

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр эстетического воспитания детей»  
Елабужского муниципального района Республики Татарстан

Принята на заседании  
Педагогического совета  
МБУ ДО «ЦЭВД» ЕМР РТ  
Протокол № 3  
от «09» декабря 2021 г.

«Утверждаю»  
Директор МБУ ДО «ЦЭВД» ЕМР РТ  
Файзуллина А.Ф.  
Приказ № 70 от  
«08» декабря 2021 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
«Современный танец и основы хореографии»  
Возраст обучающихся: 7-14 лет  
Срок реализации программы: 5 лет

Автор-составитель:  
Тураева Елена Михайловна  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории

г. Елабуга, 2016 г.

### 1. Информационная карта образовательной программы.

1.	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования "Центр эстетического воспитания детей " Елабужского муниципального района Республики Татарстан
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Современный танец и основы хореографии»
3.	Направленность	Художественная
4.	Автор программы:	Тураева Елена Михайловна
5.	Сведения о программе:	
5.1	Срок реализации	5 лет
5.2	Возраст обучающихся:	7-14 лет
5.3.	Характеристика программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа: -по типу – модифицированная; -по сроку – краткосрочная;
5.4.	Цель программы	Развитие художественных и исполнительских способностей учащихся на основе приобретенного комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для исполнения танцевальных композиций, воспитание гармонично развитой личности ребенка с помощью хореографического искусства.
6.	Методы обучения	1.Словесный (лекции, беседы, объяснение) 2. Наглядный (просмотр видеозаписей, посещение концертов хореографических коллективов) 3.Практический (классический тренаж, упражнения современного танца, постановка танцевальных номеров их репетиция) 4. Инструктивно- репродуктивный -наблюдение -контроль и самоконтроль -стимулирование и мотивация - анализ
7.	Формы мониторинга результативности	1.Тестирование, контрольный опрос 2. Наблюдение, индивидуальное собеседование 3. Беседа, музыкальная игра 4. Личная карточка учащегося 5.Итоговые ,контрольные занятия 6.Отчетные концерты
8.	Результативность реализации программы	Участие в конкурсах: <b>2017-2018 учебный год</b> <b>Муниципальные:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Муниципальный – конкурс "Педагог года дополнительного образования -2017" Диплом I степени</li> <li>•</li> </ul> <b>Региональные:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Региональный фестиваль -конкурс юных исполнителей "Первые шаги" Диплом I степени,2017</li> <li>• Региональный фестиваль -конкурс юных исполнителей "Первые шаги" Диплом II степени,2017</li> <li>• Открытый конкурс профессионального мастерства среди педагогов-хореографов"Симфония танца" Диплом I степени,2016</li> </ul>

		<p><b>Республиканские:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• XVI Открытый республиканский телевизионный молодежный фестиваль эстрадного искусства "Созвездие - Йолдызлык", диплом участника, 2016</li> <li>• VII Республиканский фестиваль хореографического искусства "Танцевальная карусель", Лауреат I степени, 2017</li> <li>• Открытый республиканский конкурс "Алло мы ищем таланты" Лауреат III степени, 2017</li> </ul> <p><b>Международные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• II Международный фестиваль -конкурс детского, юношеского и взрослого творчества "Арт-Олимп" Лауреат III степени, 2016</li> <li>• III Международный фестиваль -конкурс детского, юношеского и взрослого творчества "Арт-Олимп" Лауреат II степени, 2017</li> </ul> <p><b>2018-2019 учебный год</b></p> <p><b>Муниципальные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul> <p><b>Региональные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Региональный фестиваль -конкурс юных исполнителей "Первые шаги" Диплом I степени, 2018</li> <li>• Региональный фестиваль -конкурс юных исполнителей "Первые шаги" Диплом II степени, 2018</li> <li>• Региональный конкурс солистов хореографического искусства "Жемчужина", диплом участника</li> </ul> <p><b>Республиканские:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• VIII Республиканский фестиваль хореографического искусства "Танцевальная карусель", Лауреат I степени, 2018</li> <li>• VIII Республиканский фестиваль хореографического искусства "Танцевальная карусель", Лауреат III степени, 2018</li> <li>• VIII Республиканский фестиваль хореографического искусства "Танцевальная карусель", Лауреат III степени, 2018</li> <li>• XVI Открытый республиканский телевизионный молодежный фестиваль эстрадного искусства "Созвездие - Йолдызлык", диплом участника, 2018</li> </ul> <p><b>Международные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• V Всероссийский конкурс- фестиваль музыкально-художественного творчества "Хочу на сцену", Лауреат I степени, 2018</li> <li>• IV Международный фестиваль -конкурс детского, юношеского и взрослого творчества "Арт-Олимп" Лауреат II степени, 2018</li> <li>• IV Международный фестиваль -конкурс детского, юношеского и взрослого творчества "Арт-Олимп" Лауреат I степени, 2018</li> <li>• II Международный фестиваль -конкурс детского и юношеского творчества "Жемчужины Татарстана" Лауреат II степени, 2019</li> <li>• II Международный фестиваль -конкурс детского и юношеского творчества "Жемчужины Татарстана" Лауреат III степени, 2019</li> </ul> <p><b>2019-2020 учебный год</b></p> <p><b>Муниципальные:</b></p> <p><b>Региональные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Региональный фестиваль -конкурс юных исполнителей</li> </ul>
--	--	---

		<p>"Первые шаги" Диплом III степени, 2020</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Региональный фестиваль -конкурс юных исполнителей "Первые шаги" Лауреат III степени, 2020</li> </ul> <p><b>Республиканские:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• X Республиканский фестиваль хореографического искусства "Танцевальная карусель", Лауреат II степени, 2020</li> <li>• X Республиканский фестиваль хореографического искусства "Танцевальная карусель", Лауреат I степени, 2020</li> <li>• XX Открытый республиканский телевизионный молодежный фестиваль эстрадного искусства "Созвездие - Йолдызлык", диплом участника, 2020</li> </ul> <p><b>Международные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• X Международный онлайн конкурс хореографического искусства "Вдохновение" Лауреат III степени, 2020</li> <li>• Международный многожанровый конкурс "Мирное небо" Лауреат I степени, 2020</li> </ul>
9.	Дата утверждения последней корректировки программы	08. 02. 2021 г.

## Оглавление

1. Информационная карта образовательной программы.....	2	
2. Оглавление .....	5	
3. Пояснительная записка .....		6
2. Учебный план		
2.1 Учебный план 1-го года обучения .....		8

2.2. Содержание учебного плана 1-го года обучения .....	10
2.3. Учебный план 2-го года обучения.....	11
2.4. Содержание учебного плана 2-го года обучения.....	12
2.5. Учебный план 3-го года обучения .....	14
2.6. Содержание учебного плана 3-го года обучения .....	15
2.7. Учебный план 4-го года обучения .....	18
2.8. Содержание учебного плана 4-го года обучения.....	19
2.9. Учебный план 5-го года обучения.....	23
3.Содержание 5-го обучения.....	24
4.Планируемые результаты освоения программы.....	28
5.Формы аттестации и контроля.....	31
6.Список литературы.....	33

#### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа художественной направленности «Современный танец и основы хореографии» составлена на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ
- Федерального проекта «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10
- «Атласа новых профессий», разработанного АНО «Агентство стратегических инициатив по продвижению новых проектов»

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
  - Приказа Минпросвещения России от 3 сентября 2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
  - «Методических рекомендаций по проектированию современных дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ», МО и Н РТ, ГБУ ДО «РЦВР», 2021 год, Казань
  - Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
  - Устава Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр эстетического воспитания детей» Елабужского муниципального района Республики Татарстан
- Программа разработана на основе программ: «Модерн-джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника», Никитина В.Ю. Москва, 2004 г.  
 «Современная хореография», Бычкова Ю.Х., Калуга, 2013 г.  
 Программа «Современного танца «Продвижение», Цветова О.В., Москва, 2014 г.

Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие.

Танец, как литература и музыка раскрывает многогранность национальных традиций народа. С помощью танцевальной лексики можно раскрыть историю народа, его настоящее и будущее, показать добрые и злые стороны человеческой души. Танец повышает эмоциональное и физическое здоровье человека, т.е. гармоничное единство тела, разума и души, помогает раскрыть внутренний мир человека, сформировать в детях уверенность в себе, упорство и трудолюбие, помогает оценить красоту музыки и движения. Через изучение основ хореографии учащиеся приобщаются к танцевальной и музыкальной культуре, формируется эстетический вкус. Занятия современной хореографией помогают детям снять психологические и мышечные зажимы, выработать чувство ритма, уверенность в себе, развить выразительность, научиться двигаться в соответствии с музыкальными образами, что необходимо для сценического выступления, а также воспитать в себе выносливость.

#### **Новизна образовательной программы**

Новизна программы «Современный танец и основы хореографии» заключается в том что, программа основана на следующих принципах: систематичность, доступность, последовательность, поэтапность, учет психофизиологических и возрастных особенностей, индивидуализация, наглядность, научность, сознательность, активность, связь теории с практикой, межпредметность (интегативность связей), актуальность, результативность.

#### **Актуальность программы**

Актуальность предполагаемой программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы художественно-эстетического развития детей, материально-технические условия для реализации которых имеются только на базе учреждения дополнительного образования.

Занятия хореографией позволяют скорректировать осанку, координацию, постановку корпуса, что необходимо не только для занятия танцем, но и для здоровья в целом. Современный танец — это зрелищное представление, вызывающее огромный интерес у молодого поколения. В данном виде искусства лаконично соединены в одно целое многообразие танцевальных стилей и элементы сценических трюков. Хореография дает возможность ребенку выразить себя в танце, развивать умение добиваться творческого выражения эмоций через пластику

Программа ориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в искусстве танца.

#### **Отличительные особенности программы:**

Отличительной особенностью программы «Современный танец» является - синтез видов и форм хореографического обучения, создание интегрированной модели обучения: (джазовый танец, танец модерн, классический танец, ритмика, стретчинг), акцент ставится на изучении современной хореографии. Программа опирается на новейшие современные зарубежные педагогические идеи: «фьюжн» (сплав нескольких видов пластических направлений), «тьютерства» (практического «сотворчества» педагога и учащихся – «нога в ногу», «рука в руку», не «над учащимися», а «вместе, рядом с ними»).

#### **Цель программы:**

Развитие художественных и исполнительских способностей учащихся на основе приобретенного комплекса знаний, умений и навыков, необходимых для исполнения танцевальных композиций, воспитание гармонично развитой личности ребенка с помощью хореографического искусства.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- Обучение учащихся основам хореографии и приобретение ими базовых знаний, качеств, навыков исполнительства с учетом возрастных особенностей,
- Поэтапное овладение детьми каждой возрастной группы (по принципу нарастающего интереса) ритмикой, основами современного и классического танца с элементами свободной пластики в образно-ассоциативной, эмоциональной форме с опорой на содержательный и выразительный музыкальный материал,

**Развивающие:**

- Развитие основ музыкальной культуры, танцевальности, артистизма, эмоциональной сферы, координации хореографических движений, исполнительских умений и навыков,
- Развитие репродуктивного и продуктивного воображения, фантазии, творчества, наглядно-образного, ассоциативного мышления, самостоятельного художественного осмысления хореографического материала,
- Развитие интереса у школьников к хореографическому искусству, а также художественно-творческих способностей средствами ритмики и танца с учетом их индивидуальных способностей, всестороннее и гармоничное развитие ребенка,
- Формирование правильной осанки, укрепление суставно-двигательного и связочного аппарата, развитие природных физических данных, коррекция опорно-двигательного аппарата ребенка,
- Снятие мышечных «зажимов» и психологического процесса торможения средствами танца, выработка баланса в системе «возбуждение-торможение»,

**Воспитательные:**

- Ознакомление учащихся с историей возникновения и развития хореографического искусства,
- Формирование и совершенствование коммуникативного межличностного общения («исполнитель-педагог», «партнер-партнерша», «участник – коллектив»).

