть навыками ансамблевого исполнения танцевальных номеров;
- владеть навыками сценической практики.

#### **Личностные результаты:**

- проявление трудолюбия и самодисциплины, воли и выносливости;
- навыки самооценки;
- ответственность за собственный и коллективный результат;
- способность справиться с конфликтной ситуацией;
- установление и укрепление дружеских взаимоотношений в коллективе.

#### **Формы подведения итогов реализации программы.**

Программой предусмотрены следующие формы аттестации учащихся:

- текущая: в форме опроса, показа упражнений;
- промежуточная: в форме контрольных уроков, выступлений в отчетных концертах отделения, участие в конкурсах.

В условиях современных вызовов и необходимости трансформации подходов к воспитанию подрастающего поколения особую значимость приобретает поиск новых, актуальных для молодежи средств формирования гражданской идентичности и патриотических чувств. Современный танец, будучи близким и понятным языком для учащихся, обладает мощным, но еще не до конца раскрытым потенциалом в этой

сфере. Он позволяет говорить с подростками на их языке, переводя абстрактные ценности гражданственности и любви к Родине в яркие, эмоциональные и личностно значимые образы. Следует предусмотреть изучение танцев патриотической направленности в каждом году обучения для раскрытия образа защитника Отечества и многообразия культур России.

Через развитие эмоциональной привязанности, культурной осведомленности и осознанной гордости за свою страну средствами хореографического искусства воспитать гражданина-патриота.

## 2.Учебно – тематический план

### 1 год обучения

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестация/контроля
		всего	теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Основы современного танца (18 ч.)</b>				
1.1	Вводное занятие. Знакомство.	1	1	-	Опрос, педагогическое наблюдение
1.2	Изучение параллельных позиций ног	2	-	2	Опрос, педагогическое наблюдение
1.3	Изучение положений рук	2	-	2	Опрос, педагогическое наблюдение
1.4	Основные положения корпуса	2	-	2	Опрос, педагогическое наблюдение
1.5	Изучение движений изолированных центров и техника их исполнения	5	-	5	педагогическое наблюдение
1.6	Координация изолированных центров	6	-	6	педагогическое наблюдение
<b>2.</b>	<b>Экзерсис у станка (18 ч.)</b>				
2.1	Plie с различными движениями рук	4	1	3	Опрос, педагогическое наблюдение
2.2	Battement tendus et	5	1	4	Опрос,

	Battement tendus jete в параллельных позициях в сочетании с Catch step				педагогическое наблюдение
2.3	Rond de jamb par terre с «противоходом» рук	4	1	3	педагогическое наблюдение
2.4	Grand Battement Jete	5	1	4	педагогическое наблюдение
<b>3.</b>	<b>Кросс (36 ч.)</b>				
3.1.	Шаги примитива	5	-	5	педагогическое наблюдение
3.2	Шаги в модерн-джаз манере	8	-	8	педагогическое наблюдение
3.3	Прыжки	10	-	10	педагогическое наблюдение
3.4	Партерные перекаты	12	-	12	педагогическое наблюдение
3.5	Контрольный урок	1	-	1	педагогическое наблюдение
<b>Итого</b>					<b>72</b>

## 2 год обучения

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестация/контроля
		всего	теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Разогрев с использованием уровней (6 ч.)</b>				
1.1	Повторение материала 1 года обучения	2	1	1	педагогическое наблюдение
1.2	Твисты и спирали торса в положении сидя	1	-	1	педагогическое наблюдение
1.3	Упражнения на contraction и release в положении сидя, упражнения стрейч-характера	3	-	3	педагогическое наблюдение
<b>2.</b>	<b>Экзерсис на середине зала (10 ч.)</b>				
2.1	Plie с различными движениями рук	2	-	2	педагогическое наблюдение
2.2	Battement tendus et Battement tendus jete	2	-	2	педагогическое наблюдение
2.3	Rond de jamb par terre с подготовкой к турам	2	-	2	педагогическое наблюдение
2.4	Battement developpe на 45, 90 по всем направлениям, Grand Battement Jete	4	-	4	педагогическое наблюдение
<b>3.</b>	<b>Работа над комплексами изоляций (10 ч.)</b>				
3.1.	Голова: соединение движений с другими центрами	2	-	2	педагогическое наблюдение

3.2	Плечи: соединение с движениями других центров	2	-	2	педагогическое наблюдение
3.3	Грудная клетка в сочетании с различными движениями	2	-	2	педагогическое наблюдение
3.4	Пельвис: восьмерка, с комбинациями различных движений	2	-	2	педагогическое наблюдение
3.5	Руки: соединение с движениями ног, торса	2	-	2	педагогическое наблюдение
<b>4.</b>	<b>Упражнения для позвоночника (6 ч.)</b>				
4.1	Flat back вперед, назад, в сторону	2	-	2	педагогическое наблюдение
4.2	Bodi-roll	2	-	2	педагогическое наблюдение
4.3	Arch	2	-	2	педагогическое наблюдение
<b>5.</b>	<b>Партерные перекаты (5 ч.)</b>				
5.1	Партерные перекаты и упражнения. Перекаты через одно плечо	3	-	3	педагогическое наблюдение
5.2	Транзишен по полу	2	-	2	педагогическое наблюдение
<b>6.</b>	<b>Элементы гимнастики (6 ч.)</b>				
6.1	Перевороты вперед, назад	2	-	2	педагогическое наблюдение
6.2	Силовые и упражнения стрейчхарактера	4	-	4	педагогическое наблюдение

<b>7.</b>	<b>Кросс (11 ч.)</b>				
7.1	Комбинации шагов + Kicr (пинок)	3	-	3	педагогическое наблюдение
7.2	Прыжки	4	-	4	педагогическое наблюдение
7.3	Техника вращения	4	-	4	педагогическое наблюдение
<b>8.</b>	<b>Импровизация (7 ч.)</b>				
8.1	Дыхание в импровизации; Вход в импровизацию, пространство класса, смена уровней, ракурсов	2	1	1	педагогическое наблюдение
8.2	Импровизация с музыкой	2	-	2	педагогическое наблюдение
8.3	Контактная импровизация, контакт в дуэте	3	-	3	педагогическое наблюдение
<b>9.</b>	<b>Танцевальный этюд (11 ч.)</b>				
9.1	Изучение танцевального этюда	10	-	10	педагогическое наблюдение
9.2	Контрольный урок	1	-	1	педагогическое наблюдение
<b>Итого</b>					<b>72</b>

### **3 год обучения**

<b>№</b>	<b>Название раздела, темы</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Формы аттестация/контроля</b>

