

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКАЯ МУЗЫКАЛЬНАЯ ШКОЛА №1» КИРОВСКОГО РАЙОНА  
ГОРОДА КАЗАНИ

Принята на заседании  
педагогического) совета  
Протокол № 1  
от « 27 » августа 2025 года

«Утверждаю»  
Директор МБУДО «ДМШ № 1»  
Ф.Н. Мубаракова  
Приказ от «27» августа 2025 г. № 138

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
«СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ – КОНТЕМПОРАРИ»

*Направленность:* художественная  
*Возраст обучающихся:* 9-12 лет  
*Срок реализации:* 4 года (272 часа)

*Автор-составитель:*  
Шаповалова Екатерина Анатольевна,  
преподаватель хореографии первой квалификационной категории

КАЗАНЬ 2022

## Информационная карта образовательной программы

1	Учреждение	МБУДО «Детская музыкальная школа №1» Кировского района г. Казани
2	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Современный танец – контемпорари»
3	Направленность программы	художественная
4	Сведения о разработчиках	
4.1	ФИО, должность	Шаповалова Екатерина Анатольевна, преподаватель хореографии первой квалификационной категории
5	Сведения о программе:	
5.1	Срок реализации	4 года
5.2	Возраст обучающихся	9-12 лет
5.3	Характеристика программы: -тип программы -вид программы -принцип проектирования программы -формы организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая принцип саморазвития, принцип пошаговости, принцип ориентации на личностные метапредметные и предметные результаты образования групповая, мелкогрупповая, индивидуальная форма организации учебного процесса с выстраиванием индивидуальных образовательно-воспитательных маршрутов
5.4	Цель программы:	Создание условий для самореализации и развития индивидуальных творческих способностей обучающихся, приобретения ими знаний, умений, навыков в области хореографии, приобщение к современному искусству, воспитание высоконравственной, гармонично развитой и социально ответственной личности.
5.5	Образовательные модули(в соответствии с уровнями сложности содержания и материала)	Базовый

6	Формы и методы образовательной деятельности	<p>Занятия по учебному предмету осуществляется в форме групповых занятий численностью от 10-15 человек.</p> <p>Формы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- урок, контрольный урок;</li> <li>- репетиция;</li> <li>- практические занятия;</li> <li>- концертные программы, творческие отчеты;</li> <li>- участие в очных и заочных конкурсах, фестивалях;</li> <li>- просмотр; - мастер-класс; - самостоятельная работа в виде реализации творческих проектов; - воспитательное событие.</li> </ul> <p>Методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный (объяснение, разбор, анализ);</li> <li>- наглядный;</li> <li>- просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцевальных коллективов и танцовщиков, посещение концертов и спектаклей для повышения общего культурного уровня обучающегося;</li> <li>- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);</li> <li>- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);</li> <li>- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);</li> <li>- индивидуальный подход к каждому ребенку с учетом его природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки</li> </ul>
7	Формы мониторинга результативности	Качество умений и практических навыков учащихся выявляются на вводном занятии (прогностический), контрольных уроках, выступлениях и отчетных концертах (текущий, в течении учебного года), переводной экзамен (промежуточный, в конце учебного года), итоговый экзамен (завершающий в конце обучения)
8	Результативность реализации программы	<p>О результативности освоения образовательной программы по трём группам показателей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учебным, развивающим, воспитательным.</li> </ul> <p>Система оценки результативности и качества реализации программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- показатели сохранности контингента обучающихся;</li> <li>- показатели образовательных результатов по уровням освоения ДООП (низкий, средний, высокий);</li> <li>- результаты конкурсной деятельности;</li> <li>- удовлетворённость образовательным процессом учащихся и родителей;</li> <li>- сетевое взаимодействие</li> </ul>
9	Дата утверждения и последней корректировки программы	27.08.2025 г.
10	Рецензенты	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2. Ярославцева Н.В. – заместитель директора по УВР МБУДО «ДМШ № 1»</li> </ol>

## **Оглавление**

<b>Информационная карта образовательной программы.....</b>	<b>2-3</b>
I. Пояснительная записка.....	5-10
1.1.Общая характеристика программы.....	5
1.2. Нормативно-правовая основа деятельности образовательной организации.....	5-8
1.3. Срок реализации программы.....	8
1.4. Объем учебного времени.....	8
1.5. Актуальность.....	9
1.6. Новизна.....	9
1.7. Педагогическая целесообразность.....	9
1.8. Задачи.....	9
1.9. Условия реализации.....	10
1.10. Основные принципы программы.....	10
II . Организация образовательного процесса.....	11-13
2.1. Виды занятий и формы организации обучения.....	11
2.2. Формы организации воспитательной и досуговой деятельности.....	12
2.3. В программе широко используются коллективные и индивидуальные методы работы с обучающимися.....	13
III. Учебный план по годам обучения и содержание обучения по годам.....	14-39
3.1. Учебный (тематический) план 1 года обучения.....	14-15
3.2. Содержание 1 года обучения.....	15-20
3.3. Учебный (тематический) план 2 года обучения.....	21-22
3.4. Содержание 2 года обучения.....	22-27
3.5. Учебный (тематический) план 3 года обучения.....	28-29
3.6. Содержание 3 года обучения.....	29-33
3.7. Учебный (тематический) план 4 года обучения.....	34-35
3.8. Содержание 4 года обучения.....	36-40
IV. Планируемые результаты.....	39
V. Организационно-педагогические условия реализации программы.....	40
VI. Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы.....	40-43
VII. Список литературы.....	44-45
Приложение 1. Календарно-учебный график по годам обучения.....	45-65
Приложения 2--11.....	66-83
Рецензии.....	85-86

## **I. Пояснительная записка**

*Направленность и профиль дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы и направление деятельности: данная дополнительная образовательная программа имеет художественную направленность. Направление деятельности – современный танец - контемпорари.*

### **1.1. Общая характеристика программы**

Художественно – эстетическое воспитание занимает одно из ведущих мест в содержании воспитательного процесса дополнительного образования и является его приоритетным направлением. Ведущее место в формировании художественной культуры учащихся, как части культуры духовной, занимает хореография.

Занятия хореографией положительно влияют на физическое, эмоционально-личностное и интеллектуальное развитие детей. Современный танец – в частности контемпорари – это то, что актуально для современных детей. Контемпорари – это свобода самовыражения, что помогает ребёнку избавиться от комплексов и стеснительности, стать уверенным в себе.

Учебный предмет «Современный танец» направлен на воспитание у детей интереса и любви к танцу и искусству в целом, на овладение основами исполнения современного танца, на эффективное индивидуально-личностное развитие ребенка и раскрытие его творческих способностей. А также на укрепление здоровья учащихся, на формирование у них чувства прекрасного и других эстетических категорий, на развитие эмоциональной восприимчивости и выразительности.

Учебный предмет «Современный танец» ориентирован на развитие физических данных учащихся, на приобретение начальных базовых знаний, умений и технических навыков в области современной хореографии. Освоение содержания предмета «Современный танец» способствует формированию художественно-эстетической культуры учащихся, обеспечивает развитие мотивации познавательной и творческой деятельности.

Изучение предмета «Современный танец» тесно связано с изучением предметов «Танец», «Классический танец», «Народно-сценический танец».

### **1.2. Нормативно-правовая основа деятельности образовательной организации**

Программа разработана, исходя из приоритетов обновления содержания дополнительных общеобразовательных программ, определяемых на основе документов стратегического планирования федерального уровня, Республики Татарстан, и уровня муниципального образования город Казань до 2036 года.

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями).
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р
5. Федеральный проект «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
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
7. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.)
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (утратит силу с 1 сентября 2023 года) (если программа реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (если программа реализуется в сетевой форме);

11. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
12. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (ред. от 21.04.2023.)
14. Распоряжение Правительства РФ от 11 сентября 2024 г. № 2501-р «Об утверждении Стратегии государственной культурной политики на период до 2030 года»; - Распоряжение Правительства РФ от 01 июля 2024 г. № 1734-р «Об утверждении Плана мероприятий по реализации в 2024-2026 г. Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
15. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28;
16. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения от 31 января 2022 года № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций») (если программа реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий);
17. «Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий» (Письмо Министерства просвещения от 31.01.2022 г. РФ № ДГ - 245/06 «О направлении методических материалов»);
18. «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны» (Письмо

Минпросвещения России от 29 сентября 2023 г. № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях»);

19. Методические рекомендации по проектированию и реализации современных дополнительных общеобразовательных программ (в том числе, адаптированных) /сост. А.М Зиновьев, Ю.Ю. Владимирова, Э.Г. Дёмина. – Казань: РЦВР, 2023. - 89 с.

20. Устав, образовательная программа, локальные акты, регламентирующие образовательную деятельность муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детской музыкальной школы №1» Кировского района г. Казани.

### **1.3. Срок реализации программы**

Срок освоения предмета «Современный танец» для детей, поступивших в «Детскую музыкальную школу №1» г. Казань, в первый класс в возрасте с 9 до 14 лет, составляет 4 года. Предмет «Современный танец» начинают изучать с 1 класса, возраст детей 9-14 лет.

### **1.4. Объем учебного времени**

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом «Детская музыкальная школа №1» г. Казань на реализацию предмета «Современный танец». Срок обучения – 4 года.

Вид учебной работы, учебной нагрузки	Год обучения 1-4 класс
Максимальная нагрузка, в том числе аудиторные занятия	272
Общее количество часов на аудиторные занятия	272

### **1.5. Актуальность**

Педагогическая целесообразность заключается в том, что программа обучения в направлении контемпорари отвечает возрастному запросу детей. Многие подростки хотят красиво двигаться под музыку, иметь стройную фигуру и правильную осанку. При изучении contemporary вырабатывается правильная постановка корпуса, головы, рук и ног, пластичность и координация движения. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала подростков, а также развитие их сценической культуры.

Обучающиеся получают профессиональные навыки владения своим телом, знакомятся с историей и теорией современного и классического танца, получают возможность для самовыражения в актёрской пластике. Программа направлена на увеличение телесно-двигательной активности, что важно для интеллектуального и эмоционального развития человека.

### **1.6. Новизна**

Данная программа направлена на изучение современного направления танца - contemporary. Особенностью программы является то, что она строится на возрастных

особенностях. Возраст детей, которые начинают заниматься хореографией в данном направлении от 9 лет и старше и с нулевой подготовкой.

Кроме того, обучающиеся привлекаются к ознакомлению не только с современными направлениями танца, но и с базовыми (основополагающими) дисциплинами по хореографии.

### **1.7. Педагогическая целесообразность:**

- существование программы обусловлено необходимостью формирования у детей способностей в области коллективной творческой деятельности, повышения общего уровня культуры, углубления знаний, умений, навыков в хореографической деятельности.

**Цель программы:** Создание условий для самореализации и развития индивидуальных творческих способностей обучающихся, приобретения ими знаний, умений, навыков в области хореографии, приобщение к современному искусству, воспитание высоконравственной, гармонично развитой и социально ответственной личности.