**Личностные универсальные учебные действия**

- самоопределение в разных сферах: профессиональное, личностное;
- осознание смысла и мотива обучения, связи между ними;
- нравственное оценивание усваиваемого материала, способность делать личностный моральный выбор, исходя из социальных ценностей.

**Познавательные универсальные учебные действия**

- Самостоятельная постановка познавательной цели;
- Поиск и структурирование необходимой информации при помощи различных средств;

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- Целеполагание: определение цели и учебной задачи;
- Планирование: установление последовательности действий в соответствии с установленной целью и учётом предполагаемого результата;
- Прогнозирование: способность предположить результат и его характеристики;
- Коррекция: умение внести изменения в план в случае несоответствия с эталоном;
- Оценка: определение и осознание усвоенного и ещё подлежащего усвоению, оценивание усвоенного;
- Саморегуляция: способность преодолевать возникшие препятствия и конфликты.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

- Поиск благополучного выхода из конфликтов
- Умение правильно формулировать вопросы
- Способность полно и точно выражать свои мысли
- Контроль и коррекция поведения партнера в группе

**Адресат программы:**

Данная программа рассчитана на 5 лет обучения для учащихся 7-14 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, всего 144 часа в год. Количество детей в группе 15 человек. Набор учащихся в хореографическое объединение проводится по желанию учащихся и состоянию здоровья. Хореографическое объединение состоит из 5 групп по 15 человек. Программа состоит из трех этапов.

Первый этап обучения рассчитан на 1 год – стартовый курс, что условно может совпадать с 1, 2 классами общеобразовательной школы (приблизительно 7-8 лет). Второй этап обучения – базовый курс предполагает работу с детьми (3-6 классов). Он продолжается 2 года. Во втором этапе обучения увеличивается нагрузка, поскольку учащиеся уже более подготовлены физически, а главное – могут дольше концентрировать внимание на занятиях. Третий этап обучения (7-8 классы) в течение двух лет – продвинутый предполагает занятия в избранном жанре, т.е. современно-эстрадном направлении, изучение нового репертуара и совершенствование исполнительского мастерства.

#### Формы занятий:

*Групповые* (классический тренаж, упражнения современного танца, постановки)

*Индивидуальные* (индивидуальные занятия с солистами)

#### Методы обучения:

При проведении занятия используются следующие методы:

1. **Словесный** (лекции, беседы, объяснение)

2. **Наглядный** (просмотр видеозаписей, посещение концертов хореографических коллективов)

3. **Практический** (классический тренаж, упражнения современного танца, постановка танцевальных номеров их репетиция)

4. **Инструктивно-репродуктивный**

-наблюдение

-контроль и самоконтроль

-стимулирование и мотивация

- анализ

**Срок реализации программы:** 5 лет

#### Учебный план программы

1 год обучения				
№	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Т. Б. и правила поведение на занятиях по хореографии. Знакомство	2	2	-
2	Знакомство с построением в колонну, шеренгу, круг. Перестроения и повороты	12	4	8
3	Шахматный порядок, линия танца	8	6	2
4	Определение музыкального темпа, музыкального размера, музыкального ритма	8	-	8
5	Динамические оттенки музыки Характер музыкального сопровождения	6	4	2
6	Общеразвивающие упражнения.	16	4	12
7	Танцевальные упражнения и элементы хореографии	16	4	12
8	Упражнения художественной гимнастики	16	4	12
9	Постановка детских танцев	48	-	48
10	Развивающие игры, игры на внимание и координацию	10	-	10
11	Итоговое занятие	2	-	2
2 год обучения				
1	Введение	2	2	-
2	Хореография(кл.танец)	28	8	20
3	Современные танцы	28	8	20
4	Стрейч - гимнастика на полу	16	4	12
5	Упражнения художественной гимнастики	16	4	12
6	Развивающие игры, игры на	8	-	8

	внимание и координацию			
7	Постановка детских танцев	44		44
8	Итоговое занятие	2	-	2
<b>3 год обучения</b>				
1	Введение	2	2	-
2	Хореография(кл.танец)	38	8	30
3	Современные танцы	38	8	30
4	Упражнения на полу - партерная гимнастика	16	4	12
5	Постановка танцев	48	-	48
6	Итоговое занятие	2	-	2
<b>4 год обучения</b>				
1	Введение	2	-	2
2	Хореография(кл.танец)	28	8	20
3	Современные танцы	28	8	20
4	Передвижения (cross), диагонали, прыжки, вращения.	16	4	12
5	Упражнения на полу – партерная гимнастика более сложного уровня	16	4	12
6	Постановка танцевальных номеров	52	-	52
7	Итоговое занятие	2	-	2
<b>5 год обучения</b>				
1	Хореография(кл.танец)	16	4	12
2	Упражнения на середине зала	16	4	12
3	Современный танец	16	4	12
4	Упражнения для развития подвижности позвоночника	16	4	12
5	Изоляция	8	2	6
6	Координация	8	2	6
7	Партерная гимнастика	8	2	6
8	Кросс (шаги, прыжки, вращения)	8	2	6
9	Свободная пластика, импровизация	16	4	12
10	Постановка танцевальных номеров	30	-	30
11	Итоговое занятие	2	-	2

**Учебно-тематический план программы 1 года обучения**

№	Разделы и темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1	Вводное занятие	2	2		Занятие-беседа
2	Знакомство с построением в колонну, шеренгу, круг. Перестроения и повороты	12	4	8	занятие-практика, занятие-игра.
3	Шахматный порядок, линия танца	8	6	2	Занятие-беседа, занятие-практика Дидактические карты
4	Определение музыкального темпа, музыкального размера, музыкального ритма	8	-	8	Задания по музыкальной грамоте Устный опрос

5	Динамические оттенки музыки Характер музыкального сопровождения	6	4	2	Занятие-беседа, занятие-практика Опрос
6	Общеразвивающие упражнения.	16	4	12	занятие-практика Наблюдение. Опрос
7	Танцевальные упражнения и элементы хореографии	16	4	12	занятие-практика Наблюдение. Опрос
8	Упражнения художественной гимнастики	16	4	12	занятие-практика Наблюдение. Опрос
9	Постановка детских танцев	48	-	48	занятие-практика Наблюдение.
10	Развивающие игры, игры на внимание и координацию	10	-	10	занятие-игра Наблюдение.
11	Итоговое занятие	2	-	2	Открытое занятие Исполнение упражнений и детских танцев, выученных за учебный год
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>28</b>	<b>116</b>	

### Содержание программы

Первый год обучения

№	Содержание разделов и тем
1	<b>Вводное занятие. Т. Б. и правила поведения на занятиях по хореографии. Знакомство</b> Техника безопасности в зале хореографии и на сцене, форма одежды, обувь. Знакомство с планом сцены. Точки в хореографическом зале. Правила техники безопасности.
2	<b>Знакомство с построением в колонну, шеренгу, круг</b> Перестроение: в колонну, шеренгу, круг, свободное перемещение в зале с последующим возвращением в колонну и т. д. Правила и логика построения из одних рисунков в другие, логика поворотов вправо и влево. Соотношение пространственных построений с музыкой.
3	<b>Шахматный порядок, линия танца</b> Шахматный порядок в хореографии - расположение учащихся рядами в две или более линии. Линия танца — траектория, по которой движутся танцоры в танце. По линии танца - по часовой стрелке, против линии танца - против часовой стрелки.
4	<b>Определение музыкального темпа</b> <b>Определение музыкального размера, музыкального ритма.</b> Медленные темпы, средние темпы, быстрые темпы, изменение темпа, свободный темп Музыкальный ритм закономерное чередование и соотношение различных музыкальных длительностей и акцентов. Музыкальный ритм служит одним из основных выразительных и формообразующих средств музыки. Музыкальный размер 2/2, 3/4, 4/4.
5	<b>Динамические оттенки музыки.</b> <b>Характер музыкального сопровождения</b> Мелодическое движение неразрывно связано со сменой степени громкости звучания. Различные степени громкости звучания в музыке называются динамическими оттенками. Они имеют громадное выразительное значение. Марш, медленная, быстрая. Музыкальное сопровождение упражнений должно отвечать определенным требованиям: ведущая

	роль отводится двигательным задачам; характер музыки соответствует характеру движения.
6	<b>Общеразвивающие упражнения.</b>
	Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп. К общеразвивающим упражнениям можно отнести наклоны, выпады, приседания, повороты, круговые вращения в суставах, строевые упражнения.
7	<b>Танцевальные упражнения и элементы хореографии</b>
	Ознакомление учащихся с элементами танцевальных движений: - ходьба: простой шаг в разном темпе и характере; - бег и прыжки в сочетании по принципу контраста; - притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой; - топающий шаг, выставление ноги на носок перед собой; - хлопки; - упражнения с атрибутами (мяч, погремушка)
8	<b>Упражнения художественной гимнастики</b>
	мостики, шпагаты, упражнения с предметом прыжки и простейшие упражнения в упорах, акробатические упражнения (перекаты, кувырки), элементарные упражнения художественной гимнастики (движения ногами и туловищем у опоры, танцевальные движения), гимнастические упражнения (повороты, наклоны, вращения, бег, прыжки, движения стоя, сидя, лёжа, танцевальные элементы), гармонично организованный эмоционально-ритмичной музыкой.
9	<b>Постановка детских танцев</b>
	Разучивание новых элементов для танца. Соединение комбинации в танец. Отработка.
10	<b>Развивающие игры, игры на внимание и координацию</b>
	Игра помогает развить координацию движений, равновесие и концентрацию внимания, моторику движений, целеустремленность. Развивающие игры направлены на улучшение мышления, логики, фантазии, выносливости и реакции.
11	<b>Итоговое занятие</b>
	Открытые занятия, отчетные концерты, участие в различных конкурсах и мероприятиях

### Учебно-тематический план второго года обучения

Основная задача второго года обучения – постановка корпуса, ног, рук и головы простейших Упражнения классического тренажа и современного тренажа, развитие элементарных навыков координации движений

№	Разделы и темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
<b>1</b>	Хореография	28			
1.1	Понятие опорной и рабочей ноги	2	1	1	Наблюдение
1.2	Постановка корпуса	2	1	1	Наблюдение
1.3	Позиция рук, ног	4	2	2	Устный опрос
1.4	Упражнения у палки: Demiplié (из 1, 2, 5 поз. ног)	4	2	2	Опрос
1.5	Battement tend (1, 5 поз. ног), крест	4	2	2	Наблюдение. Опрос
1.6	Relevens полупальцах	4	2	2	Карточки с заданиями
1.7	Положение ноги на cou-de-pied	4	2	2	Опрос
1.8	Passe par terre	2	1	1	Наблюдение. Опрос
1.9	Упражнения. на середине зала: portdebras	2	1	1	Контрольное занятие
<b>2</b>	Современные танцы	28			
2.1	Позиции ног в modern-jazz	6	2	4	Наблюдение
2.2	Позиции рук в modern-jazz	6	2	4	Упражнения. Опрос

2.3	Roll-down Roll-up	4	2	2	Упражнения. Опрос
2.4	Flat back	6	2	4	Наблюдение
2.5	Body roll	6	2	4	Наблюдение
<b>3</b>	Стрейч - гимнастика на полу	16	4	12	Упражнения.
4	Упражнения художественной гимнастики	16	4	12	Контрольное занятие
<b>5</b>	Развивающие игры, игры на внимание и координацию	8	2	6	Танцы-игры
<b>6</b>	Постановка танцев	44	-	44	Участие в концертах и конкурсах
<b>7</b>	Итоговые занятия	2	-	2	Открытое занятие
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>34</b>	<b>110</b>	