		всего	теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Экзерсис на середине зала (17 ч.)</b>				
1.1	Повторение материала 2 года обучения	2	1	1	педагогическое наблюдение
1.2	Plie в сочетании с contraction и release	3	-	3	педагогическое наблюдение
1.3	Battement tandu и Battement tandu jete в сочетании со спиралями в корпусе, Tilt, с добавлением рук	4	-	4	педагогическое наблюдение
1.4	Rond de jamb par terre в различных сочетаниях с hip-lift	2	-	2	педагогическое наблюдение
1.5	Battement fondu во всех направлениях	2	-	2	педагогическое наблюдение
1.6	Grand Battement Jete Адажио	4	-	4	педагогическое наблюдение
<b>2.</b>	<b>Комплексы изоляций (4 ч.)</b>				
2.1	Голова: sundari- квадрат и sundari круг  Плечи: разно ритмические комбинации	2	-	2	педагогическое наблюдение
2.2	Грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскости	2	-	2	педагогическое наблюдение
<b>3.</b>	<b>Партер (техника низкого полета) (11 ч.)</b>				

3.1.	Упражнения, закрепляющие технику исполнения contraction и reliase	2	-	2	педагогическое наблюдение
3.2	Сpirали	2	-	2	педагогическое наблюдение
3.3	Виды поворотов на полу	2	-	2	педагогическое наблюдение
3.4	Построение и разучивание комбинаций в партере	5	-	5	педагогическое наблюдение
<b>4.</b>	<b>Кросс (8 ч.)</b>				
4.1	Комбинации прыжков	3	-	3	педагогическое наблюдение
4.2	Вращение как способ перемещения в пространстве	3	-	3	педагогическое наблюдение
4.3	Комбинации шагов, соединенных с вращениями	2	-	2	педагогическое наблюдение
<b>5.</b>	<b>Импровизация (13 ч.)</b>				
5.1	Изучение техники параллель и оппозиция Импровизация эмоциональная сторона техники	4	-	4	педагогическое наблюдение
5.2	Контактная импровизация. Приёмы поддержки в дуэте.	4	-	4	педагогическое наблюдение

5.3	Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней	5	-	5	педагогическое наблюдение
<b>6.</b>	<b>Изучение техники движений танца хип-хоп (10 ч.)</b>				
6.1	Положение корпуса, пружина, кач	2	-	2	педагогическое наблюдение
6.2	Техника исполнения движений отдельных центров в манере танца хип-хоп	4	-	4	педагогическое наблюдение
6.3	Комбинации шагов. Танцевальные комбинации Хопа	4	-	4	
<b>7.</b>	<b>Танцевальный этюд (9 ч.)</b>				
7.1	Изучение танцевального этюда в стиле хип-хоп	8	-	8	педагогическое наблюдение
7.2	Контрольный урок	1	-	1	педагогическое наблюдение
<b>Итого</b>					<b>72</b>

#### 4 год обучения

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестация/контроля
		всего	теория	Практика	
1.	<b>Экзерсис на середине зала (20 ч.)</b>				

1.1	Повторение материала 3 года обучения	2	1	1	педагогическое наблюдение
1.2	Plie в сочетании с различными движениями	2	-	2	педагогическое наблюдение
1.3	Battement tandu и Battement tandu jete в сочетании с движениями корпуса	2	-	2	педагогическое наблюдение
1.4	Rond de jamb par terre в сочетаниях с движениями	2	-	2	педагогическое наблюдение
1.5	Battement fondu в сочетаниях с движениями	2	-	2	педагогическое наблюдение
1.6	Grand Battement Jete в сочетаниях с движениями, Адажио	2	-	2	педагогическое наблюдение
1.7	Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала	8	-	8	педагогическое наблюдение
2.	<b>Упражнения для позвоночника (3 ч.)</b>				
2.1	Использование падений и подъемов во время комбинаций, с перемещением в пространстве	3	-	3	педагогическое наблюдение
3.	<b>Работа над комплексами изоляций (6 ч.)</b>				

3.1.	Движения 3-х центров одновременно	3	-	3	педагогическое наблюдение
3.2	Движения в различных ритмических рисунках	3	-	3	педагогическое наблюдение
<b>4.</b>	<b>Партер (техника низкого полета) (8 ч.)</b>				
4.1	Виды поворотов на полу	2	-	2	педагогическое наблюдение
4.2	Гимнастические элементы	2	-	2	педагогическое наблюдение
4.3	Построение и разучивание комбинаций в партере	4	-	4	педагогическое наблюдение
<b>5.</b>	<b>Кросс (12 ч.)</b>				
5.1	Использование всего пространства класса Шаги с координацией 3-4х центров	4	-	4	педагогическое наблюдение
5.2	Шаги с использованием contraction и release	2	-	2	педагогическое наблюдение
5.3	Смена направлений в комбинации шагов Соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации	6	-	6	педагогическое наблюдение
<b>6.</b>	<b>Импровизация (10 ч.)</b>				
6.1	Продолжение изучения техники параллель и оппозиция,	6	-	6	педагогическое наблюдение

	составление этюдов «Поток» (связь движений)				
6.2	Контактная импровизация. Приёмы поддержки в дуэте.	4	-	4	педагогическое наблюдение
7.	<b>Изучение техники движений танца афроджаз (8 ч.)</b>				
7.1	Техника исполнения движений отдельных центров в манере танца афро-джаз	2	-	2	педагогическое наблюдение
7.2	Комбинации шагов	2	-	2	педагогическое наблюдение
7.3	Танцевальные комбинации	4	-	4	педагогическое наблюдение
8.	<b>Танцевальный этюд (5 ч.)</b>				
8.1	Изучение танцевального этюда в стиле афроджаз	4	-	4	педагогическое наблюдение
8.2	Контрольный урок	1	-	1	педагогическое наблюдение
<b>Итого</b>					<b>72</b>

## 5 год обучения

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестация/контроля
		всего	теория	Практика	
1.	<b>Экзерсис на середине зала (18 ч.)</b>				
1.1	Повторение материала 4 года обучения	2	1	1	педагогическое наблюдение
1.2	Plie в сочетании с различными движениями	2	-	2	педагогическое наблюдение
1.3	Battement tandu и Battement tandu jete в сочетании с движениями корпуса	2	-	2	педагогическое наблюдение
1.4	Rond de jamb par terre в сочетаниях с движениями	2	-	2	педагогическое наблюдение
1.5	Battement fondu в сочетаниях с движениями	2	-	2	педагогическое наблюдение
1.6	Grand Battement Jete в сочетаниях с движениями, Адажио	2	-	2	педагогическое наблюдение
1.7	Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала	6	-	6	педагогическое наблюдение
2.	<b>Упражнения для позвоночника (6 ч.)</b>				
2.1	Соединение всех	2	-	2	педагогическое

	возможных движений торса				наблюдение
2.2	Соединение в развернутые комбинации с использованием падений и подъемов, поворотами на одной ноге.	4	-	4	
<b>3.</b>	<b>Работа над комплексами изоляций (4 ч.)</b>				
3.1.	Движения 3-х центров одновременно	2	-	2	педагогическое наблюдение
3.2	Движения в различных ритмических рисунках и оппозиционном направлении	2	-	2	педагогическое наблюдение
<b>4.</b>	<b>Партер (техника низкого полета) (4 ч.)</b>				
4.1	Разучивание комбинаций в партере	4	-	4	педагогическое наблюдение
<b>5.</b>	<b>Кросс (10 ч.)</b>				
5.1	Шаги с координацией 3х центров	2	-	2	педагогическое наблюдение
5.2	Соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации	4	-	4	педагогическое наблюдение
5.3	Изучение вращений по кругу и со сменой уровней	4	-	4	педагогическое наблюдение
<b>6.</b>	<b>Импровизация (10 ч.)</b>				
6.1	Продолжение	6	-	6	педагогическое