### **1.8. Задачи программы:**

#### ***Образовательные:***

- дать знания по специальной терминологии;
- научить элементам и основным комбинациям современного танца;
- обучить особенностям постановки корпуса, ног, рук, головы в танцевальных комбинациях контемпорари;
- научить распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца.

#### ***Развивающие:***

- развивать эмоциональную сферу, интерес и любовь к танцу и современной музыке, желания слушать и двигаться под нее;
- формировать и укреплять у учащихся умения в области современной хореографической деятельности, обеспечивающих в совокупности необходимую базу для последующего самостоятельного знакомства с хореографией, самообразования и самовоспитания;
- развивать музыкальные способности: музыкальный слух, чувство метроритма, музыкальную память;
- развивать внимание, волю и память учеников, вырабатывать твердость характера, трудолюбие, умение выдерживать высокую степень физического и нервного напряжения;
- формировать умение планировать свою домашнюю работу;

- развивать умение осуществлять самостоятельный контроль за своей учебной деятельностью и умение давать объективную оценку своему труду;

- формировать навыки взаимодействия с преподавателями, концертмейстерами и участниками образовательного процесса;

***Воспитательные:***

- воспитывать у детей эстетические чувства, художественный вкус;

- воспитывать уважительное отношение к иному мнению и художественно-эстетическим взглядам, пониманию причин успеха/неуспеха собственной учебной деятельности, определению наиболее эффективных способов достижения результата;

- воспитывать чувство уверенности, чувство ответственности;

- воспитывать сосредоточенность на занятиях;

- формировать у воспитанников навыки индивидуальной и коллективной деятельности;

- воспитывать чувство ответственности за дело, волю, аккуратность, дисциплинированность, инициативность, эмоциональную открытость и отзывчивость;

- воспитывать настойчивость в преодолении трудностей, достижении поставленных задач;

- способствовать социокультурному развитию личности воспитанника в процессе учебных занятий, концертных выступлений, музыкально – театральной и досуговой деятельности;

- формировать культуру общения со сверстниками и взрослыми;

- воспитывать нравственные и духовные качества через соответствующий подбор репертуарных произведений.

***1.9. Условия реализации программы:***

- творческий подход к отбору содержания образования, построенного на основе интеграции, а также к организации занятий с детьми, к использованию разнообразных методов и приёмов воспитания и обучения. .

***1.10. Основные принципы программы:***

***Принцип доступности.*** Содержание и объём знаний о современном танце, объём танцевальных навыков, приёмы обучения и усвоение их детьми соответствуют возрасту и уровню хореографического развития каждого из детей.

***Принцип постепенности, последовательности и систематичности.*** В начале года воспитанникам даются более лёгкие задания, чем в конце года; постепенно переходят от усвоенного, знакомого к новому, незнакомому.

***Принцип наглядности.*** В процессе обучения главную роль играет так называемая звуковая наглядность, конкретное слуховое восприятие различных звуковых соотношений.

**Принцип сознательности.** Сознательность тесно связана с умственной, волевой активностью детей, с их заинтересованностью хореографией.

**Принцип прочности.** Выученные детьми этюды, танцевальные композиции систематично повторять.

**Принцип сочетания различных видов творческой деятельности.** Классический танец, народный танец, гимнастика, слушание музыки, ритмические игры. Благодаря частой смене деятельности, у детей сохраняется острота восприятия, работоспособность и интерес к предмету в течение всего учебного года.

## **II. Организация образовательного процесса**

Общее руководство работы коллектива возлагается на руководителя.

При формировании программы и учебного плана руководитель следует уставу образовательного учреждения, в том числе количество и состав занимающихся (учебные группы), дни и часы занятий. Приём на хореографическое отделение осуществляется в мае текущего учебного года. К занятиям хореографией допускаются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний.

На обучение современным танцем по дополнительной обще развивающей программе принимаются дети с разным уровнем развития.

### **2.1. Виды занятий и формы организации обучения**

Основными видами учебных занятий являются комбинированные, практические занятия, репетиция. Другими ведущими видами – концерты, конкурсы, праздники.

**Форма обучения:** групповые занятия по 15 человек в группе. Очная форма обучения.

#### **Структура занятий:**

Занятия проводятся в форме урока. Занятия в форме урока организуются при постоянном составе учебной группы, по твёрдому расписанию, под руководством руководителя.

Виды занятий зависят от задач обучения.

#### **Формы организации образовательного процесса.**

- фронтальная: беседа, дискуссия, объяснение, показ;
- коллективная: выполнение коллективных хореографических постановок и их показ на отчётных концертах; подготовка к конкурсным выступлениям;
- групповая: работа в малых группах, формирование умений и навыков, исходя из диагностики и стартовых возможностей и потребностей каждого ребёнка;
- индивидуальная: подготовка солистов концертных постановок, выработка правильных движений и осанки каждого ученика.

### **Формы проведения занятий:**

- беседа, дискуссия, объяснение, показ используется для развития интереса к предстоящей деятельности; для обучения и изучения новых понятий и терминов, для уточнения, углубления, обобщения и систематизации знаний;
- практическое, творческое задание используется для углубления, расширения и конкретизации теоретических знаний; формирования и закрепления практических умений и навыков, приобретения практического опыта;
- самостоятельная, поисковая деятельность, используется для формирования творческого мышления, развития хореографического воображения;
- открытые творческие просмотры, используется для демонстрации результата работы учащихся-хореографов; повышения мотивации и интереса; для подведения итогов;
- конкурсы, концертные выступления, которые способствует выявлению и развитию творческих способностей учащихся, повышению уровня учебных достижений, стимулирует познавательную активность, инициативность, самостоятельность ребят.
- мастер-классы ведущих педагогов в области хореографии повышают мотивацию к дальнейшему профессиональному росту, создают возможность ранней профориентации в процессе обучения;
- совместные занятия с родителями способствуют пониманию специфики обучения, качества выполнения заданий.

### **Виды занятий:**

- урок, контрольный урок;
- репетиция;
- практические занятия;
- концертные программы, творческие отчеты;
- участие в очных и заочных конкурсах, фестивалях;
- просмотр;
- самостоятельная работа в виде реализации творческих проектов, постановки этюдов.

### **2.2. Формы организации воспитательной и досуговой деятельности:**

- тематическая беседа, дискуссия, игровые формы, выездные тематические экскурсии, совместные мероприятия с родителями, поездки на конкурсы и фестивали в другие города.

### **2.3. В программе широко используются коллективные и индивидуальные методы работы с обучающимися:**

- словесные (беседа, лекция, объяснение нового материала),
- наглядные (личный показ педагога, работа с учебниками),
- практические (выполнение упражнений, этюдов, танцевальных номеров),

- метод просмотра и анализа выступлений,
- метод оценивания своего исполнения и других учащихся,
- метод самостоятельной работы, репродуктивные (исполнение выученного материала),
- демонстрационные (прослушивание музыки, посещение концертных залов, просмотр балетов).

#### **2.4. Педагогические технологии, используемые при ведении занятий:**

- развивающее обучение - подход основан на постепенном и систематическом расширении знаний и навыков. Акцент делается на развитии критического мышления и самостоятельности обучаемого, а также на активном использовании полученных знаний для решения новых задач;

- проблемное обучение - обучаемые сталкиваются с реальными или вымышленными проблемами, которые они должны решить, используя свои знания и навыки. Этот подход стимулирует самостоятельное и активное обучение, а также помогает развить творческое мышление и умение решать проблемы;

- игровые способы обучения - чаще используются при обучении детей младшего возраста. Задания и материал представлены в игровой и интерактивной форме, что делает обучение более привлекательным и эффективным для детей;

- информационные технологии - используются для доступа к образовательному контенту и материалам, для коммуникации и обмена знаниями, а также для создания интерактивных обучающих программ, которые привлекают и мотивируют обучаемых.

- личностно-ориентированные подходы - подразумевают учёт интересов, способностей и индивидуальных особенностей каждого ученика;

- здоровьесбережение - организация обучения учитывает физическое и эмоциональное благополучие обучаемых. Здесь акцент делается на сохранении и поддержании здоровья в процессе обучения и развития.

- экспериментальные методики - танцевальная импровизация, театрализация танца, танце-терапия.

Ведущей позицией в реализации программы является учет индивидуальных особенностей обучающихся.

### III. Учебный план по годам обучения и содержание обучения по годам

#### 3.1. Учебный (тематический) план дополнительной общеобразовательной программы

##### 1 года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
<b>Вводное занятие. Беседа. Правила поведения - 1 час</b>						
	Тема: Инструктаж о правилах поведения в хореографическом зале, на занятиях. Форма, внешний вид танцора.	1	1	-	Беседа, демонстрация	Беседа
<b>Раздел 1. Ритмика - 8 часов</b>						
	Тема 1.1. Развитие слуховых способностей восприятия средств музыкальной выразительности. Характер музыки.	2	1	1	Практическое занятие, игра, беседа	Педагогическое наблюдение
	Тема 1.2. Развитие слуховых способностей восприятия средств музыкальной выразительности. Динамика (сила звука) и темп.	2	1	1	Практическое занятие, игра, беседа	Педагогическое наблюдение
	Тема 1.3. Формирование танцевально-двигательных навыков, основанных на метроритмической организации музыки.	2	1	1	Практическое занятие, беседа	Педагогическое наблюдение
	Тема 1.4. Музыкально-ритмические этюды и игры.	2		2	Практическое занятие	Педагогическая оценка творческого задания
<b>Раздел 2. Классический танец - 6 часов</b>						
	Тема 2.1. Позиции ног: I, II, V.	2		2	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение
	Тема 2.2. Постановка корпуса в сочетании с port de bras (I, II, III позиций рук).	2		2	Практическое занятие, беседа	Педагогическое наблюдение
	Тема 2.3. Demi plie по I, II позициям; Grand plie по I, II позициям; Battement tendu из I позиции.	2		2	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение

<b>Раздел 3. Современный танец – Контемпорари - 34 часа</b>					
	Тема 3.1. Основные позиции ног: I, II, III и VI.	4		4	Практическое занятие, беседа
	Тема 3.2. Основные позиции рук: пресс-позиция, I, II, III и V- положения.	4		4	Практическое занятие
	Тема 3.3. Техника изоляции.	6		6	Практическое занятие, игра
	Тема 3.4. Шаги - pas de bourre - pas chasse.	5		5	Практическое занятие, беседа
	Тема 3.5. Прыжки.	5		5	Практическое занятие
	Тема 3.6. Вращения: поворот на трех шагах.	6		6	Практическое занятие
	Тема 3.7. Работа в партере.	4		4	Практическое занятие
<b>Раздел 4. Партерная гимнастика - 6 часов</b>					
	Тема 4.1. Упражнения для стоп, упражнения на выворотность.	2		2	Практическое занятие
	Тема 4.2. Упражнения на гибкость.	2		2	Практическое занятие
	Тема 4.3. Силовые упражнения.	2		2	Практическое занятие
<b>Раздел 5. Постановочная работа - 8 часов</b>					
	Тема 5.1. Постановка танца.	6		6	Практическое занятие
	Тема 5.2. Работа с костюмом на сцене, работа с залом.	2		2	Практическое занятие
<b>Контрольные точки - 4 часа</b>					
Контрольный урок		4		4	Практическое занятие
					Оценка творческого задания, выступления в конкурсной программе
Итого часов		68			

## **3.2. Содержание 1 года обучения**

**Вводное занятие.** Инструктаж о правилах поведения в хореографическом зале, на занятиях. Форма, внешний вид танцора. Беседа о планах на год – фестивали, концерты, открытые занятия.