### Содержание программы

Второй год обучения

№	Содержание разделов и тем
<b>1</b>	<b>Хореография</b>
1.1	<b>Понятие опорной и рабочей ноги</b>
1.2	<b>Постановка корпуса</b>
	Постановка корпуса лицом к станку по 1,2,5 позициям ног. Перенос веса тела с двух ног на одну в выворотной первой и пятой позициях, во второй - с демиплие.
1.3	<b>Позиция рук, ног</b>
	Подготовительные позиции рук -1 позиция -2 позиция -3 позиция Позиции ног -1 позиция ног -2 позиция ног -3 позиция ног -5 позиция ног -6 позиция ног
1.4	<b>Упражнения у палки: Demiplié (из 1, 2, 5 поз. ног)</b>
	Неполное приседание
1.5	<b>Battement tend (1, 5 поз. ног), крест</b>
	Скользящие движение стопой в положении ноги на носок вперед, сторону, назад (крест) с возвращением скользящим движение в исходное положение
1.6	<b>Relevena полупальцах</b>
	Поднимание в стойку на носках с опусканием в исходное положение, в любой позиции ног.
1.7	<b>Положение ноги на sou-de-pied</b>
	Положение ноги на щиколотке
1.8	<b>Passe par terre</b>
	Положение согнутой ноги. носок у колена: впереди, в сторону ,сзади
1.9	<b>Упражнения на середине зала: portdebras</b>
	Перегибы туловища. Наклоны вперед в сторону назад
1.10	<b>Танцевальные элементы</b>
	Ознакомление учащихся с элементами танцевальных движений: - ходьба: простой шаг в разном темпе и характере; - бег и прыжки в сочетании по принципу контраста; - притопы: удар одной ногой в пол, поочередные удары правой и левой ногой; - топающий шаг, выставление ноги на носок перед собой; - хлопки; - упражнения с атрибутами (мяч, погремушка)
<b>2</b>	<b>Современные танцы</b>
2.1	<b>Позиции рук и ног</b>
	Позиции ног

	- 1,2,3,5,6 поз ног классического танца (выворотная аут) -1,2 не выворотная
2.2	<b>Упражнения на координацию через позиции рук и ног направо и влево</b> Координация - умение согласовывать движения различных частей тела. Движения туловища, головы, рук и ног производятся в трех плоскостях по отношению к телу: лицевой, боковой, горизонтальной. -Движения рук, так как они наиболее употребляемы, находятся в максимальном поле зрения ребенка (разные варианты упражнений с вытягиванием рук вперед, помахиванием перед собой и пр.). -Движения рук, находящихся частично в поле зрения (поднимание вверх, в стороны, назад - со сгибанием, вращением в суставах - в каком-либо одном направлении). -Движения туловища в лицевой, боковой и затем горизонтальной плоскости. -Движения ног вперед, в стороны, назад. - Движения любой части тела с постепенно повышающимися требованиями к точности направления, амплитуды и скорости ориентировки (например, развести руки в стороны, немного выше уровня плеч, выставить прямую ногу вперед с поворотом носка в сторону; то же - в другую сторону; затем выполнить в ускоренном темпе). Шаги Приседание с выставлением ноги на пятку
2.3	<b>Battement tendu №1 сфлик-фляк</b> связующее движение, которое заключается в энергичном захлестывающем броске работающей ноги по V, позиции впереди и сзади или сзади и впереди у опорной и возвращении ее в исходное положение. Разучивание flic-flac начинается у палки и на середине зала из II позиции на 45° раздельно в два темпа, затем в один темп endehors и endedans.
2.4	<b>Ходьба по диагонали через 4-8 счета</b> Ходьба 4 шага с хлопком, 4 без (под счет), руки в стороны к плечам
2.5	<b>Ходьба по диагонали через 4-8 счета присоединяя позиции рук</b> Ходьба 4 шага с хлопком, 4 без (под счет), руки в стороны к плечам
2.6	<b>Стрейч - гимнастика на полу</b> Стретчинг - это комплекс упражнений, предназначенный для того, чтобы ваши мышцы были эластичными, а суставы гибкими и подвижными.
2.7	<b>Определение музыкального темпа</b> Медленные темпы Средние темпы Быстрые темпы Изменение темпа Свободный темп
2.8	<b>Ритмический рисунок</b> Ритмическим рисунком называется последовательность звуковых длительностей, взятая отдельно от высотных соотношений звуков. Ритмический рисунок мелодии оформляется упражнением на ходьбе, прыжках, хлопках и т.п., фиксированным в определенных пространственных рамках - или в виде гимнастического фигурного построения, или в виде пляски, или, наконец, в виде очень примитивного этюда с несложной сценической задачей. Движение дается педагогом или строится самими учащимися. Эти упражнения могут быть подготовлены заранее по записи ритмического рисунка.
2.9	<b>Упражнения художественной гимнастики</b> мостики, шпагаты, упражнения с предметом прыжки и простейшие упражнения в упорах, акробатические упражнения (перекаты, кувырки), элементарные упражнения художественной гимнастики (движения ногами и туловищем у опоры, танцевальные движения), гимнастические упражнения (повороты, наклоны, вращения, бег, прыжки, движения стоя, сидя, лёжа, танцевальные элементы), гармонично организованный эмоционально-ритмичной музыкой.
3	<b>Развивающие игры, игры на внимание и координацию</b> Игра помогает развить координацию движений, равновесие и концентрацию внимания, моторику движений, целеустремленность. Развивающие игры направлены на улучшение мышления, логики, фантазии, выносливости и реакции.
4	<b>Постановка танцевальных номеров</b> Постановочная работа с группами учащихся, репетиционная работа, краткий исторически очерк возникновения танца менуэт
5	<b>Итоговые занятия</b> Открытые занятия, отчетные концерты, участие в различных конкурсах и мероприятиях

### Учебно-тематический план третьего года обучения

Основными задачами третьего года обучения являются: развитие силы стопы Упражнения на полупальцах и пальцах, развитие устойчивости, развитие силы ног путем увеличения количества пройденных движений, развитие техники исполнения упражнения в более быстром темпе, как в классическом, так и в современном тренаже.

№	Разделы и темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
<b>1</b>	<b>Хореография</b>	<b>72</b>			
1.1	Танцевальный эскерсис – тренировочный комплекс гармоничного развития тела	2	-	2	Наблюдение. Опрос
1.2	Упражнения у палки держась одной рукой. Demiplié(из 5и 2 поз. ног)	6	2	4	Наблюдение
1.3	Grandplié(1,2,5 поз. ног)	6	2	4	Включенное Наблюдение
1.4	Battement tend (1, 5 поз. ног) крест	6	2	4	Включенное Наблюдение
1.5	Battement tend jete(1,5 поз. ног)	6	2	4	Опрос
1.6	Grand battement jete	6	2	4	Контрольное занятие
1.7	Battement frappe	6	2	4	Включенное Наблюдение
1.8	Battement fondu	4	2	2	Наблюдение
1.9	Rond de jambe par terre	4	2	2	Контрольный срез
1.10	Комбинированные упражнения у палки	4		4	Контрольное занятие
1.11	Упражнения на растяжку у палки	6	2	4	Карточки с заданиями
1.12	Наклоны корпуса	6	2	4	Карточки с заданиями
1.13	Упражнения на середине класса: pordebra	6	2	4	Наблюдение
1.14	Комбинированные упражнения на середине класса. Балансе	4	2	2	Опрос
<b>2</b>	<b>Современные танцы</b>	<b>50</b>			
2.1	Краткий исторический очерк развития современных направлений танца	2	2		Беседа. Просмотр видеоматериала
2.2	Упражнения. на координацию через позиции рук направо, влево по технике джаз-модерн	4	2	2	Наблюдение
2.3	Позиции рук и ног в танце джаз-модерн	4	2	2	Карточки с заданиями. Опрос
2.4	Demi и grandplié по технике джаз – модерн	4	2	4	Наблюдение
2.5	Bat. Tандуи battementtendujete по технике джаз-модерн	6	2	4	Опрос
2.6	Изгибы торса в танце джаз-модерн	4	2	2	Наблюдение. Опрос
2.7	Упражнения для развития подвижности позвоночника(flatback), спирали, волна(bodyroll), contraction – release	4	2	4	Упражнения. Опрос

2.8	Упражнения streth- характера	4	2	2	Наблюдение
2.9	Упражнения свингового характера и упражнения для расслабления	4	2	2	Карточки с заданиями. Опрос
2.10	Передвижения (cross), диагонали: шаги- flat step, tap step, camel walk. Прыжки: «через лужу», согнутым коленом. Вращения: поворот на месте, поворот на двух ногах	6	2	4	Включенное Наблюдение
2.11	Упражнения на полу - партерная гимнастика	4	-	4	Включенное Наблюдение
2.12	Комбинированные танцевальные комбинации	4	-	4	Включенное Наблюдение
<b>3</b>	Постановка танцев	18	6	12	Концерты. Конкурсы. Праздничные мероприятия.
<b>4</b>	Итоговое занятие	4		4	Открытое занятие
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>50</b>	<b>94</b>	

### Содержание программы

Третий год обучения

№	Содержание разделов и тем
<b>1</b>	<b>Хореография</b>
<b>1.1</b>	<b>Танцевальный экзерсис – тренировочный комплекс гармоничного развития тела</b>
	Упражнения: на расслабление и напряжения мышц тела, на развития гибкости плечевого и поясничного суставов. Упражнения на развития мышц брюшного пресса, на улучшения гибкости позвоночника, подвижности тазобедренного сустава, эластичности мышц голени и стопы, для развития выворотности ног и танцевального шага. Упражнения для исправления осанки
<b>1.2</b>	<b>Упражнения у палки держась одной рукой. Demiplie(из 5и 2 поз. ног)</b>
	Приседание выполняется по всем позициям, развивает эластичность и выворотность ног
<b>1.3</b>	<b>Grand plie(1,2,5 поз. ног)</b>
	глубокое «приседание» отрывая от пола пятки по I, III, V позициям, тогда когда их невозможно удерживать на полу.
<b>1.4</b>	<b>Battement tend (1, 5 поз. ног) крест</b>
	Battementstendus — натянутые движения — вырабатывают натянутость всей ноги в колене, и подъеме, развивая ножную силу. В самом начале battementtendu - обучаются стоя лицом и к палке, так как в этом направлении легче всего правильно воспитать и воспринять выворотность.
<b>1.5</b>	<b>Battement tend jete(1,5 поз. ног)</b>
	Battementstendusjetés – натянутые движения с броском. Движение развивает подвижность тазобедренного и голеностопного суставов, вырабатывает силу, легкость движения ноги. Музыкальный размер: 2/4. Изучается на два такта 2/4, по усвоении – на один такт (сначала лицом к палке, затем – держась одной рукой за палку – из I позиции, потом из V позиции). И. п. – V позиция, правая нога впереди, боком к палке, правая рука в подготовительном положении. За тактом, на 2/4 – preparation руки во II позиции.
<b>1.6</b>	<b>Grandt battement jete</b>
	Grandbattementjeté – движение с большим броском. Нога делает бросок на 90° и выше. Движение развивает силу ног, большой свободный шаг. Grandbattementjeté изучается сначала из I позиции в сторону и назад (стоя лицом к палке), затем вперед (из V позиции, держась за палку одной рукой).Музыкальный размер: 2/4.
<b>1.7</b>	<b>Battement frappe</b>
	Battementfrappé – ударяющее движение. Движение вырабатывает умение владеть нижней частью ноги – от колена до пальцев; четко, энергично сгибать и разгибать ногу при неподвижном верхе, развивает силу ноги.