	изучения техник импровизации Составление этюдов «Поток» (связь движений)				наблюдение
6.2	Контактная импровизация Разнообразные приемы поддержки в дуэте	4	-	4	педагогическое наблюдение
<b>7.</b>	<b>Изучение техники движений танца Модерн (12 ч.)</b>				
7.1	Техника исполнения движений отдельных центров в танце Модерн	4	-	4	педагогическое наблюдение
7.2	Комбинации шагов	2	-	2	педагогическое наблюдение
7.3	Танцевальные комбинации	6	-	6	педагогическое наблюдение
<b>8.</b>	<b>Танцевальный этюд (8 ч.)</b>				
8.1	Изучение танцевального этюда в стиле Модерн	7	-	7	педагогическое наблюдение
8.2	Контрольный урок	1	-	1	педагогическое наблюдение
<b>Итого</b>					<b>72</b>

### **3. Содержание программы**

#### **1 год обучения**

##### **Раздел 1. Основы современного танца. 18 ч.**

###### **1 четверть.**

###### **Тема 1. Вводное занятие. Знакомство. 2 часа.**

**Теоретический раздел:** Приветствие детей в новом учебном году. Знакомство.

Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с планами на новый учебный год. История развития современного танца. Основные направления современного танца.

###### **Тема 2. Изучение параллельных позиций ног. 2 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев. Изучение параллельных позиций ног:

Вторая и четвертая позиции.

###### **Тема 3. Изучение положений рук. 2 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев. Положение рук в танце модерн (наталии с отведенными локтями назад, с фиксацией на грудной клетке).

###### **Тема 4. Основные положения корпуса. 2 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев.

- Release (расширение, распространение);
- Contractions (сосредоточение);
- Roll down, roll up;
- Flat back;
- Arch.

###### **Тема 5. Изучение движений изолированных центров и техника их исполнения. 5 часов.**

**Практический раздел:** Разогрев.

1) Повороты и наклоны головы + Sundari. Руки + движения ареалами (отдельно кисти рук, рука от локтя, от плеча). Движения плечами:

- подъем одного-двух поочередно вверх;
- движение плеч вперед-назад;
- твист плеч (изгиб);
- резкая смена направлений в движении плеч (одно вперед друг назад и т.д.);
- "восьмерка";
- круги поочередно;
- шейк плеч.

2) Движение грудной клеткой – диафрагмой:

- из стороны в сторону;
- вперед-назад;
- подъем и опускание. Curve (керф) – изгиб верхней части позвоночника до солнечного сплетения вперед, в сторону.

3) Пелвис (бедра): движения из стороны в сторону, вперед-назад, круги, подъем бедра наверх. Поза коллапса.

## **Тема 6. Координация изолированных центров. 6 часов.**

**Практический раздел:** Разогрев. Координация 2-х центров в одновременном параллельном движении.

### **2 четверть.**

#### **Раздел 2. Экзерсис у станка. 18 ч.**

##### **Тема 1. Plie с различными движениями рук. 4 часа.**

**Теоретический раздел:** Правила выполнения упражнения Plie.

**Практический раздел:** Разминка. Plie с различными движениями рук.  
Отработка техники исполнения. Разучивание комбинации.

##### **Тема 2. Battement tenu et Battement tenu iete в параллельных позициях в сочетании с Catch step. 5 часов.**

**Теоретический раздел:** Правила выполнения упражнения Battement tenu et Battement tenu iete в параллельных позициях в сочетании с Catch step.

**Практический раздел:** Разогрев. Battement tenu et Battement tenu iete в параллельных позициях в сочетании с Catch step (перенос веса тела без продвижения в пространстве). Отработка техники исполнения. Разучивание учебных комбинаций.

### **3 четверть.**

#### **Тема 3. Rond de jamb par terre с «противоходом» рук. 4 часа.**

**Теоретический раздел:** Правила выполнения упражнения Rond de jamb par terre.

**Практический раздел:** Разогрев. Rond de jamb par terre с «противоходом» рук. Отработка техники исполнения. Разучивание учебной комбинации.

### **Тема 4. Grand Battement Jete. 5 часов.**

**Теоретический раздел:** Правила выполнения упражнения Grand Battement Jete.

**Практический раздел:** Разогрев. Grand Battement Jete. Отработка техники исполнения. Разучивание учебной комбинации.

### **4 четверть.**

#### **Раздел 3. Кросс. 36 ч.**

##### **Тема 1. Шаги примитива. 5 часов.**

**Практический раздел:** Разогрев. Шаги примитива. Изучение техники исполнения. Отработка техники исполнения.

##### **Тема 2. Шаги в модерн-джаз манере. 8 часов.**

**Практический раздел:** Разогрев. Шаги в модерн-джаз манере. Изучение техники исполнения. Отработка техники исполнения.

##### **Тема 3. Прыжки. 10 часов.**

**Практический раздел:** Разогрев. Изучение техники исполнения прыжков. Отработка техники исполнения прыжков «глиссад вперед», «подскоки с противоходом рук», «ножницы», «пистолетик».

#### **Тема 4. Партерные перекаты (транзишен). 12 часов.**

**Практический раздел:** Разогрев. Изучение техники исполнения партерных перекатов. Отработка техники исполнения партерных перекатов.

#### **Контрольный урок. 1 час**

##### **2 год обучения**

###### **1 четверть.**

###### **Раздел 1. Разогрев с использованием уровней 6 ч.**

###### **Тема 1. Повторение материала 1 года обучения. 2 часа.**

**Теоретический раздел:** Приветствие детей в новом учебном году. Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с планами на новый учебный год.

**Практический раздел:** Разогрев, растяжка, повторение материала, пройденного ранее:

- Release (расширение, распространение)
- Contractions (сосредоточение)
- Roll down, roll up и т.д.

###### **Тема 2. Твисты и спирали торса в положении сидя. 1 час.**

**Практический раздел:** Разогрев, растяжка, отработка техники исполнения элементов твисты и спирали торса в положении сидя.

###### **Тема 3. Упражнения на contraction и release в положении сидя, упражнения стрейч-характера. 3 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев, отработка техники исполнения упражнений на contraction и release в положении сидя. Упражнения стрейч-характера в различных положениях на растяжку спины, рук, ног.

## **Раздел 2. Экзерсис на середине зала. 10 ч.**

### **Тема 1. Plie с различными движениями рук. 2 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев, отработка техники исполнения Plie, изучение новой учебной комбинации.

### **Тема 2. Battement tendus et Battement tendus iete. 2 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев, Battement tendus et Battement tendus iete (с сокращением стопы, с поворотами и рук, головы, contractions) - правила исполнения, отработка техники исполнения; изучение новой учебной комбинации.