### **Раздел 1. Ритмика**

**Тема 1.1.** Развитие слуховых способностей восприятия средств музыкальной выразительности. Характер музыки.

1. Понятие о звуке (низкие, средние, высокие).
2. Характер музыки (грустный, печальный, веселый, задорный).
3. Отстукивание простых ритмических рисунков.
4. Упражнения на детских музыкальных инструментах.

**Тема 1.2.** Развитие слуховых способностей восприятия средств музыкальной выразительности.

1. Динамика (сила звука) и темп.
2. Динамические оттенки (громко, тихо).
3. Музыкальный размер 2/4
4. Музыкальный темп (быстрый, медленный, умеренный).
5. Понятие «сильная доля».
6. Понятие «музыкальная фраза».

**Тема 1.3.** Формирование танцевально-двигательных навыков, основанных на метроритмической организации музыки.

1. Отстукивание простых ритмических рисунков
2. Упражнения на детских музыкальных инструментах
3. Шумовой оркестр
4. Нумерация точек.
5. Линия, шеренга, колонна.

**Тема 1.4.** Музыкально-ритмические этюды и игры.

4. Этюды – «Сила природы» (двигаться соответственно называемому явлению природы), «Я и моя эмоция» (двоих учащихся двигаются согласно музыкальному произведению, где один является человеком, а другой его эмоцией).

Игры – «Каждому свой ритм» (группа делится на две команды и каждой команде задается определенный ритм. Команды по очереди несколько раз повторяют свое задание. После чего обе команды выполняют свои задания одновременно).

«Раз, два, три! Повтори!» (педагог задает хлопками ритмическую фразу, которую дети повторяют «звучащими жестами»: хлопками, притопами, шлепками, щелчками и т. д.)

### **Раздел 2. Классический танец**

### **Тема 2.1. Позиции ног: I, II, V.**

Изучение позиций ног в классическом танце у станка, лицом к нему.

### **Тема 2.2. Постановка корпуса в сочетании с port de bras (I, II, III позиции рук).**

Изучение основных позиций корпуса, положение рук. Упражнения на удержание рук в определенной позиции.

### **Тема 2.3. Demi plie по I, II, V позициям; Grand plie по I, II позициям;**

### **Battement tendu из I позиции.**

Изучение основных движений классического танца в чистом виде и в медленном темпе.

Развитие элементарных навыков координации движений и музыкальности.

## **Раздел 3. Современный танец – Контемпорари**

### **Тема 3.1. Основные позиции ног: I, II, III и VI.**

Знакомство с основными позициями ног в современном танце с указанием отличия от классического танца (параллельность ног, а не выворотность стоп). Простые упражнения на удержание позиций ног. Переход из одной позиции в другую.

### **Тема 3.2. Основные позиции рук: пресс-позиция, I, II, III и V-положения.**

Подготовительное положение рук — руки свободно опущены вдоль туловища, голова удерживается прямо, взгляд устремлён вперёд, шея не напряжена, плечи развернуты, лопатки опущены.

Переход рук из одной позиции в другую. Например, из подготовительного положения руки поднимаются в I позицию, затем переходят в III и, раскрываясь, опускаются во II, после чего заканчивают движение в исходном положении.

Изолированные движения ареалами руки — кистью, предплечьем. Например, движение руки в V-позиции, полукруги вперёд-назад.

Движение рук должно быть плавным, руки сохраняют первоначальную округлость и движутся самостоятельно, независимо от корпуса.

Руки во время движения должны быть свободны, не напряжены в локтях и запястьях.

Плечи в движении не участвуют, их сохраняют раскрытыми и опущенными.

Каждое движение рук (поза) должно совершаться через I позицию.

### **Тема 3.3. Техника изоляции.**

Знакомство с техникой изоляции. Простые упражнения на выполнение изоляции. Главный принцип изоляции — при движении одного центра остальные в стопе.

Для головы: наклоны вперёд-назад, из стороны в сторону, повороты в правую и левую стороны, свинговое раскачивание.

Для плечевого пояса: подъём и опускание одновременно двух плеч (с остановкой в центре и без остановки), оппозиционное движение плеч (одно вверх, другое вниз), параллельное одновременное движение двух плеч (вперёд, центр, назад, центр).

Для грудной клетки: движения из стороны в сторону.

Для бёдер: слитное движение «пельвисом» вперёд-назад, из стороны в сторону, полукруги справа-налево через переднюю дугу, то же через заднюю дугу.

Для рук: руки могут двигаться вытянутые и без изгибов, каждая часть руки (кисть, предплечье, пальцы) может двигаться изолированно от другой руки или вместе.

### **Тема 3.4. Шаги**

**pas de bourre** - это чеканный танцевальный шаг, переступание с небольшим продвижением.

Движение названо в честь старинного французского танца — бурре.

**pas chasse** (в переводе с французского означает «гнать, подгонять») — партерный прыжок с продвижением, во время которого одна нога подбивает другую.

### **Тема 3.5. Прыжки**

jump по I, II параллельным и out позициям;

hop: рабочая нога принимает положение passé по I параллельной позиции;

трамплинные прыжки.

### **Тема 3.6. Вращения: поворот на трех шагах.**

Подготовка к вращениям (поворот через право на 4 счета, с удержанием точки, поворот через лево, удержание точки, поднятие на полу пальцы с замиранием в высшей точке). Поворот на три шага на середине зала, потом в диагональ.

### **Тема 3.7. Работа в партере.**

Упражнение «Космонавт». Нужно сидеть на пяти точках опоры, при этом работать ногами.

Затем следует растянуться в звёздочку на полу и обратно. Далее можно выполнять упражнение с положением «эмбрион» или «черепашка».

Упражнение для спины. Выполняется в положениях торса flat back, deep body bend, Jack knife с использованием свинга (раскачивания частей тела).

Стрейчинг в партере. Включает твист, lay out, планку.

Дыхательная гимнастика в партере. Выполняется на основе восточных телесных практик совместно с хореографией. Помогает научиться правильно дышать на сцене во время исполнения танцев, развивает дыхательную систему.

Комбинация модерн–контемпорари. Направлена на расслабление тела, включает свинг всех частей тела и твисты.

Комбинация с использованием вращений и падений.

## Раздел 4. Партерная гимнастика

### Тема 4.1. Упражнения для стоп, упражнения на выворотность.

«Работа с носками» - задача - взять пальцами ноги носок и удерживать прямую ногу на высоте 25%, ноги чередуются, три подхода.

«Кубики» - с помощью гимнастического кубика удерживать стопы в определенном упражнение.

Вращением стопами по часовой и против часовой стрелки, в положении лежа и у станка.

### Тема 4.2. Упражнения на гибкость.

1. "Складочка" по VI позиции с обхватом рук за стопы.

2. "Складочка" по I позиции: сидя колени согнуть и подтянуть к груди, стопы в выворотной I позиции, руками удержать стопы, стараясь развести их в стороны. Вытянуть ноги по полу с одновременным наклоном вперед, руки и стопы вытягиваются.

3. Из положения упор присев (присед, колени вместе, руки опираются около носков снаружи) встать в положение упор согнувшись (стойка на прямых ногах с опорой руками около носков, тело согнуто в тазобедренных суставах).

4. В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.

5. Спиной к станку: "кошечка", т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения "стоя" в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

6. Лежа на животе, port de bras назад с опорой на предплечья, ладони вниз -поза «сфинкса».

7. Лежа на животе, port de bras на вытянутых руках.

8. "Колечко" с глубоким port de bras назад, одновременно ноги согнуть в коленях, носками коснуться головы.

9."Корзиночка". В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").

10. "Мост", стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении "мостик").

11. Из положения "стоя" опуститься на "мостик" и вернуться в исходное положение.

### Тема 4.3. Силовые упражнения.

*Силовые упражнения для мышц живота*

1. Лежа на коврике, ноги поднять на 90° (в потолок) и опустить, руки в стороны ладонями вниз:

2. "Уголок": а) из положения - сидя, колени подтянуть к груди; б) из положения - лежа.
3. Стойка на лопатках с поддержкой под спину.
4. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию.

#### *Силовые упражнения для мышц спины*

1. Лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).
2. Лежа на животе, подъем и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках):
3. "Самолет". Из положения - лежа на животе, одновременное подъем и опускание ног и туловища.
4. "Лодочка". Перекаты на животе вперед и обратно.
5. Отжимание от пола (упражнение для мальчиков за счет упражнения №4).
6. "Обезьянка". Стоя по VI позиции, поднять руки вверх, наклониться вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение – упор, лежа на животе. Затем, движение проделать в обратном порядке до исходного положения.
7. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища (руки в III позиции). Партнер придерживает за колени.
8. Стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение "упор лежа". При этом стараться удержать пятки в 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

### **Раздел 5. Постановочная работа**

#### **Тема 5.1. Постановка танца.**

Постановка номера со всеми изученными элементами за 1 год обучения в направлении контемпорари.

1. Отпусти
2. Я танцую

#### **Тема 5.2. Работа с костюмом на сцене, работа с залом.**

Учащиеся учатся сливаться с костюмом, передавать через него образ и тему номера.

Упражнение на работу с залом – танцоры исполняют номер, не отрывая взгляда от зрителей (если они опустили взгляд, зрители свистят).