	Battementfrappé исполняется в сторону, вперед и назад, носком в пол (в начале изучения движения) и на 45°. Начинают изучать движение лицом к палке, в медленном темпе, без акцентов, равномерно. Музыкальный размер: 4/4, 3/4, 2/4.
1.8	<b>Battement fondu</b>
	Battementsfondu – тающие, текучие батманы. Это сложное движение, развивающее силу, выворотность, эластичность ног, придающее движениям плавность, мягкость. Музыкальный размер: 4/4. Battementfondu изучается лицом к палке в медленном темпе в сторону, вперед и назад носком в пол. Сначала осваивается раздельным приемом только в сторону. Далее движение изучается слитно, лицом к палке, затем – держась одной рукой, позже battementfondувыполняется открывая ногу на 45° по всех направлениях.
1.9	<b>Rond de jambe par terre</b>
	Rondejamberarterge – это круговые движения ноги по полу в направлении endehors (из I позиции вперед, по дуге в сторону II позиции, далее назад, заканчивая круг в I позицию) и endedans (из I позиции назад, по дуге в сторону II позиции и далее вперед, заканчивая круг в I позицию). Движение вырабатывает подвижность тазобедренного сустава, укрепляет его. Исполняется в медленном темпе, сначала фиксируя направления вперед, в сторону, назад, затем – без остановок, слитно. Музыкальный размер: 4/4, 2/4.
1.10	<b>Комбинированные упражнения у палки</b>
	Комбинированные упражнения у палки -это учебные комбинации. учебной комбинацией мы называем основную форму организации учебного материала, способного к развитию. Она представляет собой логическое сочетание упражнений экзерсиса и движений классического танца по разным направлениям и в различных ракурсах, организуемое в пространстве музыкальной фразы и согласованное с ней метроритмом. Учебная комбинация направлена на воспитание танцевальной координации, музыкальности, хореографической памяти, выносливости, устойчивости, пластической связи движений.
1.11	<b>Упражнения на растяжку у палки</b>
	-Шпагат на станке - Сгибание опорной ноги, на станке, опоре - Наклон в сторону с упором на одной ноге -Упражнения: наклон туловищем вбок к ноге до касания рукой ступни и возврат в исходное положение. Правый, левый, поперечный -Наклон вниз с упором на одной ноге -Упражнения: выполняем подъем туловища в вертикальное положение со взмахом руки над головой.
1.12	<b>Наклоны корпуса</b>
	Наклоны корпуса вперед в сторону назад .
1.13	<b>Упражнения на середине класса: pordebra</b>
	pordebras-(пор де бра) -«перегибы туловища»,наклон вперед, назад, в сторону
1.14	<b>Комбинированные упражнения на середине класса. Балансе</b>
	balance-(балансе) - «покачивание»,маятниковое движение ног вперед кверху - назад книзу, вперед - назад, вперед - назад кверху.
2	<b>Современные танцы</b>
2.1	<b>Краткий исторический очерк развития современных направлений танца</b>
	Зарождение танца джаз- модерн
2.2	<b>Упражнения на координацию через движения головой в сочетании с другими центрами по технике джаз-модерн</b>
	-Свинговое раскачивание головой и пелвисом(таз) вперед-назад. -Параллельное движение головы и пелвиса(таз) из стороны в сторону. -Полукруги пелвисом(таз) и головой справа налево и слева направо. -Голова двигается вперед-назад, плечи исполняют полукруг спереди назад и сзади вперед. -Голова исполняет наклон вправо, одновременно подъем вверх левого плеча, то же в другую сторону. -Голова исполняет sundarí вперед-назад, плечи двигаются вверх-вниз. -Голова исполняет крест, в параллель движение пелвиса(таз). -Аналогично исполнить квадрат. -Аналогично — круг. -Оппозиционный крест -Аналогично — оппозиционный квадрат.

	<p>-Голова исполняет повороты вправо, влево, одновременно движение грудной клетки вперед-назад.</p> <p>-Голова исполняет круг, одновременно круг кистями, руки во второй позиции.</p> <p>-Круг головой и круг предплечьями.</p> <p>-Наклоны головы вперед-назад, одновременно battementtendu правой ногой.</p> <p>-Крест головой с одновременным трамплинным сгибанием и выпрямлением коленей</p>
2.3	<p><b>Позиции рук и ног в танце джаз- модерн.</b></p> <p>Позиции рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Press-position.</li> <li>-Первая позиция.</li> <li>-Вторая позиция.</li> <li>-Третья позиция.</li> <li>-Jerkposition.</li> </ul> <p>Позиции ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Первая позиция.</li> <li>-Вторая позиция.</li> <li>-Третья позиция.</li> <li>-Четвертая позиция.</li> <li>-Пятая позиция.</li> </ul>
2.4	<p><b>Demi и grandplie по технике джаз – модерн</b></p> <p>Demi- и grandplie. Исполняются по всем параллельным и выворотным позициям. Возможно изменение динамики исполнения (например, медленное сгибание и быстрое вытягивание коленей), а также сочетания с движениями торса (спирали, твисты, наклоны) и координация с движениями изолированных центров. Зачастую изменяются позиции рук.</p>
2.5	<p><b>Bat. tandyи battement tendujete по технике джаз – модерн</b></p> <p>Battement tendu и battement tendujete. Исполняются не только по выворотным, но и по параллельным позициям. Также может изменяться динамика исполнения. Возможно исполнение этих движений в сочетании с сокращенной стопой. Возможна координация с движениями других изолированных центров. Особенно эффектна координация с руками.</p>
2.6	<p><b>Изгибы торса в танце джаз- модерн.</b></p> <p>Изгибы торса</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Twist или изгиб позвоночника.</li> <li>-Curve (керф).</li> <li>-Arch — арка.</li> <li>- Twist торса.</li> <li>-Roll down и roll up.</li> </ul>
2.7	<p><b>Упражнения. для развития подвижности позвоночника(flatback), спирали, волна(bodyroll), contraction – release</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Flatback (плоская спина), или tabletop (поверхность стола).</li> <li>-Спирали.</li> <li>-Bodyroll («волна»)</li> <li>-Contraction, release, highrelease</li> </ul>
2.8	<p><b>Упражнения streth- характера</b></p> <p>Упражнения стрэтч-характера («растяжки»).</p> <p>Фиксированные наклоны торса к ногам в течение некоторого времени.</p> <p>Пульсирующие наклоны торса (bounce).</p>
2.9	<p><b>Упражнения свингового характера и упражнения для расслабления</b></p> <p>Упражнения связанные с расслаблением позвоночника и включают в себя упражнения свингового характера или падения (drop) торса в различных направлениях.</p> <p>Падения.</p> <p>Некоторые варианты упражнений на падение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стоя на ногах с продвижением по диагонали, обращается внимание на ритм упражнения: спокойное положение, стоя и быстрое и мягкое падение (для объяснения лучше всего пользоваться сравнениями «как свеча задутая порывом ветра», «как лист дерева, падающий поздней осенью» и т. д.);</li> <li>- стоя на руках плавно или быстро опускаться на пол (если участники занятия боятся делать стойку, можно использовать наклон корпуса вперед с опорой на ноги и руки и падение из этого положения). Основной задачей этого упражнения является тренировка танцоров к перемене уровня вниз головой, что существенно усложняет координацию;</li> <li>- сидя на корточках, совершается активный прыжок вперед (в сторону или назад) с дальнейшим падением, определенная сложность этого Упражнение заключается в том, что с ног нужно в прыжке выпрыгнуть в уровень стоя и упасть на пол быстро и мягко (во избежание травм).</li> </ul>

2.10	<b>Передвижения (cross), диагонали: шаги- flatstep, camelwalk. Прыжки: «через лужу», согнутым коленом. Вращения : поворот на месте, поворот на двух ногах</b>
	<p>Виды шагов:          -Flatstep.          -Camelwalk ("верблюжья ходьба").</p> <p>Прыжки условно можно разделить на 4 группы:          - с двух ног на две (jump);          - с одной ноги на другую с продвижением (leap);          - с одной ноги на ту же ногу (hop);          - с двух ног на одну.</p> <p>Вращения          Основные виды поворотов:          - на двух ногах;          - на одной ноге;          - повороты по кругу вокруг воображаемой оси;          - повороты на различных уровнях;          - лабильные вращения.</p>
2.11	<b>Упражнения. на полу- партер</b>
	Развернутые комбинации с использованием движений изолированных центров, движений позвоночника (твисты, спирали, contraction и release), падения и подъемы, а также переходы из уровня в уровень. Возможны нетрадиционные способы передвижения: перекаты, кувырки, колеса и другие.
2.12	<b>Комбинированные танцевальные комбинации</b>
	Кроссовые комбинации. Обычно используются сочетания из нескольких шагов, прыжки и вращения, которые исполняются по диагонали класса с активным продвижением вперед. Главное требование комбинации - ее танцевальность, использование определенного рисунка движения, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений, т.е. использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя.
3	<b>Постановка танцев</b>
	Постановочная работа с группами учащихся и солистами, репетиционная работа.
4	<b>Итоговое занятие</b>

#### Учебно-тематический план четвертого года обучения

Основными задачами четвертого года обучения являются: развития силы стопы, упражнения на полупальцах и пальцах, развитие устойчивости, развитие силы ног путем увеличения количества пройденных движений, развитие техники исполнения упражнения. в более быстром темпе, как в классическом, так и в современном тренаже

№	Разделы и темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
<b>1</b>	Хореография.	42			
1.1	Упражнения. у палки. Demiplie , grandplie в (1,2,5 поз. ног)	4	2	2	Наблюдение
1.2	Grandbatman, batmantandy крестом из 5 позиции ног	4	2	2	Наблюдение
1.3	Bat. Tan. Jete	4	2	2	Наблюдение
1.4	Fondy	4	2	2	Наблюдение
1.5	Rond de jamb porter вперед – назад	4	2	2	Карточки с заданиями Опрос
1.6	Frappe	4	2	2	Наблюдение
1.7	Revalenna 90*	4	2	2	Наблюдение
1.8	Develops во всех направлениях на 90*	4	2	2	Наблюдение
1.9	Por de bras	4	2	2	Карточки с заданиями Опрос
1.10	Танцевальные движения на середине зала	6	2	4	Упражнения
<b>2</b>	Упражнения на середине зала	18			Упражнения

2.1	Позы классического танца	6	2	4	Наблюдение
2.2	Балансе	6	2	4	Опрос Упражнения
2.3	Pa de byre	6	2	4	Опрос Упражнения
<b>3</b>	Упражнения. на растяжку у палки	2		2	Наблюдение
<b>4</b>	Современный танец	30			
4.1	Краткий исторически очерк развития современных направлений танца	2	2		Беседа. Просмотр видео материала
4.2	Упражнения на координацию через поз.рук направо, влево по технике джаз-модерн	2		2	Опрос Упражнения
4.3	Изоляция в танце джаз-модерн	6	2	4	Опрос Упражнения
4.4	Demi, grandplie по технике джаз – модерн	4	2	2	Наблюдение
4.5	Упражнения для развития подвижности позвоночника: наклоны торса (flatback), спирали, волна(bodyroll), contraction – release более сложного уровня	4	2	2	Просмотр видео материала
4.6	Упражнения streth-характера	2		2	Опрос
4.7	Упражнения свингового характера и упражнения для расслабления	4	2	2	Наблюдение
<b>5</b>	Передвижения (cross), диагонали: шаги- flat step , tap step, camel walk . Прыжки: «через лужу», согнутым коленом. Вращения: поворот на месте, поворот на двух ногах, на одной	6	2	4	Опрос
<b>6</b>	Упражнения на полу – партерная гимнастика более сложного уровня	4	2	2	Карточки с заданиями Опрос
<b>7</b>	Комбинированные танцевальные комбинации №1,2,3	10	4	6	Наблюдение
<b>8</b>	Постановка танцевальных номеров	36	4	22	Концерты
<b>9</b>	Итоговые занятия	4		4	Открытое занятие
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>48</b>	<b>96</b>	

### Содержание программы

Четвертый год обучения

№	Содержание разделов и тем
<b>1</b>	<b>Хореография.</b>
1.1	<b>Упражнения у палки. Demiplier , grandplier в (1,2,5 поз. ног)</b>
	Demiplier- полуприседание выполняется по всем позициям. развивает эластичность и выворотность ног grandplier -глубокое «приседание» отрывая от пола пятки по I, III, V позициях, тогда когда их невозможно удерживать на полу.
1.2	<b>Grand batman, batman tандукрестомиз 5 позног</b>
	Grandbatementjeté – движение с большим броском.