### **Тема 3. Rond de jamb par terre с подготовкой к турам. 2 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев, отработка техники исполнения Rond de jamb par terre, изучение новой учебной комбинации.

### **Тема 4. Battement developpe на 45, 90 по всем направлениям, Grand Battement Jete. 4 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев, отработка техники исполнения Battement developpe на 45, 90 по всем направлениям – правила исполнения, отработка техники исполнения. Grand Battement Jete с шагами по квадрату, с добавлением прыжка – правила исполнения, отработка техники исполнения. Изучение новой учебной комбинации.

## **2 четверть.**

## **Раздел 3. Работа над комплексами изоляций 10 ч.**

### **Тема 1. Голова: соединение движений с другими центрами. 2 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев, отработка техники изоляции головы и соединения движений головы с другими центрами.

**Тема 2. Плечи: соединение с движениями других центров. 2 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев, отработка техники изоляции плеч и соединения движений плеч с другими центрами.

**Тема 3. Грудная клетка в сочетании с различными движениями. 2 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев, отработка техники изоляции грудной клетки и соединения движений грудной клетки с другими центрами.

**Тема 4. Пельвис: восьмерка, с комбинациями различных движений. 2 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев, отработка техники изоляции пельвиса и соединения движений пельвиса с другими центрами, восьмерка.

**Тема 5. Руки: соединение с движениями ног, торса (спираль, твист, contraction и release). 2 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев, отработка техники изоляции рук и соединения движений рук с движениями ног, торса: спираль, твист, contraction и release.

**Раздел 4. Упражнения для позвоночника 6 ч.**

**Тема 1. Flat back вперед, назад, в сторону. 2 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев, отработка техники элемента Flat back вперед, назад, в сторону - наклон торса вперед ниже 90°, сохраняя прямую линию.

**Тема 2. Bodi-roll. 2 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев, отработка техники элемента Bodi-roll (волны: вперед, назад, боковая).

### **Тема 3. Arch. 2 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев, отработка техники элемента Arch – округление позвоночника в пояснично-грудном отделе.

### **Раздел 5. Партерные перекаты. 5 ч.**

#### **Тема 1. Партерные перекаты и упражнения. Перекаты через одно плечо. 3 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев, партерные перекаты и перекаты через одно плечо – техника безопасности, правила исполнения, отработка техники исполнения.

### **Тема 2. Транзишен по полу. 2 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев, транзишен по полу - правила исполнения, отработка техники исполнения.

### **Контрольный урок.**

### **3 четверть.**

### **Раздел 6. Элементы гимнастики. 6 ч.**

#### **Тема 1. Перевороты вперед, назад. 2 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев, перевороты вперед, назад – техника безопасности, правила исполнения, отработка техники исполнения.

#### **Тема 2. Силовые упражнения стрейчхарактера. 4 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев, силовые упражнения стрейчхарактера - техника безопасности, правила исполнения, отработка техники исполнения.

### **Раздел 7. Кросс. 11 ч.**

#### **Тема 1. Комбинации шагов + Kicr (пинок). 3 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев, триплет, прыжковые шаги, проходки - правила исполнения, отработка техники исполнения.

## **Тема 2. Прыжки. 4 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев. Прыжки:

- по VI позиции с вытягиванием носочков в воздухе;
- по VI позиции с поджиманием колен;
- по VI позиции с высоким подниманием бедер наверх;
- прыжок «Звездочка» с отведением рук и ног в стороны в воздухе;
- прыжок по VI позиции по точкам.

Проходки с использованием прыжков.

## **Тема 3. Техника вращения. 4 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев. Техника вращения:

- Понятие «точка» в поворотах и вращениях;
- Повороты по 2 точкам – правила исполнения;
- Повороты на месте по VI позиции – правила исполнения;
- Подготовка к Tour и Tour chaîne – правила исполнения.

Проходки с использованием вращений.

## **4 четверть.**

### **Раздел 8. Импровизация. 7 ч.**

**Тема 1. Дыхание в импровизации. Вход в импровизацию, пространство класса, смена уровней, ракурсов. 2 часа.**

**Теоретический раздел:** Понятие «Импровизация», роль импровизации в современной хореографии, роль дыхания в импровизации.

**Практический раздел:** Дыхание - каждое движение построено на дыхании; отработка техники дыхания. Пространство класса, смена уровней, ракурсов – упражнения в форме игры.

## **Тема 2. Импровизация с музыкой. 2 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев, работа над импровизацией под музыку, подбор движений в импровизации, учитывая характер музыки.

## **Тема 3. Контактная импровизация, контакт в дуэте. 3 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев. Контактная импровизация, контакт в дуэте:

- физический контакт (направление движения партнёра, сила импульса,
- «придумывание» позировок, движение от импульса с продолжением)
- эмоциональный контакт в движении («не касание», уход от касания партнёра, «не любовь», «заигрывание»).

## **Раздел 9. Танцевальный этюд. 11 ч.**

### **Тема 1. Изучение танцевального этюда. 10 часов.**

**Практический раздел:** Исполнение танцевального этюда на основе комбинаций из изученных элементов, в т.ч. с использованием импровизации в стиле джаз-модерн.

### **Контрольный урок. 1ч.**

## **3 год обучения**

### **1 четверть.**

## **Раздел 1. Экзерсис на середине зала. 17 ч.**

### **Тема 1. Повторение материала 2 года обучения. 2 часа.**

**Теоретический раздел:** Приветствие детей в новом учебном году. Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с планами на новый учебный год.

**Практический раздел:** Разогрев, растяжка, повторение материала, пройденного ранее:

- Release (расширение, распространение)
- Contractions (сосредоточение)
- Roll down, roll up и т.д.

## **Тема 2. Plie в сочетании с contraction и release. 3 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев, растяжка, Plie в сочетании с contraction и release. Отработка техники исполнения. Разучивание комбинации.

## **Тема 3. Battement tendus и Battement tendus iete. 4 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев. Battement tendus и Battement tendus iete в сочетании со спиральями в корпусе, Tilt (угол), с добавлением рук: соединение движений с движениями ног, торса (спираль, твист, contraction и release). Отработка техники исполнения. Разучивание комбинации.

## **Тема 4. Rond de jamb par terre в различных сочетаниях с hip-lift. 2 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев, Rond de jamb par terre в различных сочетаниях с hip-lift (полукруги и круги одним бедром). Отработка техники исполнения. Разучивание комбинации.

## **Тема 5. Battement fondus во всех направлениях. 2 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев, Battement fondus во всех направлениях. Отработка техники исполнения. Разучивание комбинации.

## **Тема 6. Grand Battement Jete. Адажио. 4 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев. Grand Battement Jete. Адажио. Отработка техники исполнения. Разучивание комбинаций.