### **3.3. Учебный (тематический) план дополнительной общеобразовательной программы**

#### **2 года обучения**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
<b>Вводное занятие. Беседа. Правила поведения - 1 час</b>						
	Тема: Инструктаж о правилах поведения в хореографическом зале, на занятиях. Форма, внешний вид танцора.	1	1	-	Беседа, демонстрация	беседа
<b>Раздел 1. Ритмика - 5 часов</b>						
	Тема 1.1. Музыкально-ритмические этюды и игры (возможно использование предметов и музыкальных шумовых инструментов).	3	1	2	Практическое занятие, игра, беседа	Педагогическое наблюдение
	Тема 1.2. Упражнения на ориентировку в пространстве.	2		2	Практическое занятие, игра	Педагогическое наблюдение
<b>Раздел 2. Классический танец, 5 часов</b>						
	Тема 2.1. Экзерсис на середине зала.	2		2	Практическое занятие, игра, беседа	Педагогическое наблюдение
	Тема 2.2. Вращения.	2		2	Практическое занятие, игра	Педагогическое наблюдение
	Тема 2.3. Прыжки.	1		1		
<b>Раздел 3. История танца - 4 часа</b>						
	Тема 3.1. Основатели контемпорари.	2	1	1	Практическое занятие, лекция	Опрос (приложение 2)
	Тема 3.2. Особенности данного направления.	2	1	1	Практическое занятие, презентация	Тестирование (приложение 3)
<b>Раздел 4. Партерная гимнастика – 6 часов</b>						
	Тема 4.1. Силовые упражнения.	2		2	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение
	Тема 4.2. Упражнения на гибкость.	2		2	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение
	Тема 4.3. Акробатические элементы.	2		2	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение
<b>Раздел 5. Современный танец – Контемпорари – 34 часа</b>						
	Тема 5.1. Основные позиции ног: IV	2		2	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение

	параллельная позиция. Plie: прием plie – releve по I, II и IV параллельным и I, II out позициям.					
	Тема 5.2. Flat back.	2		2	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение
	Тема 5.3. Техника изоляции – координация двух центров (параллель и оппозиция).	2		2	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение
	Тема 5.4. Swing.	4		4	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение
	Тема 5.5. Прыжки.	7		7	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение, зачет
	Тема 5.6. Вращения.	8		8	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение
	Тема 5.7. Импровизация.	8		8	Практическое занятие, беседа, игра	Открытый урок
<b>Раздел 5. Постановочная работа – 9 часов</b>						
	Тема 4.1. Постановка танца.	6		6	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение
	Тема 4.2. Работа с костюмом на сцене, работа с залом.	3		3	Практическое занятие	Оценка выполнения творческого задания
<b>Контрольные точки</b>						
	Контрольные уроки	4		4	Практическое занятие	Оценка творческого задания, конкурсного выступления
	Итого часов	<b>68</b>				

### 3.4. Содержание 2 года обучения

**Вводное занятие.** Инструктаж о правилах поведения в хореографическом зале, на занятиях.

Форма, внешний вид танцора. Беседа о планах на год – фестивали, концерты, открытые занятия.

### Раздел 1. Ритмика

**Тема 1.1.** Музыкально-ритмические этюды и игры (возможно использование предметов и музыкальных шумовых инструментов).

«Вопрос-ответ». Дети стоят в парах напротив друг друга. Один задает “вопрос”, отстукивая ритм на музыкальном инструменте, а другой ему вторит, отвечает. Соло каждой пары ограничивается рамками музыкальной фразы. Начало следующей фразы – сигнал для смены солиста.

Игра «Обнимашки» (в конце занятия): под музыку дети танцуют, как только музыка остановилась, педагог произносит цифру. Детям нужно обняться в таком количестве, какое назвал педагог. Кому не хватило ребят, выходят из игры. В конечном итоге должно остаться двое победителей. Победители награждаются аплодисментами, после чего все вместе танцуют и строятся на поклон. «Шумовой оркестр». При использовании теннисных мячей, бутылок, бубна, ладошек проигрывается музыкальная тема.

**Тема 1.2.** Упражнения на ориентировку в пространстве.

1.Нумерация точек. Работа индивидуальная, и групповая. Прыжки, шаги, бег по точкам со сменой количества точек и ритма.

2.Линия, шеренга, колонна. Выполнение бега, прыжков, сохраняя рисунок.

### **Раздел 2. Классический танец**

**Тема 2.1. Экзерсис на середине зала.**

В нём повторяются те же упражнения, что и у станка, но дополнительно разучиваются позиции рук, различные связующие движения, прыжки, вращения, танцевальные элементы. На середине зала экзерсис сложнее, так как нужно сохранять выворотность ног и равновесие тела без помощи палки.

**Тема 2.2. Вращения.**

Вращения на три шага, циркулевое вращение.

**Тема 2.3. Прыжки.**

Прыжки по I и II позиции при движении по диагонали и на середине зала.

### **Раздел 3. История танца**

**Тема 3.1. Основатели контемпорари.**

Знакомство с основателями контемпорари, историей возникновения направления танца. Презентация по данной теме (Айседоры Дункан, Мари Рамбер, Марта Грэм, Рудольф фон Лабан и Мерс Каннингем).

**Тема 3.2. Особенности данного направления.**

Изучение особенностей контемпорари, которое учит работать со своим телом, эмоциями и передавать их зрителю.

Главная идея — возможность танцора отойти от классических догм хореографии и выразить себя с помощью «свободного» танца.

В контемпорари часто включают элементы театра и драмы — танцоры могут рассказывать истории через движение, используя жесты, мимику и характерные выражения.

### **Раздел 4. Партерная гимнастика**

**Тема 4.1. Силовые упражнения.**

*Силовые упражнения для мышц живота*

1. «Уголок» из положения лежа.
2. Стойка на лопатках без поддержки под спину.
3. Лежа на спине battements releve lent двух ног на 90°. Опустить ноги за голову до пола, развести в стороны и через rond собрать в 1 позицию.

#### *Силовые упражнения для мышц спины*

1. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени.
2. Лежа на животе, поднимание и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).
3. Лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках).
4. Стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение «упор лежа». При этом стараться удержать пятки в 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

### **Тема 4.2. Упражнения на гибкость.**

#### Упражнения на гибкость вперед

1. Спиной к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по 1 и II позициям). Следить за прямой спиной.
2. Лежа на полу, ноги в 1 позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение.
3. В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохранив положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.
4. Спиной к станку: «кошечка», т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения «стоя» в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

#### 4. Развитие гибкости назад

1. «Кошечка» – из положения «сидя на пятках» перейти, не отрывая грудь от пола, в положение «прогнувшись в упоре». Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение.
2. «Корзиночка». В положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении «мостик»).

3. «Мост», стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении «мостик»).

4. Из положения «стоя» опуститься на «мостик» и вернуться в исходное положение.

### **Тема 4.3. Акробатические элементы.**

Выполнение элементов «колесо» с правой и левой стороны, «рондад», «флажок».

## **Раздел 5. Современный танец – Контемпорари**

### **Тема 5.1. Основные позиции ног: IV параллельная позиция.**

Plie: прием plie – releve по I, II и IV параллельным и I, II out позициям.

### **Тема 5.2. Flat back.**

«Флэт бэк» (от англ. Flat back — «плоская спина») — наклон торса вперёд, в сторону (на 90°) или назад с прямой спиной, без изгиба торса в современном танце. Для освоения движения «флэт бэк» в современном танце можно использовать:

Исходное положение — ноги во второй параллельной позиции, руки вдоль тела, спина прямая, голова смотрит вперёд.

Схема движения «флэт бэк» вперёд на прямых ногах:

Руки поднимаются вдоль тела в третью джазовую позицию.

Корпус наклоняется вперёд параллельно полу («table top»), ноги прямые.

Сохраняется положение «флэт бэк», руки открываются во вторую джазовую позицию.

Возвращается в исходное положение.

### **Тема 5.3. Техника изоляции – координация двух центров (параллель и оппозиция).**

К упражнениям первого года обучения добавляется координация двух центров.

Работав параллели – два центра двигаются в одном направлении. Оппозиция – разная направленность при движении двух центров.

### **Тема 5.4. Swing.**

Виды и переходы: свинг в оппозицию, с балансом, фуэте, в горизонтальной плоскости, со спиралью в позвоночнике.

### **Тема 5.5. Прыжки**

- jump: во время взлета arch торса,

- hop: рабочая нога принимает положение passé, в корпусе спираль.

### **Тема 5.6. Вращения:**

- chaînés,

- preparation к пируэтам.

### **Тема 5.7. Импровизация.**

### **Тема 3.1. Основные позиции ног: I, II, III и VI.**

Знакомство с основными позициями ног в современном танце с указанием отличия от классического танца (параллельность ног, а не выворотность стоп). Простые упражнения на удержание позиций ног. Переход из одной позиции в другую.

### **Тема 3.2. Основные позиции рук: пресс-позиция, I, II, III и V-положения.**

Подготовительное положение рук — руки свободно опущены вдоль туловища, голова удерживается прямо, взгляд устремлён вперёд, шея не напряжена, плечи развернуты, лопатки опущены.

Переход рук из одной позиции в другую. Например, из подготовительного положения руки поднимаются в I позицию, затем переходят в III и, раскрываясь, опускаются во II, после чего заканчивают движение в исходном положении.

Изолированные движения ареалами руки — кистью, предплечьем. Например, движение руки в V-позиции, полукруги вперёд-назад.

Движение рук должно быть плавным, руки сохраняют первоначальную округлость и движутся самостоятельно, независимо от корпуса.

Руки во время движения должны быть свободны, не напряжены в локтях и запястьях.

Плечи в движении не участвуют, их сохраняют раскрытыми и опущенными.

Каждое движение рук (поза) должно совершаться через I позицию.

### **Тема 3.3. Техника изоляции.**

Знакомство с техникой изоляции. Простые упражнения на выполнение изоляции. Главный принцип изоляции — при движении одного центра остальные в стопе.

Для головы: наклоны вперёд-назад, из стороны в сторону, повороты в правую и левую стороны, свинговое раскачивание.

Для плечевого пояса: подъём и опускание одновременно двух плеч (с остановкой в центре и без остановки), оппозиционное движение плеч (одно вверх, другое вниз), параллельное одновременное движение двух плеч (вперёд, центр, назад, центр).

Для грудной клетки: движения из стороны в сторону.

Для бёдер: слитное движение «пельвисом» вперёд-назад, из стороны в сторону, полукруги справа-налево через переднюю дугу, то же через заднюю дугу.

Для рук: руки могут двигаться вытянутые и без изгибов, каждая часть руки (кисть, предплечье, пальцы) может двигаться изолированно от другой руки или вместе.

### **Тема 3.4. Шаги**

- **pas de bourre** — это чеканный танцевальный шаг, переступание с небольшим продвижением. Движение названо в честь старинного французского танца — бурре.

- **pas chasse** (в переводе с французского означает «гнать, подгонять») — партерный прыжок с продвижением, во время которого одна нога подбивает другую.

### **Тема 3.5. Прыжки**

- jump по I, II параллельным и out позициям;
- hop: рабочая нога принимает положение passé по I параллельной позиции;
- трамплинные прыжки.

### **Тема 3.6. Вращения: поворот на трех шагах.**

Подготовка к вращениям (поворот через право на 4 счета, с удержанием точки, поворот через лево, удержание точки, поднятие на полу пальцы с замиранием в высшей точке). Поворот на три шага на середине зала, потом в диагональ.

### **Тема 3.7. Работа в партере.**

Упражнение «Космонавт». Нужно сидеть на пяти точках опоры, при этом работать ногами. Затем следует растянуться в звёздочку на полу и обратно. Далее можно выполнять упражнение с положением «эмбрион» или «черепашка».