	<p>Нога делает бросок на 90° и выше. Движение развивает силу ног, большой свободный шаг. Grandbattementjeté изучается сначала из I позиции в сторону и назад (стоя лицом к палке), затем вперед (из V позиции, держась за палку одной рукой).</p> <p>Музыкальный размер: 2/4.</p> <p>Battementstendus — натянутые движения — вырабатывают натянутость всей ноги в колене, и подъеме, развивая ножную силу. В самом начале battementtendu - обучаются стоя лицом и к палке, так как в этом направлении легче всего правильно воспитать и воспринять выворотность, а потом одной рукой за палку в перед, в сторону, назад.</p>
1.3	<p><b>Bat. Tan. Jete</b></p> <p>Battementstendusjetés – натянутые движения с броском.</p> <p>Движение развивает подвижность тазобедренного и голеностопного суставов, вырабатывает силу, легкость движения ноги.</p> <p>Музыкальный размер: 2/4.</p> <p>Изучается на два такта 2/4, по усвоении – на один такт (сначала лицом к палке, затем – держась одной рукой за палку – из I позиции, потом из V позиции).</p> <p>И. п. – V позиция, правая нога впереди, боком к палке, правая рука в подготовительном положении.</p> <p>За тактом, на 2/4 – preparation руки во II позиции.</p>
1.4	<p><b>Fondy</b></p> <p>Battementsfondu – тающие, текучие батманы.</p> <p>Это сложное движение, развивающее силу, выворотность, эластичность ног, придающее движениям плавность, мягкость.</p> <p>Музыкальный размер: 4/4.</p> <p>Battement fondu изучается лицом к палке в медленном темпе в сторону, вперед и назад носком в пол. Сначала осваивается отдельным приемом только в сторону. Далее движение изучается слитно, лицом к палке, затем – держась одной рукой, позже battementfondувыполняется открывая ногу на 45° по всех направлениях</p>
1.5	<p><b>Rond de jamb porter вперед – назад</b></p> <p>Ronddejambarterte – это круговые движения ноги по полу в направлении endehors (из I позиции вперед, по дуге в сторону II позиции, далее назад, заканчивая круг в I позицию) и endedans (из I позиции назад, по дуге в сторону II позиции и далее вперед, заканчивая круг в I позицию). Движение вырабатывает подвижность тазобедренного сустава, укрепляет его.</p>
1.6	<p><b>Frappe</b></p> <p>Battementfrappé – ударяющее движение.</p> <p>Движение вырабатывает умение владеть нижней частью ноги – от колена до пальцев; четко, энергично сгибать и разгибать ногу при неподвижном верхе, развивает силу ноги.</p> <p>Battementfrappé исполняется в сторону, вперед и назад, носком в пол (в начале изучения движения) и на 45°. Начинают изучать движение лицом к палке, в медленном темпе, без акцентов, равномерно.</p> <p>Музыкальный размер: 4/4, 3/4, 2/4.</p>
1.7	<p><b>Revalenna 90*</b></p> <p>Это медленное поднятие ноги на 90°. Движение развивает силу ног, шаг; выполняется в медленном темпе.</p> <p>Музыкальный размер: 4/4. Изучается на два такта 4/4.</p> <p>И. п. – I (V) позиция, лицом к палке.</p>
1.8	<p><b>Develops во всех направлениях на 90*</b></p> <p>Develops (батман девлоппе) - вынимание ноги вперед, назад или в сторону скольжением "рабочей" ноги по опорной.</p>
1.9	<p><b>Por de bras</b></p> <p>Portdebras – движение рук.</p> <p>В классическом танце изучение различных видов portdebras очень важно, так как это движение хорошо развивает танцевальную координацию. Характер музыкального сопровождения плавный, темп медленный.</p> <p>Первоначально движение изучается enface в не выворотной I позиции ног, затем в V позиции epaulementcroisé.</p> <p>Portdebras исполняется не менее 2–4 раз подряд с каждой ноги.</p> <p>Музыкальный размер: 4/4, 3/4. pordebras-(пор де бра) -«перегибы туловища», наклон вперед, назад, в сторону</p> <p>pordebras-(пор де бра)1,2,3.</p>
1.10	<p><b>Танцевальные движения на середине зала</b></p> <p>Танцевальный шаг с носка и на полупальцах. танцевальный бег на месте и в продвижении. подскоки на месте и в продвижении. Pas галопа, pas польки. Открывание рук во вторую позицию и</p>

	закрывание на талию. Притопы.
2	<b>Упражнения на середине зала</b>
	Упражнения на середине зала начинают с первого занятия, изучая позиции и упражнения рук и позиции ног. По мере того, как ученики приобретают устойчивость в упражнениях у палки, эти упражнения переносятся в той же последовательности на середину зала. Постепенно в экзерсис на середине зала включают повороты корпуса из положения en face в epaulement и обратно en face. Поворот корпуса и головы совпадает с поворотом ног в V позиции. Во время поворота пятки слегка приподнимаются от пола, выворотность V позиции сохраняется.
2.1	<b>Позы классического танца</b>
	К основным позам в классическом танце относятся следующие: croisée, effacée, écartée вперед и назад, с руками (большие и малые позы), arabesques. В основных позах работающая нога вытянута носком в пол. С позами классического танца учащиеся знакомятся в I семестре, изучая каждую позу отдельно. Приступать к их изучению следует после усвоения постановки корпуса, ног, рук и элементарных движений экзерсиса. Чтобы правильно усвоить характер позы, сначала она изучается на середине зала, затем у палки. Сложные по строению позы effacée и écartée предварительно изучают из исходного положения epaulement effacé. Все позы изучаются в медленном, плавном темпе на четыре такта 4/4, два такта 4/4, один такт 4/4, восемь тактов 3/4, четыре такта 3/4. Позы выполняют не менее 2–4 раз с каждой ноги.
2.2	<b>Балансе</b>
	balance-(балансе) - «покачивание», маятниковое движение ног вперед сверху – назад
2.3	<b>Pas de bourree</b>
	Pas de bourree развивает подвижность и живость стопы, а также придает четкость и ловкость движениям ног.
3	<b>Упражнения на растяжку у палки</b>
	-Шпагат на станке Упражнения у палки - Сгибание опорной ноги, на станке, опоре -Наклон в сторону с упором на одной ноге -Упражнения: наклон туловищем вбок к ноге до касания рукой ступни и возврат в исходное положение. Правый, левый, поперечный -Наклон вниз с упором на одной ноге -Упражнения: выполняем подъем туловища в вертикальное положение со взмахом руки над головой.
4	<b>Современный танец</b>
4.1	<b>Краткий исторически очерк развития современных направлений танца</b>
	Историческое развитие танца модерн в России .
4.2	<b>Упражнения на координацию через позиции рук направо, влево по технике джаз-модерн</b>
	-Свинговое раскачивание головой и тазом(таз) вперед-назад. -То же оппозиционно: голова начинает движение назад, таз(таз) вперед. -Параллельное движение головы и таза(таз) из стороны в сторону. -То же оппозиционно. -Полукруги тазом(таз) и головой справа налево и слева направо. -То же оппозиционно. -Голова двигается вперед-назад, плечи исполняют полукруг спереди назад и сзади вперед. -То же оппозиционно. -Голова исполняет наклон вправо, одновременно подъем вверх левого плеча, то же в другую сторону. -Голова исполняет sundari вперед-назад, плечи двигаются вверх-вниз. -Голова исполняет крест, в параллель движение таза(таз). -Аналогично исполнить квадрат. -Аналогично — круг. -Оппозиционный крест - Оппозиционный квадрат. -Голова исполняет повороты вправо, влево, одновременно движение грудной клетки вперед-назад. -Голова исполняет круг, одновременно круг кистями, руки во второй позиции. -Круг головой и круг предплечьями.

	-Наклоны головы вперед-назад, одновременно battementendu правой ногой. -Крест головой с одновременным трамплинным сгибанием и выпрямлением коленей
4.3	<b>Изоляция в танце джаз-модерн</b>
	Изоляции, как правило, подвергаются все центры — от головы до ног. Однако возможны комбинации, когда последовательно исполняется одно движение головой, одно — плечами, одно — грудной клеткой, одно — руками, одно —пелви-сом, одно — ногами. При исполнении подобных «цепочек» очень важно использовать принцип управления, т. е. из одного центра передавать импульс в другой. Первоначально все движения изучаются в «чистом» виде, причем возможно исполнение двумя способами: медленное сжатие и расширение. Второй этап обучения — соединение движений одного центра в простейшие комбинации: крест, квадрат, круг, полукруг. Следующий этап — соединения в более сложные геометрические комбинации, более сложные ритмические структуры. И, наконец, последний этап — соединении движений нескольких центров (об этом подробнее в разделе «Координация»)
4.4	<b>Demi , grandplie по технике джаз – модерн</b>
	Demi- и grandplie. Исполняются по всем параллельным и выворотным позициям. Возможно изменение динамики исполнения (например, медленное сгибание и быстрое вытягивание коленей), а также сочетания с движениями торса (спирали, твисты, наклоны) и координация с движениями изолированных центров. Зачастую изменяются позиции рук.
4.5	<b>Упражнения. для развития подвижности позвоночника.</b>
	-Flatback (плоская спина), или tabletop (поверхность стола). -Спирали. -Bodyroll («волна») -Contraction, release, highrelease – это сжатие всех мышц и относительное уменьшение объема тела, которое как бы аккумулирует энергию для дальнейшего движения, которое выполняется одновременно с release.
4.6	<b>Упражнения streth-характера</b>
	Упражнения стрэтч-характера («растяжки») Эти упражнения позволяют выработать выворотность, шаг и силу мышц. Исполняются они несколькими способами: Фиксированные наклоны торса к ногам в течение некоторого времени. Пульсирующие наклоны торса (bounce). Открытие ноги с помощью руки или обеих рук. Эти упражнения могут выполняться во всех позициях «сидя» и в положении «лежа на спине», когда с помощью руки «рабочую» ногу можно открыть вперед или в сторону. Эти же «растяжки» можно выполнять в положении «лежа на боку». В большинстве случаев рука держит «рабочую» ногу за пятку или за щиколотку.
4.7	<b>Упражнения свингового характера и упражнения для расслабления</b>
	Упражнения связанные с расслаблением позвоночника и включают в себя упражнения свингового характера или падения (drop) торса в различных направлениях. Падения: - стоя на ногах с продвижением по диагонали; - стоя на руках плавно или быстро опускаться на пол; - сидя на корточках, совершается активный прыжок вперед.
5	<b>Передвижения (cross), диагонали. Прыжки. Вращения.</b>
	Виды шагов: -Flatstep. -Camelwalk ("верблюжья ходьба"). Прыжки условно можно разделить на 4 группы: - с двух ног на две (jump); - с одной ноги на другую с продвижением (leap); - с одной ноги на ту же ногу (hop); - с двух ног на одну. Вращения, как и прыжки, могут выполняться на месте и с передвижением в пространстве. Основные виды поворотов: - на двух ногах; - на одной ноге; - повороты по кругу вокруг воображаемой оси; - повороты на различных уровнях; - лабильные вращения.
6	<b>Упражнения на полу – партерная гимнастика более сложного уровня</b>
	Развернутые комбинации с использованием движений изолированных центров, движений позвоночника (твисты, спирали, contraction и release), падения и подъемы, а также переходы из

	уровня в уровень. Возможны нетрадиционные способы передвижения: перекаты, кувьрки, колеса и другие.
7	<b>Комбинированные танцевальные комбинации №1,2,3</b>
	Кроссовые комбинации. Обычно на занятии используются сочетания из нескольких шагов, прыжки и вращения, которые исполняются по диагонали класса с активным продвижением вперед. главное требование комбинации - ее танцевальность, использование определенного рисунка движения, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений, т.е. использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя. Обычно комбинация изучается на протяжении 3-4 занятий, шлифуется и отрабатывается. Возможен путь, когда несколько комбинаций соединяются в единый, хореографически выстроенный номер. Естественно, на первом этапе обучения комбинации должны быть достаточно просты для усвоения, их длительность не должна превышать 32 или 64 такта, затем, совершенствуя и усложняя, педагог должен создавать развернутые комбинации, близкие к законченным, возможно, сюжетным хореографическим номерам.
8	<b>Постановка танцевальных номеров</b>
	Постановка новых танцевальных номеров, разучивание новых элементов танца. соединение комбинации в танец. отработка
9	<b>Итоговые занятия</b>

#### Учебно-тематический план пятого года обучения

Основными задачами пятого года обучения являются: выработка правильности и частоты исполнения, дальнейшее развитие силы и выносливости, закрепление и устойчивость в упражнениях.