## **2 четверть.**

### **Раздел 2. Комплексы изоляций. 4 ч.**

#### **Тема 1. Голова. Плечи. 2 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев, Голова: sundari-квадрат и sundari-круг. Плечи: разно ритмические комбинации. Отработка техники исполнения.

#### **Тема 2. Грудная клетка. 2 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев, отработка техники исполнения Грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскости.

### **Раздел 3. Партер (техника низкого полета). 11 ч.**

**Тема 1. Упражнения, закрепляющие технику исполнения contraction и release. 2 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев, отработка техники исполнения contraction и release. Упражнения, закрепляющие технику исполнения contraction и release (на усмотрение преподавателя).

### **Тема 2. Спирали. 2 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев, отработка техники исполнения элемента разных видов спиралей.

### **Тема 3. Виды поворотов на полу. 2 час.**

**Практический раздел:** Разогрев, отработка техники исполнения разных видов поворотов на полу: через тазобедренный сустав, через колени, через живот, через спину.

### **Тема 4. Построение и разучивание комбинаций в партере. 5 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев, разучивание комбинаций из элементов партерной гимнастики и хореографии. Отработка комбинации.

### **3 четверть.**

### **Раздел 4. Кросс. 8 ч.**

#### **Тема 1. Комбинации прыжков. 3 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев, отработка техники прыжков. Разучивание прыжковой комбинации.

#### **Тема 2. Вращение как способ перемещения в пространстве. 3 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев, отработка техники вращений с продвижением: шене, блинчик, блинчик с поджатыми коленками, шене с построением II позиции.

### **Тема 3. Комбинации шагов, соединенных с вращениями. 2 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев, построение комбинаций из шагов, соединенных с вращениями. Отработка комбинаций.

## **Раздел 5. Импровизация. 13 ч.**

### **Тема 1. Изучение техники параллель и оппозиция. Импровизация эмоциональная сторона техники. 4 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев. Изучение техники параллель и оппозиция. Импровизация - эмоциональная сторона техники (неосознанность движения, этюд «воображение – состояние – явление – образ-отклик тела...»).

### **Тема 2. Контактная импровизация. Приёмы поддержки в дуэте. 4 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев. Контактная импровизация:

- эмоциональный контакт в движении в группе,
- центр веса тела в поддержке.

Приёмы поддержки в дуэте:

- «Перетекание» (разнообразные приемы);
- Танец от разных частей тела;
- «Поток» (связь движений);
- «Пространство за спиной»;
- «Танцор, обычный человек, нет некрасивых движений»;
- «Порядок входа в танец и его продолжительность».

### **Тема 3. Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней. 5 часов.**

**Практический раздел:** Разогрев. Изучение комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней.

#### **4 четверть.**

##### **Раздел 6. Изучение техники движений танца хип-хоп. 10 ч.**

###### **Тема 1. Положение корпуса, пружина, кач. 2 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев. Изучение положений корпуса в хип-хопе.

Отработка основы хип-хоп движений: пружина, кач.

###### **Тема 2. Техника исполнения движений отдельных центров в манере танца хип-хоп. 4 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев. Техника исполнения движений отдельных центров в манере танца хип-хоп:

- плечи,
- диафрагма,
- пельвис.

###### **Тема 3. Комбинации шагов. Танцевальные комбинации Хопа. 4 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев. Изучение комбинаций шагов в стиле хип-хоп.

Танцевальные комбинации в стиле хип-хоп.

##### **Раздел 7. Танцевальный этюд. 9 ч.**

###### **Тема 1. Изучение танцевального этюда в стиле хип-хоп. 8 часов.**

**Практический раздел:** Разогрев, Изучение танцевального этюда в стиле хип-хоп. Отработка этюда.

#### **Контрольный урок. 1ч.**

#### **4 год обучения**

##### **1 четверть.**

## **Раздел 1. Экзерсис на середине зала. 20 ч.**

### **Тема 1. Повторение материала 3 года обучения. 2 часа.**

**Теоретический раздел:** Приветствие детей в новом учебном году. Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с планами на новый учебный год.

**Практический раздел:** Разогрев, растяжка, повторение материала, пройденного ранее:

- Release (расширение, распространение)
- Contractions (сосредоточение)
- Roll down, roll up и т.д.

### **Тема 2. Plie в сочетании с различными движениями. 2 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев, растяжка, Plie в сочетании с различными движениями. Отработка техники исполнения. Разучивание комбинации.

### **Тема 3. Battement tendus и Battement tendus iete. 2 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев. Battement tendu и Battement tendu iete в сочетании с движениями корпуса. Отработка техники исполнения. Разучивание комбинации.

### **Тема 4. Rond de jamb par terre. 2 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев, Rond de jamb par terre в различных сочетаниях. Отработка техники исполнения. Разучивание комбинаций.

### **Тема 5. Battement fondus во всех направлениях. 2 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев, Battement fondus во всех направлениях в сочетании с различными движениями. Отработка техники исполнения. Разучивание комбинаций.

### **Тема 6. Grand Battement Jete. Адажио. 2 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев. Grand Battement Jete. Адажио. Отработка техники исполнения. Разучивание комбинаций.

**Тема 7. Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала. 8 часов.**

**Практический раздел:** Разогрев. Изучение и отработка учебных комбинаций на середине зала.

**2 четверть.**

**Раздел 2. Упражнения для позвоночника. 3 ч.**

**Тема 1. Использование падений и подъемов во время комбинаций, с перемещением в пространстве. 3 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев, Отработка техники падений и подъемов. Включение падений и подъемов в комбинации.

**Раздел 3. Работа над комплексами изоляций. 6 ч.**

**Тема 1. Движения 3-х центров одновременно. 3 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев, отработка техники исполнения изоляции. Движения 3-х центров одновременно.

**Тема 2. Движения в различных ритмических рисунках. 3 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев, работа над чувством ритма. Разучивание движений в различных ритмических рисунках. Отработка техники.

**Раздел 4. Партер (техника низкого полета). 8 ч.**

**Тема 1. Виды поворотов на полу. 2 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев, отработка техники поворотов на полу.

**Тема 2. Гимнастические элементы. 2 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев, отработка техники исполнения гимнастических элементов:

- Мост с различными видами усложнения;
- Кувырки с различными видами усложнения;
- Колесо с различными видами усложнения;
- Стойки на руках с различными видами усложнения.

**Тема 3. Построение и разучивание комбинаций в партере. 4 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев, построение комбинаций из элементов партерной хореографии и гимнастики.

**Раздел 5. Кросс. 12 ч.**

**Тема 1. Использование всего пространства класса. Шаги с координацией 3-4х центров. 4 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев. Изучение техники использования всего пространства класса. Тренинги. Шаги с координацией 3-4х центров.

**Тема 2. Шаги с использованием contraction и release. 2 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев. Изучение шагов с использованием contraction и release. Отработка техники исполнения.

**Тема 3. Смена направлений в комбинации шагов. Соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации. 6 часов.**

**Практический раздел:** Разогрев. Изучение техники смены направлений в комбинации шагов. Соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации. Отработка комбинаций.