Упражнение для спины. Выполняется в положениях торса flat back, deep body bend, Jack knife с использованием свинга (раскачивания частей тела).

Стрейчинг в партере. Включает твист, lay out, планку.

Дыхательная гимнастика в партере. Выполняется на основе восточных телесных практик совместно с хореографией. Помогает научиться правильно дышать на сцене во время исполнения танцев, развивает дыхательную систему.

Комбинация модерн–контемпорари. Направлена на расслабление тела, включает свинг всех частей тела и твисты.

Комбинация с использованием вращений и падений.

## **Раздел 6. Постановочная работа**

### **Тема 6.1. Постановка танца.**

Постановка номера со всеми изученными элементами за 1 год обучения в направлении контемпорари, народный танец.

1. Пульс
2. Море волнуется
3. Смуглянка

### **Тема 6.2. Работа с костюмом на сцене, работа с залом.**

Учащиеся учатся сливаться с костюмом, передавать через него образ и тему номера.

Упражнение на работу с залом – танцоры исполняют номер без музыки, задача передать характер номера. Зрители должны понять музыкальную тему и о чем номер.

**3.5.Учебный (тематический) план дополнительной общеобразовательной  
программы 3 года обучения**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
<b>Вводное занятие. Беседа. Правила поведения. 1 час</b>						
	Тема: Инструктаж о правилах поведения в хореографическом зале, на занятиях. Форма, внешний вид танцора.	1	1	-	Беседа, демонстрация	беседа
<b>Раздел 1. Ритмика – 6 часов</b>						
	Тема 1.1. Музыкально-ритмические этюды и игры (возможно использование предметов и музыкальных шумовых инструментов).	3	1	2	Практическое занятие, игра, беседа	Педагогическое наблюдение, оценка творческого задания
	Тема 1.2. Упражнения на ориентировку в пространстве.	3	1	2	Практическое занятие, игра, беседа	Педагогическое наблюдение, оценка творческого задания
<b>Раздел 2. Народно-сценический танец – 6 часов</b>						
	Тема 2.1. Постановка рук в русском танце.	2		2	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение
	Тема 2.2. Русские ходы и элементы русского танца.	2		2	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение
	Тема 2.3. Основы дробных выступлений.	2		2	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение
<b>Раздел 3. История танца – 4 часа</b>						
	Тема 3.1. Известные исполнители в контемпорари.	2	1	1	Беседа, демонстрация	Сообщение, тест
	Тема 3.2. Особенности костюма в данном направлении.	2	1	1	Беседа, демонстрация	Презентация
<b>Раздел 4. Партерная гимнастика – 4 часа</b>						
	Тема 4.1. Силовые упражнения.	2		2	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение
	Тема 4.2. Акробатические элементы.	2		2	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение
<b>Раздел 5. Современный танец – Контемпорари – 33 часа</b>						
	Тема 5.1. Основные позиции ног.	4		4	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение

	Тема 5.2. Flat back.	4		4	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение
	Тема 5.3. Техника изоляции.	4		4	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение
	Тема 5.4. Swing. Slide.	6		6	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение, зачет
	Тема 5.5. Прыжки.	4		4	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение
	Тема 5.6. Вращения.	5		5	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение, оценка творческого задания
	Тема 5.7. Основы импровизации.	6		6	Практическое занятие	Открытый урок
	<b>Раздел 6. Постановочная работа – 10 часов</b>					
	Тема 6.1. Постановка танца.	6		6	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение
	Тема 6.2. Работа с костюмом на сцене, работа с залом.	4		4	Практическое занятие	Оценка выполнения творческого задания
	<b>Контрольные точки</b>					
	Контрольные уроки	4		4	Практическое занятие	Оценка творческого задания, конкурсного выступления
	Итого часов	<b>68</b>				

### **3.6. Содержание 3 года обучения**

#### **Вводное занятие. Беседа. Правила поведения**

Инструктаж о правилах поведения в хореографическом зале, на занятиях. Форма, внешний вид танцора.

#### **Раздел 1. Ритмика**

##### **Тема 1.1. Музыкально-ритмические этюды и игры**

**(возможно использование предметов и музыкальных шумовых инструментов).**

Игры – «Дирижер» (один учащийся определяет музыкальные роли других учеников, и руководит созданным оркестром). В помошь ему части его тела.

##### **Тема 1.2. Упражнения на ориентировку в пространстве.**

Упражнение «Восьмерка» - две группы детей двигаются с разных углов зала, соблюдая рисунок восьмерки.

#### **Раздел 2. Народно-сценический танец**

##### **Тема 2.1. Постановка рук в русском танце.**

Изучение основных положений рук – на поясе, по I, II, III позициям. Переход из одной позиции рук в другую. Объясняется главная особенность и отличие от классического танца – положение ладошек.

Основные положения и движения рук:

- ладони, сжатые в кулаки, на талии (подбоченившись),
- руки скрещены на груди,
- одна рука, согнутая в локте, поддерживает локоть другой, указательный палец которой упирается в щеку.

### **Тема 2.2. Русские ходы и элементы русского танца.**

**Русские ходы:**

- простой сценический ход на всей стопе и на полупальцах,
- переменный ход с фиксированием в воздухе ног поочерёдно в точке на 30-45<sup>0</sup>, 2 полугодие
- на полупальцах – этот же ход,
- переменный ход с фиксированием ноги сзади на носке на полу,
- переменный ход с plié на опорной ноге и вынесением работающей ноги на воздух через 1 позицию ног,
- «моталочка»,
- «гармошечка»,
- «ковырялочка».

### **Тема 2.3. Основы дробных выступлений.**

- простой притоп,
- двойной притоп,
- в чередовании с приседанием и без него,
- в чередовании друг с другом, двойными и тройными хлопками в ладоши,
- подготовка к двойной дроби,
- двойная дробь,
- «трилистник».

## **Раздел 3. История танца**

### **Тема 3.1. Известные исполнители в контемпорари.**

Изучение некоторых известных исполнителей контемпорари (современного танца):

Марта Грэм. Американская танцовщица и хореограф, одна из основоположников танцевального стиля модерн. Грэм создала собственную технику танца, а также труппу и школу, получившие её имя.

Пина Бауш. Немецкая танцовщица и хореограф, одна из самых известных исполнительниц контемпорари. Бауш стала художественным руководителем Opernhaus Wuppertal, где было поставлено много новых танцевальных произведений.

Альвин Эйли. Американский танцовщик и хореограф, основатель Американского театра танца Альвина Эйли. В его работах сочетались элементы афроамериканской культуры с техниками современного танца.

Мерс Каннингем. Хореограф, известный инновационным подходом к постановкам. Каннингем основал танцевальную компанию Merce Cunningham Dance Company, которая стала одной из самых влиятельных компаний контемпорари XX века.

Твайла Тарп. Хореограф, известная эклектичным стилем, который сочетает элементы балета, джаза и современного танца. Тарп сотрудничала с такими музыкантами и композиторами, как Фрэнк Синатра, Дэвид Бирн и Филип Гласс.

Ольга Пона. Хореограф и танцовщица, один из основоположников стиля контемпорари в России. Пона возглавляла Челябинский театр современного танца, спектакли которого более 20 раз номинировались на премию «Золотая маска» и дважды становились её лауреатами.

### **Тема 3.2. Особенности костюма в данном направлении.**

Главная особенность – это баланс между функциональностью и эстетикой, который позволяет танцорам свободно двигаться и визуально передавать эмоции и историю танца. Такой костюм должен быть удобным, эластичным и не сковывать в движениях, но при этом отражать тему хореографии через дизайн и выбор цветов. Итог данного модуля – создание проекта своего костюма.

## **Раздел 4. Партерная гимнастика**

### **Тема 4.1. Силовые упражнения.**

1. Упражнение в парах: лежа на животе, подъем и опускание туловища. Партнер придерживает за колени.
2. Лежа на животе, поднимание и опускание туловища (руки вперед или в сторону, ноги в выворотном положении).
3. Лежа на животе, поднимание и опускание ног и нижней части туловища (ноги в выворотном положении, голова на руках).
4. Стоя в 1 позиции, поднять руки вверх, сделать глубокий наклон вперед, поставить ладони на пол перед стопами. Поочередно переступая руками вперед, принять положение «упор лежа». При этом стараться удержать пятки в 1 позиции на полу. Сгибаясь в тазобедренных суставах, подтянуть ноги в 1 позиции, как можно ближе к рукам. Подняться в исходное положение.

### **Тема 4.2. Упражнения на гибкость.**

### *Упражнения на гибкость вперед*

1. Спиной к станку, держась за опору руками, пружинящие наклоны вперед (по 1 и II позициям). Следить за прямой спиной.

2. Лежа на полу, ноги в 1 позиции. Сесть, сделать наклон вперед, сесть, вернуться в исходное положение.

3. В глубоком plie по II позиции, руки продеть с внутренней стороны голени и взяться за стопы, сохраняя положение рук, выпрямить колени с одновременным наклоном туловища.

4. Спиной к станку: «кошечка», т.е. последовательный волнообразный прогиб из положения «стоя» в наклон вперед. Прогиб начинается с верхних звеньев позвоночника. Движение делается и в обратном порядке.

### *Развитие гибкости назад*

1. «Кошечка» - из положения «сидя на пятках» перейти, не отрывая грудь от пола, в положение «прогнувшись в упоре». Сильно прогнуться и вернуться в исходное положение.

2. «Корзиночка». В положении лежа на животе, взяться руками за стопы.

Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении «мостик»).

3. «Мост», стоя на коленях: в положении лежа на животе, взяться руками за стопы. Сильно прогнуться, подняв бедра и туловище вверх (следить, чтобы руки находились в таком же положении, как при упражнении «мостик»).

4. Из положения «стоя» опуститься на «мостик» и вернуться в исходное положение.

## **Тема 4.3. Акробатические элементы.**

«Колесо» с разбега, «ножницы» - перекидка ног (с начала у станка, потом по диагонали), кувырок вперед и назад через шпагат, дельфинчик.

## **Раздел 5. Современный танец – Контемпорари**

### **Тема 5.1. Основные позиции ног.**

Повторение IV out позиция.

Plié: по IV out позиции, в координации с arch, contraction / release, спиралями в корпусе.

### **Тема 5.2. Flat back.**

Схема движения «флэт бэк» вперед на прямых ногах:

Руки поднимаются вдоль тела в третью джазовую позицию.

Корпус наклоняется вперед параллельно полу («table top»), ноги прямые.

Сохраняется положение «флэт бэк», руки открываются во вторую джазовую позицию.

Возвращается в исходное положение. Такая же схема, но работа по диагонали к правой или левой ноге.

### **Тема 5.3. Техника изоляции – координация двух центров с шагами.**

Повторение изученного в предыдущий год, усложнение на координацию двух центров при движении.

#### **Тема 5.4. Swing. Slide.**

Разогревочные комбинации на изученный материал по техникам swing и slide, переходящие в танцевальные композиции.