№	Разделы и темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1	Хореография	26			
1.1	Упражнения у палки: деми плие и гранд плие на полупальцах во всех поз ног	4	2	2	Наблюдение
1.2	Упражнения на середине зала деми плие и гранд плие	2		2	Наблюдение
1.3	Рон де жам портер на полу, приседание вперед- назад	4	2	2	Наблюдение опрос
1.4	Батман дубль фrape	4	2	2	Карточки с заданием
1.5	Релеве лян	4	2	2	Наблюдение опрос
1.6	Батман сетеню	4	2	2	Упражнения опрос
1.7	Батман девелопе	4	2	2	Упражнения опрос
1.8	Гранд батман жете	4	2	2	Просмотр видео материала Беседа
2	Упражнения на середине зала	32			Карточки с заданием
2.1	Комбинированные движения для ног, корпуса, рук и головы в перед и назад	8	2	6	Просмотр видео материала
2.2	Пор де бра в различных комбинациях и позах	10	4	6	
3	Современный танец	34			Беседа
3.1	Краткий исторический очерк развитие современных направлений танца	4	4		Просмотр видео материала
3.2	Хип-хоп танец	14	4	10	Беседа Опрос

3.3	Танец модерн	6	2	4	Упражнения опрос
3.4	Эстрадный танец	6	2	4	Упражнения опрос
3.5	Танец в стиле RnB	6	2	4	Упражнения опрос
4	Упражнения для развития подвижности позвоночника	10			Наблюдение опрос
4.1	Изгибы торса	4	2	2	Упражнения опрос
4.2	Упражнения стрейчвого характера	4	2	2	Наблюдение
4.3	Упражнения свингового характера и расслабление	6	2	4	Карточки с заданием
5	Разогрев: на середине класса, у станка и в партере	6	2	4	Наблюдение
6	Изоляция	4	2	2	Карточки с заданием
7	Координация	4	2	2	Упражнения опрос
8	Партерная гимнастика	4		4	Упражнения опрос
9	Кросс (шаги, прыжки, вращения)	4		4	Контрольное занятие
10	Свободная пластика, импровизация	4		4	Концерты, конкурсы, мероприятия
11	Постановка танцевальных номеров	20		20	
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>46</b>	<b>98</b>	

### Содержание программы

Пятый год обучения

№	Содержание разделов и тем
1	<b>Хореография</b>
1.1	<b>Упражнения у палки: Demi-plié Grandplié</b>
	<p>Plié означает «сгибание», «складывание», а назанятии классики – приседание. Demi-plié – полуприседание.</p> <p>Движение развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, эластичность и выворотность ног.</p> <p>Demi-plié начинают изучать стоя лицом к палке. Положение рук на палке остается таким же, как при изучении постановки корпуса. При исполнении demi-plié с одной рукой на палке опорная рука находится в том же положении, что и при постановке корпуса с одной рукой. Свободная рука держится во II позиции. Голову можно оставить enface или повернуть к руке, открытой во II позиции.</p> <p>Музыкальный размер: 4/4.</p> <p>Изучается на два такта 4/4, затем на один такт 4/4.</p> <p>Demi-plié изучается в I, II, III, V позициях, лицом к палке, затем в IV – с одной рукой на палке. Сначала движение исполняется раздельно по 4 раза в каждой позиции на такт 4/4, затем подряд во всех позициях не более 2 раз в каждой, исключая III позицию. Переход из позиции в позицию осуществляется при помощи battementendu. Характер музыкального сопровождения плавный. Когда demi-plié исполняется, держась одной рукой за палку, перед началом движения свободная рука выполняет preparation. На протяжении двух месяцев IV позиция исполняется после V позиции.</p> <p>Grandplié – большое приседание.</p> <p>Движение развивает силу ног, вырабатывает эластичность, гибкость, выворотность ног.</p> <p>Музыкальный размер: 4/4.</p> <p>Изучается на два такта 4/4.</p>
1.2	<b>Упражнения на середине зала Demi-plié Grandplié</b>
	По мере того, как учащиеся приобретают устойчивость в упражнениях у палки, эти упражнения

	<p>переносятся в той же последовательности на середину зала. На середине зала руки открываются во II позицию на два вступительных аккорда, а в конце упражнения или музыкальной фразы руки опускаются в подготовительное положение на два заключительных аккорда.</p>
1.3	<p><b>Ronddejambearterre</b></p> <p>Усвоив <i>passerterre</i> и <i>demi-rondedeambe</i>, подходят к изучению <i>ronddejambearterre</i> в законченной его форме. <i>Ronddejambearterre</i> – это круговые движения ноги по полу в направлении <i>endehors</i> (из I позиции вперед, по дуге в сторону II позиции, далее назад, заканчивая круг в I позицию) и <i>endedans</i> (из I позиции назад, по дуге в сторону II позиции и далее вперед, заканчивая круг в I позицию). Движение вырабатывает подвижность тазобедренного сустава, укрепляет его. Исполняется в медленном темпе, сначала фиксируя направления вперед, в сторону, назад, затем – без остановок, слитно. Музыкальный размер: 4/4, 2/4.</p>
1.4	<p><b>Battement double frappe</b></p> <p>Это движение является усложненной формой <i>battementfrappé</i>: имеет двойной перенос работающей ноги на <i>cou-de-pied</i> вперед и назад или назад и вперед; после двойного переноса нога вытягивается в заданном направлении. При исполнении <i>battement double frappe</i> соблюдаются правила <i>battement frappé</i> и <i>petit battement</i>. При разучивании движение исполняется в медленном темпе с остановками сначала носком в пол, затем на 45° вверх. Музыкальный размер: 4/4, 2/4. Изучается на два такта 4/4, позднее – на один такт 2/4. И. п. – V позиция, правая нога впереди, боком к палке.</p>
1.5	<p><b>Battement relevé lent на 45°</b></p> <p><i>Battementrelevé</i> на 45° – медленное поднятие ноги на 45°. Музыкальный размер: 4/4. Изучается на два такта, сначала лицом к палке – в сторону, назад, затем, держась одной рукой за палку, – в сторону, вперед, назад. И. п. – I (V) позиция, лицом к палке. Поднимая ногу назад, нужно следить, чтобы плечи и бедра были равными; поднимая ногу вперед, необходимо следить за пяткой, удерживая ее впереди. Нельзя «оседать» на опорной ноге, держась одной рукой за палку. Нога должна подниматься и опускаться равномерно.</p>
1.6	<p><b>Battementsoutenu</b></p> <p><i>Battementsoutenu</i> – неослабевающее, непрерывное движение. Это плавное движение, развивающее силу, выворотность ног, эластичность мышц. Сначала изучается на всей стопе, в дальнейшем – с подъемом на полупальцы (в обоих случаях в сторону и вперед через условное <i>cou-de-pied</i>) и на 45°. Музыкальный размер: 4/4, 2/4. Исполняется на один такт 4/4, позднее на один такт 2/4. И. п. – V позиция, правая нога впереди, лицом к палке</p>
1.7	<p><b>Battementdéveloppé</b></p> <p><i>Battementdéveloppé</i> – разворачивающееся движение. Одно из наиболее трудных движений экзерсиса, развивает силу ног, бедра и шаг, подготавливает ноги и тело к <i>adagio</i> у палки и на середине зала. При исполнении этого движения нога поднимается на 90° и выше. Музыкальный размер: 4/4. Изучается на два такта 4/4.</p>
1.8	<p><b>Grand battement jeté</b></p> <p><i>Grandbattementjeté</i> – движение с большим броском. Нога делает бросок на 90° и выше. Движение развивает силу ног, большой свободный шаг. <i>Grandbattementjeté</i> изучается сначала из I позиции в сторону и назад (стоя лицом к палке), затем вперед (из V позиции, держась за палку одной рукой). Музыкальный размер: 2/4.</p>
2	<p><b>Упражнения на середине зала</b></p> <p>Упражнения на середине зала начинают с первого занятия, изучая позиции и упражнения рук и позиции ног. По мере того, как учащиеся приобретают устойчивость в упражнениях у палки, эти упражнения переносятся в той же последовательности на середину зала. На середине зала руки открываются во II позицию на два вступительных аккорда, а в конце упражнения или музыкальной фразы руки опускаются в подготовительное положение на два заключительных аккорда.</p>