**Раздел 6. Импровизация. 10 ч.**

**Тема 1. Продолжение изучения техники параллель и оппозиция, составление этюдов «Поток». 6 час.**

**Практический раздел:** Разогрев. Продолжение изучения техники параллель и оппозиция, составление этюдов «Поток» (связь движений)

**Тема 2. Контактная импровизация. Приёмы поддержки в дуэте. 4 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев. Контактная импровизация:

- Композиция в контакте (взгляд, пауза, звук).

Приёмы поддержки в дуэте:

- «Перетекание» (разнообразные приемы).

**4 четверть.**

**Раздел 7. Изучение техники движений танца афроджаз. 8 ч.**

**Тема 1. Техника исполнения движений отдельных центров в манере танца афро-джаз. 2 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев. Изучение техники исполнения движений в стиле афро-джаз. Техника исполнения движений отдельных центров в манере танца афро-джаз.

**Тема 2. Комбинации шагов. 2 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев. Изучение шагов в стиле афро-джаз. Отработка шагов.

**Тема 3. Танцевальные комбинации. 4 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев. Изучение танцевальных комбинаций в стиле афро-джаз. Отработка комбинаций.

**Раздел 8. Танцевальный этюд. 5 ч.**

**Тема 1. Изучение танцевального этюда в стиле афроджаз. 4 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев. Изучение танцевального этюда в стиле афро-джаз. Отработка этюда.

## **Контрольный урок. 1ч.**

**5 год обучения**

**1 четверть.**

**Раздел 1. Экзерсис на середине зала. 18 ч.**

**Тема 1. Повторение материала 4 года обучения. 2 часа.**

**Теоретический раздел:** Приветствие детей в новом учебном году. Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с планами на новый учебный год.

**Практический раздел:** Разогрев, растяжка, повторение материала, пройденного ранее:

- Release (расширение, распространение)
- Contractions (сосредоточение)
- Roll down, roll up и т.д.

**Тема 2. Plie в сочетании с различными движениями. 2 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев, растяжка, Plie в сочетании с различными движениями. Отработка техники исполнения. Разучивание комбинации.

**Тема 3. Battement tendus и Battement tendus jete. 2 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев. Battement tendu и Battement tendu iete в сочетании с движениями корпуса. Отработка техники исполнения. Разучивание комбинаций.

**Тема 4. Rond de jamb par terre. 2 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев, Rond de jamb par terre в различных сочетаниях. Отработка техники исполнения. Разучивание комбинации.

**Тема 5. Battement fondus во всех направлениях. 2 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев, Battement fondus во всех направлениях в сочетании с различными движениями. Отработка техники исполнения. Разучивание комбинации.

**Тема 6. Grand Battement Jete. Адажио. 2 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев. Grand Battement Jete. Адажио. Отработка техники исполнения. Разучивание комбинаций.

**Тема 7. Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала. 6 часов.**

**Практический раздел:** Разогрев. Изучение и отработка учебных комбинаций на середине зала.

**Вторая четверть.**

**Раздел 2. Упражнения для позвоночника. 6 ч.**

**Тема 1. Соединение всех возможных движений торса. 2 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев, Соединение всех возможных движений торса (спирали, твистов, contraction и release, наклоны торса во всех направлениях). Включение их в комбинации.

**Тема 2. Соединение в развернутые комбинации с использованием падений и подъемов, поворотами на одной ноге. 4 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев. Соединение в развернутые комбинации с использованием падений и подъемов, а также поворотами на одной ноге. Возможны нетрадиционные способы передвижения: перекаты, кувырки, колеса и т.д. Включение их в комбинации.

### **Раздел 3. Работа над комплексами изоляций. 4 ч.**

#### **Тема 1. Движения 3-х центров одновременно. 2 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев, отработка техники исполнения изоляции.

Движения 3-х центров одновременно.

#### **Тема 2. Движения в различных ритмических рисунках и оппозиционном направлении. 2 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев, работа над чувством ритма. Разучивание движений в различных ритмических рисунках и оппозиционном направлении. Отработка техники.

### **Раздел 4. Партер (техника низкого полета). 4 ч.**

#### **Тема 1. Разучивание комбинаций в партере. 4 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев. Разучивание комбинаций в партере. Отработка комбинаций.

## **3 четверть.**

### **Раздел 5. Кросс. 10 ч.**

#### **Тема 1. Шаги с координацией 3-4х центров. 2 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев. Шаги с координацией 3-4х центров. Отработка техники исполнения.

#### **Тема 2. Соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации. 4 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев. Соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации. Отработка техники исполнения.

#### **Тема 3. Изучение вращений по кругу и со сменой уровней. 4 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев. Изучение вращений по кругу и со сменой уровней. Отработка техники исполнения. Отработка комбинаций.

## **Раздел 6. Импровизация. 10 ч.**

**Тема 1. Продолжение изучения техники параллель и оппозиция, составление этюдов «Поток». 6 час.**

**Практический раздел:** Разогрев. Продолжение изучения техники параллель и оппозиция, составление этюдов «Поток» (связь движений).

## **Тема 2. Контактная импровизация. Приёмы поддержки в дуэте. 4 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев. Контактная импровизация Разнообразные приемы поддержки в дуэте. Этюды «5 ритмов (текучесть, стаккатто, хаос, лиричность и неподвижность).

**4 четверть.**

## **Раздел 7. Изучение техники движений танца Модерн. 12 ч.**

**Тема 1. Техника исполнения движений отдельных центров в танце Модерн. 4 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев. Изучение техники исполнения движений в стиле Модерн. Техника исполнения движений отдельных центров в танце Модерн

## **Тема 2. Комбинации шагов. 2 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев. Изучение шагов в стиле Модерн. Отработка шагов.

## **Тема 3. Танцевальные комбинации. 6 часов.**

**Практический раздел:** Разогрев. Изучение танцевальных комбинаций в стиле Модерн. Отработка комбинаций.

## **Раздел 8. Танцевальный этюд. 8 ч.**

**Тема 1. Изучение танцевального этюда в стиле Модерн. 7 часа.**

**Практический раздел:** Разогрев. Изучение танцевального этюда в стиле Модерн. Отработка этюда.

## **Контрольный урок. 1 ч.**

### **4. Формы и методы контроля, система оценок**

#### *1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание*

Оценка качества реализации программы «Современный танец» включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Успеваемость учащихся проверяется на различных выступлениях: контрольных уроках, экзаменах, концертах, конкурсах, просмотрах к ним и т.д.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков.

Контрольные уроки могут проходить в виде просмотров концертных номеров. Контрольные уроки рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Требования к содержанию итоговой аттестации обучающихся определяются образовательным учреждением на основании программы.

Итоговая аттестация проводится в форме выпускного экзамена.