#### **Тема 5.5. Прыжки:**

- jump: во время взлета arch торса,
- hop: рабочая нога в положении passé, во время взлета arch торса,
- hop: рабочая нога открывается в сторону на 45°,
- leap с трамплинистическим зависанием в воздухе.

#### **Тема 5.6. Вращения:**

- chaînés на plié, на полной стопе,
- пируэт en dehors, en dedans.

#### **Тема 5.7. Основы импровизации.**

Индивидуальная работа. Упражнение на работу с музыкой: двигаться, соблюдая тему, темп, ритм музыкального произведения. Упражнение на воображение: передать образ животного, природного явления. Упражнение на чувство собственного тела: двигается только одна часть тела.

### **Раздел 6. Постановочная работа**

#### **Тема 6.1. Постановка танца.**

Постановка номера со всеми изученными элементами за 1 год обучения в направлении контемпорари, народный танец.

1. Домой
2. Весеннее закликанье
3. Доброта

#### **Тема 6.2. Работа с костюмом на сцене, работа с залом.**

Учащиеся учатся сливаться с костюмом, передавать через него образ и тему номера.

Упражнение на концентрацию – «Зоны внимания». Упражнение выполняется в парах: исполнитель и контролер. Контролер задаёт переключение из одной зоны в другую и следит, чтобы исполнитель находился только в заданной зоне. Внутренняя зона — восприятие и проговаривание вслух внутренних процессов, внешняя — восприятие и проговаривание вслух внешних раздражителей, средняя — проговаривание вслух мыслей, картинок.

**3.7.Учебный (тематический) план дополнительной общеобразовательной  
программы 4 года обучения**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
<b>Вводное занятие. Беседа. Правила поведения. 1 час</b>						
	Тема: Инструктаж о правилах поведения в хореографическом зале, на занятиях. Форма, внешний вид танцора.	1	1	-	Беседа, демонстрация	беседа
<b>Раздел 1. Ритмика – 6 часов</b>						
	Тема 1.1. Музыкально-ритмические этюды и игры (шумовой оркестр).	3	1	2	Практическое занятие, игра, беседа	Педагогическое наблюдение
	Тема 1.2. Упражнения на ориентировку в пространстве (работа в парах).	3	1	2	Практическое занятие, игра, беседа	Педагогическое наблюдение
<b>Раздел 2. Народно-сценический танец – 5 часов</b>						
	Тема 2.1. Положение рук в рисунках танца.	2		2	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение
	Тема 2.2. Русские ходы и элементы русского танца.	2		2	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение
	Тема 2.3. Вращения.	1		1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение
<b>Раздел 3. История танца – 4 часа</b>						
	Тема 3.1. Коллаборация стилей.	2	1	1	Беседа, демонстрация	Анализ видео выбранного танцевального номера
	Тема 3.2. Проект костюма для танца.	2	1	1	Беседа, практическое	Проект
<b>Раздел 4. Партерная гимнастика – 4 часа</b>						
	Тема 4.1. Силовые упражнения.	1		1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение
	Тема 4.2. Упражнения на гибкость.	1			Практическое занятие	Педагогическое наблюдение
	Тема 4.3. Акробатические элементы.	2		2	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение
<b>Раздел 5. Современный танец – Контемпорари – 34 часа</b>						
	Тема 5.1. Основы импровизации. - Простейшие правила постановки танцевальных этюдов. - Правила выполнения этюдов изученных	6		6	Практическое занятие	Открытый урок

	танцевальных направлений.					
	Тема 5.2. Flat back. Swing. Slide.	5		5	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение
	Тема 5.3. Техника изоляции.	5		5	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение
	Тема 5.4. Партнеринг.	6		6	Практическое занятие, игра	Педагогическое наблюдение
	Тема 5.5. Прыжки: повторение и совершенствование всех изученных прыжков за три года.	6		6	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение, зачет
	Тема 5.6. Вращения: повторение и совершенствование всех изученных вращений за три года.	6		6	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение, зачет
<b>Раздел 6. Постановочная работа – 10 часов</b>						
	Тема 4.1. Постановка танца.	6		6	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение
	Тема 4.2. Работа с костюмом на сцене, работа с залом.	4		4	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение
<b>Контрольные точки</b>						
	Контрольные уроки	4		4	Практическое занятие	Оценка конкурсного выступления
	Итого часов	68				

### **3.8. Содержание 4 года обучения**

Вводное занятие. Беседа. Правила поведения. 1 час

Тема: Инструктаж о правилах поведения в хореографическом зале, на занятиях.

Форма, внешний вид танцора.

#### **Раздел 1. Ритмика**

##### **Тема 1.1. Музыкально-ритмические этюды и игры**

Исполнение танцевальной связки под хлопки и топы. Первый этап – индивидуальная работа.

Второй этап – парная работа.

##### **Тема 1.2. Упражнения на ориентировку в пространстве (работа в парах).**

Упражнение – один завязывает глаза, другой управляет с помощью хлопков. Задача двигаться по залу.

#### **Раздел 2. Народно-сценический танец**

##### **Тема 2.1. Положение рук в рисунках танца.**

Положение рук:

-держась за одну руку,

- за две,

- под руку,

- «воротца».

Положения рук в круге:

- держась за руки,

- «корзиночка»,

- «звездочка».

Движения рук:

- подчёркнутые раскрытия и закрытия рук,

- раскрытия рук в сторону (ладонями наверх в 3 позицию),

- взмахи с платочком,

- хлопки в ладоши.

## **Тема 2.2. Русские ходы и элементы русского танца.**

Русские ходы:

- простой переменный ход на полупальцах,

- тройной шаг на полупальцах с приседанием и без него на опорной ноге и приведением другой ноги на щиколотку или у колена,

- шаг-удар по 1 прямой позиции (вперед и боковой приставной с ударом),

- шаг-удар с небольшим приседанием одновременно,

- шаг-мазок каблуком через 1 прямую позицию,

- то же самое с подъемом на полупальцах,

- ход с каблучка с мазком каблуком.

## **Тема 2.3. Вращения.**

Изучение основных вращений – на полупальцах (руки на поясе), бегунок, вращение на одной ноге на месте, вращение с поджатыми ногами.

## **Раздел 3. История танца**

### **Тема 3.1. Коллаборация стилей.**

В хореографии – это объединение танцоров, владеющих разными стилями, для создания уникальных выступлений и проектов.

Знакомство с другими стилями и их связь с контемпорари. Итогом работы по этой теме является анализ видео с коллаборацией стилей.

### **Тема 3.2. Проект костюма для танца.**

Презентация костюма для выбранного направления танца. Изучение видов тканей, возрастных особенностей.

## **Раздел 4. Партерная гимнастика**

### **Тема 4.1. Силовые упражнения.**

«Прыжок с поджатыми коленями вперёд». Исходное положение — основная стойка. В прыжке нужно поднять согнутые перед собой ноги, руки произвольные.

«Разножка». Исходное положение — основная стойка, руки произвольные. Нужно соскочить на две ноги в VI позицию, резко раскрыть ноги в стороны.

«Выбрасывание ног вперёд». Исходное положение — основная стойка, руки во второй позиции. Нужно поочерёдно выбрасывать прямую ногу вперёд.

«Соскок — «разножка». Нужно соскочить на две ноги в VI позицию, одновременно двигать ногами: одна — вперёд, другая — назад, как можно шире открывать ноги.

«Прыжки щучка». Нужно соскочить на две ноги в VI позицию, одновременно выпрямлять ноги и руки вперёд (как бы «сложиться»).

«Тачка». Упражнение выполняется в парах с продвижением вперёд. Один партнёр удерживает за щиколотку ног другого партнёра, который опирается на ладони рук, пальцы направлены вперёд.

### **Тема 4.2. Упражнения на гибкость.**

«Плие с касаниями пола». Работают мышцы рук, спины, плеч, внутренней поверхности бёдер. Нужно встать прямо, ноги шире плеч, мыски наружу, руки подняты вверх. Опуститься в плие, руки опущены вниз, локти касаются коленей. Поднять правую руку, затем опустить и поднять левую руку. Вернуться в исходное положение. Выполнить 8 повторов.

«Глубокий выпад». Работают мышцы ягодиц и спины. Нужно выполнить выпад левой ногой вперёд, левое бедро должно быть параллельно полу. Упереться руками в пол с обеих сторон от левой ступни. Отвести назад левое плечо и поднять левую руку. Вернуться в исходное положение.

«Повороты с растяжкой». Работают мышцы шеи и плеч. Нужно встать прямо, ноги на ширине плеч. Завести правую руку за спину и опустить её ладонью от себя. Соединить ладони за спиной. Свести лопатки и согнуть локоть левой руки так, чтобы растянуть плечо правой руки. Удерживая растяжку, наклонить голову к левому плечу, чтобы закончить повтор. Выполнить 8 повторов.

«Наклоны с подъёмами рук». Работают мышцы плеч, ног, груди и спины. Нужно встать прямо, ноги широко расставлены, мысок левой ступни повернут в сторону. Повернуть корпус влево. Соединить руки за спиной в замок. Наклониться вперёд и одновременно поднять руки. Вернуться в исходное положение. Выполнить 8 повторов.

### **Тема 4.3. Акробатические элементы.**

Парные акробатические элементы – «колесо», переворот в мостик вперед и назад, удержание на спине партнера.

## **Раздел 5. Современный танец – Контемпорари**

### **Тема 5.1. Основы импровизации.**

Простейшие правила постановки танцевальных этюдов.

Правила выполнения этюдов изученных танцевальных направлений.

Исполнение одного и того же этюда под разную музыку. Необходимо учитывать ритм и тему музыки.

### **Тема 5.2. Flat back. Swing. Slide.**

Объединение данных техник в одном экзерсисе. Проработка изученного материала. Работа по парам в движении с одной стороны зала на другую.

### **Тема 5.3. Техника изоляции.**

Sundari-крест. Голова вперёд — центр — смещение вправо — центр — смещение назад — центр — влево — центр.

Sundari-квадрат. Исполняется аналогично, но без возврата в центр.

Изоляция плечей (стоя и в полуприседании, сидя). Выполняются, например, твист плеч, полукруг и круг (поочерёдно каждым плечом), полукруг и круг (одновременно оба плеча в оппозиции), «восьмёрка».

Изоляция грудной клетки (стоя, в полуприседании, сидя). Выполняются, например, акценты (из стороны в сторону, дубль), крест (с возвращением в центр), contract-release.

Изоляция верха корпуса (стоя). Выполняются, например, side stretch с последующим twist и наклоном вперёд, twist с толчком бедра, «table top» roll, «table top» с толчком бедра, twist с толчком бедра и кругом плеча и руки.

Изоляция рук (стоя и в полуприседании). Выполняются, например, удар рукой, полукруг и круг одной или обеими руками мимо корпуса, «восьмёрка», press.