	<p>Постепенно в экзерсис на середине зала включают повороты корпуса из положения enface в epaulement и обратно enface.</p> <p>Поворот корпуса и головы совпадает с поворотом ног в V позиции. Во время поворота пятки слегка приподнимаются от пола, выворотность V позиции сохраняется.</p>
2.1	<b>Комбинированные движения для ног, корпуса, рук и головы вперед и назад</b>
2.2	<b>Portdebras в различных комбинациях и позах</b>
	<p>Portdebras – движение рук.</p> <p>В классическом танце изучение различных видов portdebras очень важно, так как это движение хорошо развивает танцевальную координацию. Характер музыкального сопровождения плавный, темп медленный.</p> <p>Первоначально движение изучается enface в не выворотной I позиции ног, затем в V позиции epaulementcroisé.</p> <p>Portdebras исполняется не менее 2–4 раз подряд с каждой ноги.</p> <p>Музыкальный размер: 4/4, 3/4.</p>
3	<b>Современный танец</b>
3.1	<b>Краткий исторический очерк развитие современных направлений танца</b>
	История развития танцевальных направлений: балльный танец, эстрадный, танец в стиле RnB, хип - хоп танец
3.2	<b>Хип хоп танец</b>
	Основные движения хип - хоп танца
3.3	<b>Танец модерн</b>
	Танцевальные комбинации в стиле модерн
3.4	<b>эстрадный танец</b>
	Движения и танцевальные комбинации эстрадного танца
3.5	<b>танец в стиле RnB</b>
	Основные движения танца в стиле RnB
4	<b>Упражнения для развития подвижности позвоночника</b>
	<p>-Flatback (плоская спина), или tabletop (поверхность стола).</p> <p>-Спирали – движения, развивающие подвижность позвоночника в тазобедренном суставе. Спирали — это внутреннее движение, оно начинается в тазобедренном суставе, и косточки бедер поворачиваются, приводя в движение позвоночник.</p> <p>-Bodyroll («волна»)</p> <p>* фронтальная волна</p> <p>* волна назад и в боковой плоскости.</p> <p>-Contraction, release, highrelease — это сжатие всех мышц и относительное уменьшение объема тела, которое как бы аккумулирует энергию для дальнейшего движения, которое выполняется одновременно с release.</p>
4.1	<b>Изгибы торса</b>
	<p>Twist или изгиб позвоночника. К этой группе движений относятся наклоны с изменением направления движения. Твист — это движение, т.е. изгиб или загиб, который начинается от головы</p> <p>Curve (керф). Загиб верхней части позвоночника вперед или в сторону.</p> <p>Arch — арка. Во время этого движения происходит прогиб позвоночника в пояснице, при этом голова запрокидывается назад. Примером арки может служить «мост», исполненный на полу.</p> <p>Twist торса. Движение, начинающееся с закручивания плеч, за которыми поворачивается торс, изменяя плоскость своего расположения.</p> <p>Roll down и roll up.</p> <p>- Rolldown представляет собой постепенное, начиная от головы, закручивание торса вниз, причем все позвонки, один за другим, должны быть включены в это движение.</p> <p>- Rollup — обратное движение, подъем и раскручивание позвоночника в исходное положение.</p>
4.2	<b>Упражнения стретч-характера</b>
	<p>Упражнения стретч-характера («растяжки»).</p> <p>Эти упражнения позволяют выработать выворотность, шаг и силу мышц. Исполняются они несколькими способами:</p> <p>Фиксированные наклоны торса к ногам в течение некоторого времени.</p> <p>Пульсирующие наклоны торса (bounce).</p> <p>Открытие ноги с помощью руки или обеих рук. Эти упражнения могут выполняться во всех позициях «сидя» и в положении «лежа на спине*», когда с помощью руки «рабочую» ногу можно открыть вперед или в сторону. Эти же «растяжки» можно выполнять в положении «лежа на боку». В большинстве случаев рука держит «рабочую» ногу за пятку или за щиколотку.</p>
4.3	<b>Упражнения свингового характера и расслабление</b>

	<p>Упражнения связанные с расслаблением позвоночника и включают в себя:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнения свингового характера или падения (drop) торса в различных направлениях.</li> <li>- Падения.</li> </ul> <p>Некоторые варианты Упражнения на падение:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стоя на ногах с продвижением по диагонали, обращается внимание на ритм Упражнения: спокойное положение стоя и быстрое и мягкое падение (для объяснения лучше всего пользоваться сравнениями «как свеча задутая порывом ветра», «как лист дерева, падающий поздней осенью» и т. д.);</li> <li>- стоя на руках плавно или быстро опускаться на пол (если участники занятия боятся делать стойку, можно использовать наклон корпуса вперед с опорой на ноги и руки и падение из этого положения). Основной задачей этого упражнения является тренировка танцоров к перемене уровня вниз головой, что существенно усложняет координацию;</li> <li>- сидя на корточках, совершается активный прыжок вперед (в сторону или назад) с дальнейшим падением, определенная сложность этого упражнения заключается в том, что с ног нужно в прыжке выпрыгнуть в уровень стоя и упасть на пол быстро и мягко (во избежание травм).</li> </ul>
5	<p><b>Разогрев: на середине класса, у станка и в партере</b></p> <p>Задача этого занятия — привести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть все мышцы в отличие от классического тренажа с определенной последовательностью упражнения. В модерн-джаз танце существуют различные способы разогрева: у станка, на середине и в партере.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Первая группа — это упражнения стрэтч-характера, т.е. растяжение, связанные со статическим напряжением мышц различных частей тела.</li> <li>- Вторая группа – упражнения связана с наклонами и поворотами торса. Они помогают разогреть и привести в рабочее состояние позвоночник и его отделы (именно на позвоночник падает основная нагрузка в дальнейших частях занятия). Эти упражнения эффективнее всего стоя или в партере.</li> <li>Третья группа – упражнения связанные с разогревом ног. Здесь много заимствований из классического экзерсиса: рШ, relevd, battementendu, battementjete и т.д.</li> <li>- Четвертая группа упражнений связана с расслаблением позвоночника и включает в себя упражнения свингового характера или падения (drop) торса в различных направлениях. При сочетании всех Упражнения достигается необходимый разогрев различных групп мышц.</li> </ul> <p>Упражнения у станка: перегибы и наклоны торса, растяжки, demi-plie и grandpliі по параллельным и выворотным позициям, упражнения для разогрева стопы и голеностопа.</p> <p>Разогрев на середине зала: спирали и изгибы торса, наклоны, Упражнения на напряжение и расслабление, упражнения для разогрева позвоночника, упражнения, заимствованные из занятия классического танца. В партере: Упражнения для позвоночника, Упражнения стрэтч-характера, упражнения для разогрева стопы и голеностопа.</p>
6	<p><b>Изоляция</b></p> <p>Изоляции, как правило, подвергаются все центры — от головы до ног. Однако возможны комбинации, когда последовательно исполняется одно движение головой, одно — плечами, одно — грудной клеткой, одно — руками, одно — пелви-сом, одно — ногами. При исполнении подобных «цепочек» очень важно использовать принцип упражнения, т. е. из одного центра передавать импульс в другой.</p> <p>Первоначально все движения изучаются в «чистом» виде, причем возможно исполнение двумя способами: медленное сжатие и расширение (например, медленный наклон головы вперед и максимальный наклон головы назад) или резко достичь максимального положения. Но в том и другом случае центр, приведенный в движение, должен достигать своего крайне возможного положения. Вторым этапом обучения — соединение движений одного центра в простейшие комбинации: крест, квадрат, круг, полукруг. Следующий этап — соединение в более сложные геометрические комбинации, более сложные ритмические структуры. И, наконец, последний этап — соединение движений нескольких центров (об этом подробнее в разделе «Координация»).</p> <p>Основная задача педагога во время изучения движений изолированных центров — следить за тем, чтобы движения были действительно изолированными, чтобы во время движения одного центра не двигался другой. Эта, на первый взгляд, простая задача вызывает трудности, так как анатомически все центры тесно связаны.</p>
7	<p><b>Координация</b></p> <p>При движении двух или более центров одновременно возникает необходимость их скоординировать. Координация осуществляется двумя способами: импульсом, при котором два или несколько центров приводятся в одновременное движение, либо применяется принцип управления, т. е. центры включаются в движение последовательно. Координироваться могут самые различные центры: голова и пелвис, руки и голова, плечи и голова. Менее употребительна координация головы и грудной клетки, но и она возможна. Плечи могут координироваться с</p>

	<p>головой, пелви-сом, руками и ногами. Пелвис сочетается с головой, грудной клеткой, плечами, руками и ногами. Движения двух и более центров могут быть исполнены в одном направлении (например, голова и пелвис вперед-назад), и тогда мы говорим о параллелизме, но могут двигаться и в противоположенных направлениях (например, голова — вперед, пелвис — назад), и тогда мы говорим об оппозиции.</p> <p>В джаз-танце существует понятие, на первый взгляд, противоречащее изоляции, когда один центр активизирует другой центр, как бы управляет им, но при управлении заметен временной разрыв между движениями. Первоначально начинает движение один центр, затем через определенный промежуток времени — другой, третий и т. д. При активизации центра мы затрачиваем определенное мышечное усилие, которое и называется импульсом.</p>
8	<b>Партерная гимнастика</b>
	Развернутые комбинации с использованием движений изолированных центров, движений позвоночника (твисты, спирали, contraction и release), падения и подъемы, а также переходы из уровня на уровень. Возможны нетрадиционные способы передвижения: перекаты, кувырки, колеса и другие.
9	<b>Кросс (шаги, прыжки, вращения)</b>
	<p>Виды шагов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Flatstep.</li> <li>-Camelwalk ("верблюжья ходьба").</li> </ul> <p>Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с двух ног на две (jump);</li> <li>- с одной ноги на другую с продвижением (leap);</li> <li>- с одной ноги на ту же ногу (hop);</li> <li>- с двух ног на одну.</li> </ul> <p>Основные виды поворотов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на двух ногах;</li> <li>- на одной ноге;</li> <li>- повороты по кругу вокруг воображаемой оси;</li> <li>- повороты на различных уровнях;</li> <li>- лабильные вращения.</li> </ul>
10	<b>Комбинация или импровизация</b>
	<p>Последним, завершающим разделом занятия модерн-джаз танца является комбинация. Здесь все зависит от фантазии педагога и его балетмейстерских способностей. Нет никаких рецептов построения комбинации: они могут быть на различные виды шагов, движения изолированных центров, вращений. Могут быть комбинации в партере, связанные с положениями contraction и release, спиралями и твистами торса, а также с нетрадиционными передвижениями на полу типа перекатов, кувырков и т.п. Комбинации могут быть на основе движений, заимствованных из модных стилей бытовой хореографии.</p> <p>Однако главное требование комбинации - ее танцевальность, использование определенного рисунка движения, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений, т.е. использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя.</p>
11	<b>Постановка танцевальных номеров</b>

### Планируемые результаты освоения программы Личностные результаты

1. Формирование основ российской гражданской идентичности
2. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов
3. Овладение начальными навыками адаптации в современном мире
4. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения
5. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах
6. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми людьми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
7. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### Метапредметные результаты

1. Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.
2. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
3. Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.
4. Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач.
5. Использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета.
6. Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий

### **Предметные результаты**

#### **Результаты 1 года обучения:**

В конце 1-го учебного года дети должны

##### **Знать:**

1. Построения и перестроения в: колонну, шеренгу, круг, шахматный порядок
2. Понятие линия танца
3. Музыкальный размер (размер 2/4, 3/4, 4/4)
4. Упражнения для : головы, плеч и рук, грудная клетка, для талии, бедер и таза, ног и стоп.
5. Мостик и шпагат.

##### **Уметь:**

1. Применять знания в практической деятельности
2. Определять размер музыкального произведения
3. Быстро и логично перестраиваться во время этюдов из колонны в шеренгу и наоборот
4. Передвигаться по линии танца и против линии танца

#### **Результаты 2 года обучения:**

В конце 2-го учебного года дети должны

##### **Знать:**

1. Понятие опорная нога и рабочая нога
2. Позиция рук, ног в классическом танце
3. Правила исполнения движения: Demiplier, Battement tend, Releve, portdebras.
4. Положение ноги на sou-de-pied
5. Упражнения стрейч - гимнастики на полу
6. Упр. художественной гимнастики
7. Правила поведения на сцене, за кулисами

##### **Уметь:**

1. Переносить вес тела с одной ноги на другую
2. Сохранять точное положение корпуса при исполнении движения
3. Сохранять точные позиции рук и ног во время исполнения упражнения
4. Демонстрировать знания без помощи педагога

#### **Результаты 3 года обучения:**

В конце 3-го учебного года дети должны

##### **Знать:**

1. Упражнения: на расслабление и напряжения мышц тела, на развития гибкости плечевого и поясничного суставов. упражнения на развития мышц брюшного пресса.
2. Правила исполнения движения: Demiplier, Grand plie, Battement tend, Battement tend jete, Grand battement jete, Battement frappe, Battement fondu, Rond de jambe par terre
3. Историю зарождения танца джаз-модерн
4. Позиции рук и ног в танце джаз- модерн
5. Правила поведения на сцене, за кулисами

**Уметь:**

1. Делать упр. для развития выворотности ног и танцевального шага, упражнения для исправления осанки
2. Выворотно исполнять движения кл. танца по всем позициям, двигать всей рукой и ее частями в сочетании с движениями, держатся за станок одной рукой
3. Работать наедине с педагогом, в группах, владеть навыком поведения на сцене, в зале
4. Владеть устойчивостью во время исполнения
5. Уметь рассказывать о танце джаз-модерн
6. Демонстрировать знания без помощи педагога