По итогам выпускного экзамена выставляется оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

#### *2. Критерии оценок*

Для аттестации обучающихся используются методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

По итогам промежуточной и итоговой аттестации выставляется оценка по пятибалльной шкале:

Оценка	Критерии оценивания
--------	---------------------

<b>выступления</b>	
5 («отлично»)	Методически правильное исполнение учебно-танцевальной комбинации, музыкально грамотное и эмоционально-выразительное исполнение пройденного материала, владение индивидуальной техникой выполнения элементов
4 («хорошо»)	Возможное допущение незначительных ошибок в сложных движениях, исполнение выразительное, грамотное, музыкальное, техническое
3 («удовлетворительно»)	Исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение, невыразительное исполнение экзерсиса на середине зала, невладение техникой выполнения элементов
2 («неудовлетворительно»)	Комплекс недостатков, являющийся следствием плохой посещаемости аудиторных занятий и нежеланием работать над собой
«зачет» (без отметки)	Отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения

Данная система оценки качества исполнения является основной. В зависимости от сложившихся традиций учебного заведения и с учетом целесообразности оценка качества исполнения может быть дополнена системой «+» и «-», что дает возможность более конкретно оценить исполнение учащегося. Оценки выставляются по окончании каждой четверти и полугодий учебного года.

При выведении итоговой оценки учитывается следующее:

- оценка годовой работы ученика;
- оценка на экзамене;
- другие выступления ученика в течение учебного года.

## 5. Методическое обеспечение программы 1 года обучения

№	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации	Дидактический материал	Техническое оснащение

			учебного процесса		программы
1.	Основы современного танца	Групповая форма	Рассказ- беседа, наглядный метод, игра, практический метод	1) Диниц Е.В. «Джазовые танцы». 2) Полятков С.С. «Основа современного танца»	Музыкальная аппаратура, станок
2.	Экзерсис у станка	Групповая форма	Рассказ- беседа, наглядный метод, практический метод	1) Диниц Е.В. «Джазовые танцы». 2) Полятков С.С. «Основа современного танца»	Музыкальная аппаратура, станок.
3.	Кросс	Групповая форма	Рассказ- беседа, наглядный метод, практический метод	1) Диниц Е.В. «Джазовые танцы». 2) Полятков С.С. «Основа современного танца»	Музыкальная аппаратура.
4.	Контрольный урок.	Групповая форма	практический метод		Музыкальная аппаратура, коврики для занятий на полу.

### Методическое обеспечение программы 2 года обучения

№	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение программы
1.	Разогрев с использованием уровней	Групповая форма	Рассказ- беседа, наглядный метод,	1) Диниц Е.В. «Джазовые танцы».	Музыкальная аппаратура.

			практически й метод	2) Полятков С.С. «Основа современного танца»	
2.	Экзерсис на середине зала	Групповая форма	Рассказ- беседа, наглядный метод, практический метод	1) Диниц Е.В. «Джазовые танцы». 2) Полятков С.С. «Основа современного танца» 3) Никитин В. Ю. «МОДЕРН-ДЖАЗ ТАНЕЦ История. Методика. Практика»	Музыкальная аппаратура, станок
3.	Работа над комплексами изоляций	Групповая форма	Рассказ- беседа, наглядный метод, практический метод	1) Диниц Е.В. «Джазовые танцы». 2) Полятков С.С. «Основа современного танца»	Музыкальная аппаратура, коврик для занятий на полу
4.	Упражнения для позвоночника	Групповая форма	Рассказ- беседа, наглядный метод, практический метод	1) Диниц Е.В. «Джазовые танцы». 2) Полятков С.С. «Основа современного танца»	Музыкальная аппаратура;
5.	Партерные перекаты	Групповая форма	Рассказ- беседа, наглядный метод, практический метод	1) Диниц Е.В. «Джазовые танцы». 2) Полятков С.С. «Основа современного танца» 3) Никитин В. Ю.	Музыкальная аппаратура;

				«МОДЕРН-ДЖАЗ ТАНЕЦ История. Методика. Практика»	
6.	Элементы гимнастики	Групповая форма	Рассказ- беседа, наглядный метод, практический метод	1) Диниц Е.В. «Джазовые танцы». 2) Полятков С.С. «Основа современного танца»	Музыкальная аппаратура; коврик; маты
7.	Кросс	Групповая форма	Рассказ- беседа, наглядный метод, практический метод	1) Диниц Е.В. «Джазовые танцы». 2) Полятков С.С. «Основа современного танца» 3) Никитин В. Ю. «МОДЕРН-ДЖАЗ ТАНЕЦ История. Методика. Практика»	Музыкальная аппаратура;
8.	Импровизация	Групповая форма	Рассказ- беседа, наглядный метод, практический метод	1) Диниц Е.В. «Джазовые танцы». 2) Полятков С.С. «Основа современного танца» 3) Запора Р. Импровизация присутствия	Музыкальная аппаратура;
9.	Танцевальный этюд	Групповая форма	Рассказ- беседа, наглядный	1) Диниц Е.В. «Джазовые	Музыкальная

			метод, практически й метод	танцы». 2) Полятков С.С. «Основа современного танца» 3) Запора Р. Импровизация присутствия	аппаратура;
10.	Контрольный урок; Зачет.	Групповая форма	практически й метод		Музыкальн ая аппаратура

### **Методическое обеспечение программы 3 года обучения**

№	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение программы
1.	Экзерсис на середине зала	Групповая форма	Рассказ- беседа, наглядный метод, практический метод	1) Диниц Е.В. «Джазовые танцы». 2) Полятков С.С. «Основа современного танца»	Музыкальная аппаратура.
2.	Комплексы изоляций	Групповая форма	Рассказ- беседа, наглядный метод, практический метод	1) Диниц Е.В. «Джазовые танцы». 2) Полятков С.С. «Основа современного танца» 3) Никитин В. Ю. «МОДЕРН-ДЖАЗ ТАНЕЦ История. Методика. Практика»	Музыкальная аппаратура,

3.	Партер (техника низкого полета)	Групповая форма	Рассказ- беседа, наглядный метод, практический метод	1) Диниц Е.В. «Джазовые танцы». 2) Полятков С.С. «Основа современного танца»	Музыкальная аппаратура, коврик для занятий на полу
4.	Кросс	Групповая форма	Рассказ- беседа, наглядный метод, практический метод	1) Диниц Е.В. «Джазовые танцы». 2) Полятков С.С. «Основа современного танца»	Музыкальная аппаратура;
5.	Импровизация	Групповая форма	Рассказ- беседа, наглядный метод, практический метод	1) Диниц Е.В. «Джазовые танцы». 2) Полятков С.С. «Основа современного танца» 3) Никитин В. Ю. «МОДЕРН-ДЖАЗ ТАНЕЦ История. Методика. Практика» 4) Запора Р. Импровизация присутствия	Музыкальная аппаратура;
6.	Изучение техники движений танца хип-хоп	Групповая форма	Рассказ- беседа, наглядный метод, практический метод	1) Шереметьевская Н.В. «Танец на эстраде» 2) Полятков С.С. «Основа современного танца»	Музыкальная аппаратура; видео- проигрыватель.