### **Тема 5.4. Партнеринг.**

Push – толчок руками и корпусом, которое помогает вернуть учащегося в исходное положение. Когда исполнение наваливания у танцоров получается хорошо, партнёры меняются местами, чтобы наваливание мог изучить и второй учащийся.

Наваливание на спину – ещё один способ, который готовит учащихся к сложным трудоёмким поддержкам в будущем. Наваливает на себя впередистоящий партнёр. Проучивается захват руками обоих танцоров. Танцор, которого будет наваливать второй партнёр, стоит позади: он поднимается на полупальцы, руками обхватывает плечи партнёра, продев руки подмышками и прижимается к нему, спина очень сильная, равная, голова прямо, ноги натянуты. Учащийся, который наваливает, исполняет plie на двух ногах, делает

небольшой шаг вперёд и переносит центр тяжести на эту ногу, подаёт корпус вперёд вместе с партнёром. После небольшой паузы – push – сильный толчок всем корпусом, чтобы возвратить партнёра в исходное положение. Из этого же положения проучивается поддержка с прыжком. При наваливании впередистоящий танцор сильнее наклоняет корпус, а другой партнёр исполняет sissonne, вторая нога поднимается назад на 90 градусов, партнёры держатся очень крепко, мышцы напряжены, позвоночник ровный спина сильная.

### **Тема 5.5. Прыжки: повторение и совершенствование всех изученных прыжков за три года.**

Повторение изученных прыжков, усложнение на работу в синхроне (по парам, по группам).

### **Тема 5.6. Вращения: повторение и совершенствование всех изученных вращений за три года.**

Повторение изученных вращений, усложнение через синхронизацию всех учащихся в одной группе.

## **Раздел 6. Постановочная работа**

### **Тема 6.1. Постановка танца.**

Постановка номера со всеми изученными элементами за 1 год обучения в направлении контемпорари, народный танец.

1. Букет
2. О важном

### **Тема 6.2. Работа с костюмом на сцене, работа с залом.**

Учащиеся учатся сливаться с костюмом, передавать через него образ и тему номера.

Упражнение на концентрацию – «4 угла». Участники по очереди по одному становятся в центр зала, который имеет 4 угла. Задача участника — выбрать один определённый угол, например, левый верхний, это точка начала. Затем включается музыка, участник начинает двигаться, работая на выбранный угол (ближе — дальше, меняя ракурсы: верх — низ), затем меняет выбранный угол на противоположный, и так пока не использует все вариации углов в пространстве, при этом не использует определённой последовательности заученных движений.

## **IV Планируемые результаты по реализации программы**

При реализации программы воспитанники будут:

- знать основы современного танца – контемпорари (базовые элементы и комбинации);
- знать рисунки танца, особенности взаимодействия с партнерами на сцене;

- знать терминологию;
- знать особенности постановки корпуса, рук, ног, головы, основных положений;
- уметь создать образ;
- знать принципы взаимодействия музыкальных и хореографических выразительных средств;
- уметь исполнять на сцене различные виды танца, произведения учебного хореографического репертуара;
- уметь понимать и исполнять указания преподавателя;
- уметь запоминать и воспроизводить текст современного танца.

## **V. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной образовательной программы**

### ***Кадровое обеспечение***

Занятия проводит педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование, владеющий основами методики обучения хореографии.

### ***Материально-техническое обеспечение программы***

Специальный хореографический зал (с пропускной способностью не менее 20 человек), с наличием вентиляции, специального покрытия, достаточным освещением, необходимым температурным режимом, раздевалками;

переносной музыкальный центр;

сценические костюмы;

игровой, танцевальный реквизит (обруч, скакалки, коврики и т.д.).

### ***Методическое обеспечение:***

Инструкции по технике безопасности при занятиях хореографией (приложение 4);

Методическая литература по эстрадному и современному танцу;

Программа обучения, имеющая контрольно-оценочный механизм;

Музыкальный материал, флешкарты, используемые на занятиях (приложение 5).

## **VI. Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы**

- входная диагностика;
- текущая аттестация;
- промежуточная аттестация;
- итоговая аттестация по завершении освоения дополнительной общеобразовательной программы.

### ***Формы оценки результативности:***

- тестирование, открытые уроки, класс-концерты, выступление на праздниках, торжественных и тематических линейках, участие в мероприятиях, родительских собраниях, концертах; участие в муниципальных и республиканских, международных конкурсах хореографического творчества.

### ***Формы аттестации***

Педагогический контроль является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе искусств, позволяющей адекватно оценивать эффективность обучения. С его помощью определяются сильные и слабые стороны в обучении. Он используется для оценки эффективности педагогических средств и методов, выявления динамики развития исполнительского мастерства каждого учащегося и прогнозирования планируемых достижений.

Первое, что необходимо сделать педагогу, когда ребенок поступил на хореографическое отделение – это зафиксировать его начальный уровень (знаний, навыков, развития и т.п.). Ведь не зная начального уровня, невозможно оценить достигнутый результат. В середине года проводится текущий контроль. Это позволит педагогу увидеть имеющиеся недоработки и вовремя скорректировать работу с воспитанником. И, наконец, в конце учебного года проводится итоговая аттестация/контроль, когда проверяется уровень усвоения программы, изученной за определенный год обучения, или если этот год является последним годом обучения, тогда проверяются знания всей программы в целом.

Контрольные уроки, зачеты и экзамены могут проходить в форме просмотров концертных номеров. Контрольные уроки и зачеты в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. Экзамены проводятся за пределами аудиторных учебных занятий.

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

Итоговая аттестация проводится в форме выпускных экзаменов.

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

### ***Критерии оценок***

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя средства и методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

## **Входная диагностика**

В начале обучения/учебного года проводится входная диагностика посредством педагогического наблюдения на занятиях. Данные предметных результатов фиксируются в таблице. (Н – начало года, К – конец года).

ФИО учащегося	Постановка корпуса, рук, ног головы		Вращения		Прыжки		Выворотность		Артистичность		Импровизация	
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К

Текущий контроль осуществляется регулярно преподавателем на уроках и в конце каждой четверти.

Промежуточный контроль осуществляется в конце каждого учебного года.

Завершающий контроль осуществляется по окончании обучения.

По результатам тестирования отслеживается динамика.

ФИО учащегося	1 год	2 год	3 год	4 год	Итоги

Личностные и метапредметные результаты освоения программы оцениваются в ходе педагогического наблюдения за детьми в процессе занятий, выступлений.

### **Критерии оценки качества исполнения**

По итогам исполнения программы на контрольном уроке, зачете и экзамене выставляется оценка по пятибалльной шкале:

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения;
4 («хорошо»)	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном);
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.;
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий, невыполнение программы учебного предмета;
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

Согласно программе, данная система оценки качества исполнения является основной. В зависимости от сложившихся традиций того или иного учебного заведения и с учетом целесообразности оценка качества исполнения может быть дополнена системой «+» и «-», что дает возможность более конкретно отметить выступление учащегося.

Фонды оценочных средств призваны обеспечивать оценку качества приобретенных выпускниками знаний, умений и навыков, а также степень готовности учащихся выпускного класса к возможному продолжению профессионального образования в области хореографического искусства.

При выведении итоговой (переводной) оценки учитывается следующее:

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

Оценки выставляются по окончании каждой четверти и полугодий учебного года.

## **VII. Список литературы**

1. Александрова, Н. Д. Балет. Танец. Хореография: краткий словарь танцевальных терминов и понятий / Н.Д. Александрова. – Санкт-Петербург: Лань: Планета музыки, 2011. – 624 с. – ISBN 978-5-8114-5185-2
2. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. – СПб.: Лань, 2006. – 240с.
3. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии / Т.К. Барышникова – Москва: Рольф, 1999. – 272 с. – ISBN: 5-7836-0157-8.
4. Бекина С.И., Ломова Т.П. Музыка и движение. – М.: Просвещение, 1983. – 288с.
5. Беспятова, Н.К. Программа педагога дополнительного образования: От разработки до реализации: практическое пособие / Н.К. Беспятова. – Москва: Айрис-пресс, 2003. – 160 с. – ISBN: 5-8112-0711-5.
6. Блок Л.Д. Классический танец. – М., 2001. – 534с.
7. Борзов, А.А. Народно-сценический танец. Экзерсисы у станка: учебное пособие / А.А. Борзов. – Москва: Московская академия образования Н. Нестеровой: РАТИГИТИС, 2008. – 493 с. – ISBN 5-901617-460-0, ISBN 5-91328-016-4
8. Бухвостова Л.В., Щекотихина С.А. Мастерство хореографа: учебное пособие. – Орел: Орловский гос. Институт искусств и культуры, 2005. – 143с.
9. Васенина Е. Российский современный танец. Диалоги. – М.: Emergency Exit., 2005.
  9. Данилова Н.И. Функциональные состояния: Механизмы и диагностика. – М.: МГУ, 1985.
10. Диниц Е.В. Джазовые танцы. – М.: АСТ, 2010.
11. Добровольская Г.Н. Танец. Пантомима. Балет. – Л.: Искусство, 1975.
12. Добротворская К.А. Айседора Дункан и театральная культура эпохи модерна. – Л.: ЛГИТМ и К, 1992.
13. Ерохина О.В. Школа танцев для детей: (Фольклор, классика, модерн). – Ростов н/Д.: Феникс, 2003.
14. Запора Р. Импровизация присутствия // Танцевальная импровизация. – М., 1999.
15. Гусев, Г.П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала: учебное пособие для ВУЗов / Г.П. Гусев – Москва: ВЛАДОС, 2004. – 208 с. – ISBN 5-691-01180-4
16. Конорова Е. Методическое пособие по ритмике. Вып 1,2. – М.: Музыка, 1978
17. Кулагина И. Художественное движение. – М.: Изд-во «Наука», 1999

18. Луговская А. Ритмические упражнения, игры и пляски – М.: Советский композитор, 1991
19. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. История, методика, практика. ГИТИС, М., 2000.
20. Смирнов, И.В. Искусство балетмейстера: учебное пособие для культурно-просветительских факультетов вузов культуры и искусств / И. В. Смирнов. — Москва: Просвещение, 1986. — 192 с.
21. Франио Г.С. Роль ритмики в эстетическом воспитании. М., 1988
22. Черемнова, Е.Ю. Танцетерапия: танцевально–оздоровительные методики для детей / Е.Ю. Черемнова – Ростов-на-Дону: Феникс, 2008. – 121 с. – ISBN: 978-5-222-13341-5
23. Цорн, А.Я. Грамматика танцевального искусства и хореографии / А.Я. Цорн – Санкт-Петербург.: Лань: Планета музыки, 2021. – 544 с. – ISBN 978-5-8114-6207-0
24. Шубарин В.А. Джазовый танец на эстраде (+ DVD-ROM). – Лпнь, Планета музыки, 2012г.