**Результаты 4 года обучения:**

В конце 4-го учебного года дети должны

**Знать:**

1. Правила исполнения движения классического танца у станка
2. Правила исполнения движения классического танца на середине зала
3. Упр. на растяжку у палки
4. Историю зарождения танца джаз-модерн в России
5. Движения изолированных центров и технику их исполнения в джазовом танце
6. Упр. для развития подвижности позвоночника : наклоны торса (flatback), спирали, волна(bodyroll), contraction – release более сложного уровня
7. Терминологию движения:  
Виды шагов: Flatstep, Camelwalk  
Примеры исполнения прыжков: лягушка, разножка  
Вращения : поворот на месте , поворот на двух ногах
8. Упр. на полу –партерная гимнастика более сложного уровня.
9. Правила поведения на сцене, за кулисами

**Уметь:**

1. Выворотно исполнять движения кл. танца по всем позициям, двигать всей рукой и ее частями в сочетании с движениями, держатся за станок одной рукой
2. Владеть устойчивостью во время исполнения
3. Рассказывать о танце джаз-модерн
4. Уметь исполнять упр. на растяжку
5. Уметь исполнять наклоны торса (flatback), спирали, волна(bodyroll), contraction – release

**Результаты 5 года обучения:**

В конце 4-го учебного года дети должны

**Знать:**

1. Правила исполнения движения классического танца у станка
2. Правила исполнения движения классического танца на середине зала
3. Историю зарождения и развитие современных направлений
4. Упражнения для развития подвижности позвоночника
5. Упражнения стретч-характера
6. Упражнения свингового характера, расслабление
7. Разогрев: на середине класса, у станка и в портере
8. Кросс (шаги , прыжки, вращения)
9. Правила поведения на сцене, за кулисами

**Уметь:**

1. Выворотно исполнять движения кл. танца по всем позициям, двигать всей рукой и ее частями в сочетании с движениями, держатся за станок одной рукой и на середине зала
2. Владеть устойчивостью во время исполнения
3. Делать: разогрев в положении "сидя" и "лежа", используя упражнения стретч-характера, наклоны и твисты торса; соединение разогрева в единую комбинацию из нескольких движений
4. Делать: комбинации, состоящие из спиралей, твистов и contraction в положении "стоя" и "сидя"
5. Упражнения стретч-характера во всех положениях: "сидя", "лежа", "стоя у станка".
6. Комбинации шагов в различных направлениях, координация шага и движений изолированных центров.
7. Вращения на двух ногах и повороты на одной ноге на 360
8. Работать над техникой танца в группах, соло

**Организационно-педагогические условия реализации программы:**

1. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания учащихся и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

2. Материально-технические условия реализации программы

Занятия по программе «Современный танец и основы хореографии» проводятся в большом, оборудованном, хорошо освещенном и проветриваемом зале, отвечающем санитарно – гигиеническим требованиям. Обязательное требование зала – хорошее покрытие пола, установленные зеркала и станки. Большие зеркала в зале необходимы для того, чтобы Учащиеся, отрабатывая движения и следя за своим отражением, могли себя контролировать и исправлять ошибки. Станки ( двумя гладко отполированными круглыми палками в диаметре 5-7 см, закрепленными на стене металлическими кронштейнами). Станок служит учащимся опорой во время исполнения упражнений и при разучивании танцевальных элементов и движений. У педагога должны быть тематические и методические папки, аудиотека. На занятия учащиеся должны приходиться в специальной форме, это их дисциплинирует. Девочки надевают купальник без рукавов и широкие юбочки, мальчики – шорты и майки. Обувь тапочки на мягкой подошве и для мальчиков, и для девочек. Педагог должен иметь раздаточный материал. Также в хореографическом зале должна быть своя фонотека и видеотека. Для выступлений необходимо иметь костюмы и танцевальную обувь, а также реквизит: зонтики, шляпки и т.д.

3. Кадровое обеспечение программы: реализацию общеобразовательной общеразвивающей программы «Современный танец и основы хореографии» осуществляет педагог дополнительного образования – Тураева Елена Михайловна

### **Формы аттестации и контроля**

Аттестация по дополнительной общеразвивающей программе «Современный танец и основы хореографии» (промежуточная и аттестация по завершении освоения программы) проводится в формах, определенных учебным планом образовательной программы, и в порядке, установленном Положением об аттестации обучающихся Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр эстетического воспитания детей» Елабужского муниципального района Республики Татарстан, в соответствии со ст. 30, ст.58, ст.60 Федерального закона № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», размещенном на официальном сайте организации в сети «Интернет».

**Аттестация** – это оценка уровня и качества освоения обучающимися образовательной программы «Вокальное искусство».

**Цель аттестации** – выявление текущего, промежуточного и итогового уровня развития теоретических знаний, практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеразвивающей программы.

#### **Содержание аттестации**

- Промежуточная аттестация – это оценка качества усвоения обучающимися учебного материала по итогам учебного года.
- Аттестация по завершении освоения программы – это оценка уровня достижений обучающихся по завершении освоения дополнительной общеразвивающей программы с целью определения изменения уровня развития детей, их творческих способностей; заключительная проверка знаний, умений, навыков.

Текущий контроль проводится на каждом занятии, после изучения каждой темы или раздела. Промежуточная и аттестация по завершении освоения программы обучающихся по данной программе складывается из двух составляющих: внутренней и внешней деятельности коллектива.

Внутренняя деятельность – это развитие хореографических и личностных способностей каждого обучающегося, владение теоретическим материалом. Владение теоретической составляющей данной программы осуществляется в форме выполнения тестовых заданий (см. Приложение 1) и оформляется в виде протоколов по каждой учебной группе.

Концерт, конкурс, фестиваль является формой диагностики хореографических способностей и развития личности ребенка. Участие в концертах, конкурсах, фестивалях и т.д. можно отнести к внешней деятельности коллектива, а результаты участия – как своеобразный критерий оценки их деятельности. Все дети принимают участие в концертной деятельности, но на разных уровнях, поэтому каждый найдет возможность проявить себя.

Для проведения промежуточной аттестации приказом директора формируется аттестационная комиссия (не менее двух человек), в состав которой могут входить представители администрации, методист, педагоги дополнительного образования. Педагог дополнительного образования, чьи обучающиеся проходят промежуточную аттестацию, в состав аттестационной комиссии не включается.

По результатам промежуточной аттестации обучающийся переводится на другой год обучения.

Аттестация по завершении освоения программы осуществляется аттестационной комиссией учреждения и оформляется в виде протоколов по каждой учебной группе (объединению), которые сдаются председателем аттестационной комиссии директору учреждения. Состав аттестационной комиссии определяется приказом директора по рекомендации Педагогического совета и не может быть менее трех человек, из которых один является представителем администрации учреждения, второй – методистом, третий – педагогом дополнительного образования в данной или смежной предметной области. В аттестационную комиссию могут входить другие педагогические работники по усмотрению администрации. Педагог дополнительного образования, чьи обучающиеся проходят аттестацию по завершении освоения программы, в состав аттестационной комиссии не включается.

Выступление обучающихся на отчетном концерте оценивается по следующим критериям:

**Высокий уровень:**

- а) музыкальность и ритмичность;
  - б) хорошая координация ;
  - в) артистизм (мимика лица, эмоциональное выражение характера музыки, импровизация, выразительность);
  - г) пространственная ориентация ;
  - д) техничность ;
  - е) физические качества (гибкость, сила, равновесие).
- Ошибки не допускаются.

**Средний уровень:**

- а) музыкальность и ритмичность ;
  - б) хорошая координация ;
  - в) артистизм (мимика лица, эмоциональное выражение характера музыки, импровизация, выразительность);
  - г) пространственная ориентация
- Допускаются мелкие ошибки.

**Низкий уровень:**

- а) пространственная ориентация ;
- б) знание последовательности танцевального номера.

По результатам аттестации по завершении освоения программы обучающиеся получают свидетельство о дополнительном образовании по образцу и в порядке, которые установлены соответствующим локальным нормативным актом в согласии с Уставом учреждения.

**Список использованной литературы:**

1. Программа «Хореография», Заболонская М.А. С.Петербург, 1998г.,
2. Программа «Модерн-джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника», 3.Никитина В.Ю. Москва, 2004 г.
4. Программа «Современная хореография», Бычкова Ю.Х., Калуга, 2013г.
- Программа «Современного танца «Продвижение», Цветова О.В., Москва, 2014 г.
5. «Диагностика развития индивидуальности ребенка», Диагностические материалы к дополнительной образовательной программе «Мир танца», Асташкина Е. В., г. Киселевск, Кемеровская область, 2012 г.
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания учащихся и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).
7. Александрова Н.А., Голубева В.А., «Танец Модерн. Пособие для начинающих», изд. «Лань», 2011.
8. Базарова Н.П., Мей В.П., «Азбука классического танца», изд. «Лань», 2006.
9. Бухвостова Л.В., Щекотихина С.А. Мастерство хореографа.- Орел: ОГИИК, 2004.
10. Вашкевич Н.Н. «История хореографии всех веков и народов», изд. «Лань», 2009.
11. Давайте танцевать! – М.: Молодая гвардия, 2004.
12. Мессерер А. «Уроки классического танца», изд. «Лань», 2004.
13. Митрохина Л.В. Основы актерского мастерства в хореографии.- Орел: ОГИИК, 2001.
14. Мудрик А.В. «Социальная педагогика», Образовательно-издательский центр «Академия», 2013.
15. Плисецкая М. «Я, Майя Плисецкая», изд. «Олма Медиа Групп», 2015
16. Роот З. Танцы в начальной школе. – М.: Айрис-пресс, 2006.
17. Слостенин В.А., Исаев И.Ф., Шиянов И.Н., «Педагогика», изд. Центр «Академия», 2013
18. Фоменко И.М. Основы народно-сценического танца.- Орел: ОГИИК, 2002.

**Список литературы для учащихся и родителей**

1. Бижар Морис. Мгновение в жизни другого (мемуары). М.: «Балет», 2007.

2. Блэйер Фредерика. «Айседора. Портрет женщины и актрисы». Смоленск: «Русич», 2011.
3. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. М.: Искусство, 2010.
4. Балет. Журнал. М.: Министерство печати и информации, 2011- и т.д.
5. «Пяти Па». Журнал о балете для учащихся. М.: «Студия «Антре», 2002-2005.
6. Современные и эстрадные танцы. Журнал. Фонд «Здоровье. Культура. Спорт»: 2002- 2003.
7. Студия «Антре». Журнал о балете для учащихся. М.: «Студия «Антре», 2003-2012
- Ю. Шестакова. Современный танец для учащихся. – Новосибирск, 2004г.(D.V.D.)
- Д. Бураков. Фанки-джаз– Новосибирск, 2005г.(D.V.D.)
- Е.А. Пинаева. Классический танец. – Москва, 2006г.
- М.Яцевич. Бродвей-джаз – Новосибирск 2005, 2007 г (D.V.D.).
- А. Озерская. Джаз-модерн – Новосибирск 2008 г.(D.V.D.)
- О.Вернигора. Джаз-танец 11-14 лет – Новосибирск 2007 г.(D.V.D.)

#### **Электронные источники:**

Каталог образовательных интернет-ресурсов: [edu.ru/modules.php](http://edu.ru/modules.php)  
Музыкальный класс/ он-лайн музыкальная школа: [music-education.ru](http://music-education.ru)  
Хореография для всех: [horeografiya.com](http://horeografiya.com)

#### **Видеокурсы:**

1. Комплект «Методика детского танца»
2. Комплект «Фитнесс, гимнастика, стретчинг»