7.	Танцевальный этюд	Групповая форма	Рассказ- беседа, наглядный метод, практический метод	1)Шереметьевская Н.В. «Танец на эстраде» 2) Полятков С.С. «Основа современного танца»	Музыкальная аппаратура; видео- проигрыватель.
8.	Контрольный урок; Зачет.	Групповая форма	практический метод		Музыкальная аппаратура

### Методическое обеспечение программы 4 года обучения

№	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение программы
1.	Экзерсис на середине зала	Групповая форма	Рассказ- беседа, наглядный метод, практический метод	1) Диниц Е.В. «Джазовые танцы». 2) Полятков С.С. «Основа современного танца»	Музыкальная аппаратура.
2.	Упражнения для позвоночника	Групповая форма	Рассказ- беседа, наглядный метод, практический метод	1) Диниц Е.В. «Джазовые танцы». 2) Полятков С.С. «Основа современного танца» 3) Никитин В. Ю. «МОДЕРН-ДЖАЗ ТАНЕЦ История. Методика. Практика»	Музыкальная аппаратура, коврик, маты.
3.	Работа над комплексами	Групповая форма	Рассказ- беседа,	1) Диниц Е.В. «Джазовые	Музыкальная

	изоляций		наглядный метод, практический метод	танцы». 2) Полятков С.С. «Основа современного танца»	аппаратура, коврик для занятий на полу
4.	Партер (техника низкого полета)	Групповая форма	Рассказ- беседа, наглядный метод, практический метод	1) Диниц Е.В. «Джазовые танцы». 2) Полятков С.С. «Основа современного танца»	Музыкальная аппаратура, коврик для занятий на полу
5.	Кросс	Групповая форма	Рассказ- беседа, наглядный метод, практический метод	1) Диниц Е.В. «Джазовые танцы». 2) Полятков С.С. «Основа современного танца»	Музыкальная аппаратура;
6.	Импровизация	Групповая форма	Рассказ- беседа, наглядный метод, практический метод	1) Диниц Е.В. «Джазовые танцы». 2) Полятков С.С. «Основа современного танца»  3) Никитин В. Ю. «МОДЕРН-ДЖАЗ ТАНЕЦ История. Методика. Практика»  4) Запора Р. Импровизация присутствия	Музыкальная аппаратура;
7.	Изучение	Групповая	Рассказ-	1) Шереметьевск	Музыкальн

	техники движений танца афроджаз	форма	беседа, наглядный метод, практический метод	ая Н.В. «Танец на эстраде» 2) Полятков С.С. «Основа современного танца»	ая аппаратура; видео-проигрыватель.
8.	Танцевальный этюд	Групповая форма	Рассказ-беседа, наглядный метод, практический метод	1)Шереметьевская Н.В. «Танец на эстраде» 2) Полятков С.С. «Основа современного танца»	Музыкальная аппаратура; видео-проигрыватель.
9.	Контрольный урок; Зачет.	Групповая форма	практический метод		Музыкальная аппаратура

### Методическое обеспечение программы 5 года обучения

№	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение программы
1.	Экзерсис на середине зала	Групповая форма	Рассказ-беседа, наглядный метод, практический метод	1) Диниц Е.В. «Джазовые танцы». 2) Полятков С.С. «Основа современного танца»	Музыкальная аппаратура.
2.	Упражнения для позвоночника	Групповая форма	Рассказ-беседа, наглядный метод, практический метод	1) Диниц Е.В. «Джазовые танцы». 2) Полятков С.С. «Основа современного танца» 3) Никитин В. Ю.	Музыкальная аппаратура, коврик, маты.

				«МОДЕРН-ДЖАЗ ТАНЕЦ История. Методика. Практика»	
3.	Работа над комплексами изоляций	Групповая форма	Рассказ- беседа, наглядный метод, практический метод	1) Диниц Е.В. «Джазовые танцы». 2) Полятков С.С. «Основа современного танца»	Музыкальная аппаратура, коврик для занятий на полу
4.	Партер (техника низкого полета)	Групповая форма	Рассказ- беседа, наглядный метод, практический метод	1) Диниц Е.В. «Джазовые танцы». 2) Полятков С.С. «Основа современного танца»	Музыкальная аппаратура, коврик для занятий на полу
5.	Кросс	Групповая форма	Рассказ- беседа, наглядный метод, практический метод	1) Диниц Е.В. «Джазовые танцы». 2) Полятков С.С. «Основа современного танца»	Музыкальная аппаратура;
6.	Импровизация	Групповая форма	Рассказ- беседа, наглядный метод, практический метод	1) Диниц Е.В. «Джазовые танцы». 2) Полятков С.С. «Основа современного танца» 3) Никитин В. Ю. «МОДЕРН-ДЖАЗ ТАНЕЦ История.	Музыкальная аппаратура;

				Методика. Практика» 4)Запора Р. Импровизация присутствия	
7.	Изучение техники движений танца Модерн	Групповая форма	Рассказ- беседа, наглядный метод, практически й метод	1)Шереметьевск ая Н.В. «Танец модерн» 2) Полятков С.С. «Основа современного танца»	Музыкальн ая аппаратура; видео- проигрыват ель.
8.	Танцевальный этюд	Групповая форма	Рассказ- беседа, наглядный метод, практически й метод	1)Шереметьевск ая Н.В. «Танец модерн» 2) Полятков С.С. «Основа современного танца»	Музыкальн ая аппаратура; видео- проигрыват ель.
9.	Контрольный урок; Зачет.	Групповая форма	практически й метод		Музыкальн ая аппаратура

## **6. Список использованной литературы**

1. Выготский Л. Педагогическая психология. – М.: ACT, Астрель, ЛЮКС, 2005. -671 с.
2. Диниц Е.В. Джазовые танцы. – М.: ACT, 2010. -190 с.
3. Запора Р. Импровизация присутствия // Танцевальная импровизация. – М., 1999.-117 с.
4. Полятков С.С. «Основа современного танца» - Ростов н/Дону: Феникс, 2005. - 80 с.
5. «Современный бальный танец» \|Под редакцией Стриганова В.М. и Уральской В.И. - Москва: Просвещение, 1978 - с.431

### **Интернет – ресурсы :**

1. Никитин В. Ю. «МОДЕРН-ДЖАЗ ТАНЕЦ История. Методика. Практика»; [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://vk.com/doc1447969\\_440238769?hash=c449bd04000c6cd3ff&dl=dae22e6fdc286dd84c](https://vk.com/doc1447969_440238769?hash=c449bd04000c6cd3ff&dl=dae22e6fdc286dd84c) (25.10.2019)
2. Полятков С. С. «Основы современного танца»; [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://vk.com/doc1447969\\_439586471?hash=214e06f6f79327833a&dl=df0b6b76631c15e08b](https://vk.com/doc1447969_439586471?hash=214e06f6f79327833a&dl=df0b6b76631c15e08b) (23.10.2019)
3. Шереметьевская Н.В. «Танец на эстраде»; [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://dancelib.ru/books/item/f00/s00/z0000000/index.shtml> (23.10.2019)