#### Электронный ресурс

1. Гиршон А. Е. Импровизация и хореография. Электронный ресурс.- <http://girshon.ru/>
2. История развития современных танцев. Электронный ресурс. – <https://nagoroh.ru/p/project/istoriya-razvitiya-sovremennyh-tancev>
3. История развития современного танца. Электронный ресурс. – <https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2020/01/22/istoriya-razvitiya-sovremenennogo-tantsa>
4. Контемпорари – история развития. Электронный ресурс. – <https://контемпорари.рф/contemporary/история-развития/>
5. Основоположники контемпорари. Электронный ресурс. – <https://ru.ruwiki.ru/wiki/Контемпорари>

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы 1 года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.1	сентябрь	05	15.30-16.15	урок	1	Вводное занятие. Инструктаж о правилах поведения в хореографическом зале, на занятиях. Форма, внешний вид танцора.	Хореографический зал	беседа
<b>1 четверть Раздел «Ритмика» 3 часа</b>								
2.1	сентябрь	05	16.20-17.05	урок	1	Развитие слуховых способностей восприятия средств музыкальной выразительности. Характер музыки.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
	сентябрь	12	15.30-16.15 16.20-17.05	урок	1 1	Развитие слуховых способностей восприятия средств музыкальной выразительности. Характер музыки. Развитие слуховых способностей восприятия средств музыкальной выразительности. Динамика (сила звука) и темп.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
<b>Раздел «Современный танец – контемпорари» 9 часов</b>								
	сентябрь	19	15.30-16.15 16.20-17.05	урок	1 1	Основные позиции ног: I, II, III и VI. Основные позиции рук: пресс-позиция, I, II, III и V-положения.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
	сентябрь	26	15.30-16.15 16.20-17.05	урок	1 1	Основные позиции ног: I, II, III и VI. Основные позиции рук: пресс-позиция, I, II, III и V-положения.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
	октябрь	03	15.30-16.15	урок	1	Техника изоляции.	Хореографический	Педагогическое

			16.20-17.05		1	Работа в партере.	зал	наблюдение
октябрь	10	15.30-16.15	урок	1	Шаги - pas de bourre; - pas chasse.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение	
октябрь	17	15.30-16.15 16.20-17.05	урок	1 1	Основные позиции ног: I, II, III и VI. Основные позиции рук: пресс-позиция, I, II, III и V-положения.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение	
<b>Раздел «Партерная гимнастика» 2 часа</b>								
октябрь	10 24	16.20-17.05 15.30-16.15	урок	2	Упражнения для стоп, упражнения на выворотность	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение	
октябрь	24	16.20-17.05	урок	1	<b>Контрольный урок.</b>	Хореографический зал	Просмотр творческого задания	
<b>2 четверть Раздел «Партерная гимнастика» 3 часа</b>								
ноябрь	07	15.30-16.15 16.20-17.05	урок	1 1	Упражнения на выворотность. Упражнения на гибкость.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение	
ноябрь	14	16.20-17.05	урок	1	Силовые упражнения.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение	
<b>Раздел «Ритмика» 3 часа</b>								
ноябрь	14	15.30-16.15	урок	1	Развитие слуховых способностей восприятия средств музыкальной выразительности. Динамика (сила звука) и темп.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение, опрос	
ноябрь	21	15.30-16.15 16.20-17.05	урок	2	Формирование танцевально-двигательных навыков, основанных на метроритмической организации музыки.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение	
<b>Раздел «Классический танец» 4 часа</b>								
ноябрь	28	15.30-16.15 16.20-17.05	урок	1 1	Позиции ног: I, II, V. Постановка корпуса в сочетании с port de bras (I, II, III позиции рук).	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение	

	декабрь	05	15.30-16.15 16.20-17.05	урок	2	Позиции ног: I, II, V. Постановка корпуса в сочетании с port de bras (I, II, III позиции рук).	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
<b>Раздел «Современный танец – контемпорари» 5 часов</b>								
	декабрь	12	15.30-16.15 16.20-17.05	урок	1 1	Шаги - pas de bourre - pas chasse. Вращения: поворот на трех шагах.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение, опрос
	декабрь	19	15.30-16.15 16.20-17.05	урок	1 1	Вращения: поворот на трех шагах. Техника изоляции.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение, зачет
	декабрь	26	15.30-16.15 16.20-17.05	урок	1 1	Техника изоляции. <b>Контрольный урок.</b>	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
<b>Раздел «Постановочная работа» 4 часа</b>								
	январь	09	15.30-16.15 16.20-17.05	урок	2	Постановка танца.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
	январь	16	15.30-16.15 16.20-17.05	урок	2	Постановка танца.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
<b>Раздел «Классический танец» 2 часа</b>								
	январь	23	15.30-16.15	урок	1	Demi plie по I, II, V позициям; Grand plie по I, II позициям; Battement tendu из I позиции.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
	январь	30	15.30-16.15	урок	1	Demi plie по I, II, V позициям; Grand plie по I, II позициям; Battement tendu из I позиции.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение, зачет
<b>Раздел «Ритмика» 2 часа</b>								
	февраль	06	15.30-16.15	урок	1	Музыкально-ритмические этюды и игры.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
	февраль	13	15.30-16.15	урок	1	Музыкально-ритмические этюды и игры.	Хореографический зал	Оценка творческого задания

	Раздел «Современный танец – контемпорари» 12 часов							
январь	23	16.20-17.05	урок	1	Шаги - pas de bourre - pas chasse.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение	
январь	30	16.20-17.05	урок	1	Техника изоляции.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение	
февраль	06	16.20-17.05	урок	1	Работа в пртере.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение	
февраль	13	16.20-17.05	урок	1	Прыжки - hop: рабочая нога принимает положение passé по I параллельной позиции.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение	
февраль	20	15.30-16.15 16.20-17.05	урок	1 1	Шаги - pas de bourre - pas chasse. Вращения: поворот на трех шагах.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение	
февраль	27	15.30-16.15 16.20-17.05	урок	2	Техника изоляции.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение	
март	06	15.30-16.15	урок	1	Прыжки - трамплинные прыжки.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение	
март	13	15.30-16.15 16.20-17.05	урок	1 1	Прыжки - трамплинные прыжки. Работа в партере.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение, зачет	
март	20	15.30-16.15	урок	1	Работа в партере.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение	
Раздел «Партерная гимнастика» 2 часа								
март	06	16.20-17.05		1	Силовые упражнения.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение	
март	20	16.20-17.05		1	Силовые упражнения.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение	
Раздел «Современный танец – контемпорари» 6 часов								
апрель	03	15.30-16.15		1	Вращения: поворот на трех	Хореографический	Педагогическое	

						шагах.	зал	наблюдение
	апрель	10 17	15.30-16.15 15.30-16.15		1 1	Шаги - pas de bourre - pas chasse. Прыжки – трамплинные прыжки.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
	май	22	15.30-16.15 16.20-17.05		1 1	Вращения: поворот на трех шагах. Прыжки – трамплинные прыжки.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
	май	29	15.30-16.15		1	Техника изоляции.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение

**Раздел «Партерная гимнастика» 1 час**

	апрель	03	16.20-17.05		1	Упражнения на гибкость.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
--	--------	----	-------------	--	---	-------------------------	----------------------	---------------------------

**Раздел «Постановочная работа» 6 часов**

	апрель	10	16.20-17.05		1	Постановка танца.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
	апрель	17	16.20-17.05		1	Постановка танца.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
	апрель	24	15.30-16.15 16.20-17.05		2	Постановка танца.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
	май	15	15.30-16.15 16.20-17.05		2	Работа с костюмом на сцене, работа с залом.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение, оценка творческого задания
	май	29	16.20-17.05		1	<b>Контрольный урок.</b>	Хореографический зал	Оценка конкурсного выступления

**Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы 2 года обучения**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.1	сентябрь	04	15.30-16.15	урок	1	Вводное занятие. Инструктаж о правилах поведения в хореографическом зале, на	Хореографический зал	беседа

						занятиях. Форма, внешний вид танцора.		
<b>1 четверть Раздел «Ритмика» 3 часа</b>								
2.1	сентябрь	04	16.20-17.05	урок	1	Музыкально-ритмические этюды и игры (возможно использование предметов и музыкальных шумовых инструментов).	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
	сентябрь	11	15.30-16.15	урок	1	Упражнения на ориентировку в пространстве.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
<b>Раздел «История танца» 2 часа</b>								
	сентябрь	25		урок	2	Основатели контемпорари.	Актовый зал	Опрос
<b>Раздел «Современный танец – контемпорари» 10 часов</b>								
	сентябрь	11	15.30-16.15	урок	1	Основные позиции ног: IV параллельная позиция. Plié: прием plié – releve по I, II и IV параллельным и I, II out позициям.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
	сентябрь	18	15.30-16.15 16.20-17.05	урок	1 1	Основные позиции ног: IV параллельная позиция. Plié: прием plié – releve по I, II и IV параллельным и I, II out позициям. Flat back.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
	октябрь	02	15.30-16.15 16.20-17.05	урок	1 1	Техника изоляции – координация двух центров (параллель и оппозиция). Импровизация.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение, демонстрация изученного
	октябрь	09	15.30-16.15	урок	1	Вращения.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
	октябрь	16 23	15.30-16.15 16.20-17.05	урок	2 1	Swing. Прыжки.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение

	<b>Контрольные точки</b>							
октябрь	23	16.20-17.05	урок	1	<b>Контрольный урок.</b>		Хореографический зал	Оценка творческого задания
<b>2 четверть Раздел «Партерная гимнастика» 3 часа</b>								
ноябрь	13	15.30-16.15 16.20-17.05	урок	1	Силовые упражнения. Упражнения на гибкость.		Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
ноябрь	20	16.20-17.05	урок	1	Силовые упражнения.			Педагогическое наблюдение
<b>Раздел «Ритмика» 3 часа</b>								
ноябрь	27	15.30-16.15	урок	2	Музыкально-ритмические этюды и игры (возможно использование предметов и музыкальных шумовых инструментов).		Хореографический зал	Педагогическое наблюдение, опрос
ноябрь	20	15.30-16.15 16.20-17.05	урок	1	Упражнения на ориентировку в пространстве.		Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
<b>Раздел «Классический танец» 2 часа</b>								
ноябрь	28	15.30-16.15 16.20-17.05	урок	1	Вращения.		Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
декабрь	04	15.30-16.15 16.20-17.05	урок	1	Экзерсис на середине зала.		Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
<b>Раздел «История танца» 2 часа</b>								
декабрь	11 18	16.20-17.05 16.20-17.05	урок	2	Особенности направления современного танца – контемпорари.		Хореографический зал	Педагогическое наблюдение, тестирование
<b>Раздел «Современный танец – контемпорари» 3 часа</b>								
декабрь	11	15.30-16.15	урок	1	Flat back.		Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
декабрь	18	15.30-16.15 16.20-17.05	урок	1	Прыжки.		Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
декабрь	25	15.30-16.15 16.20-17.05	урок	1	Техника изоляции. <b>Контрольный урок.</b>		Хореографический зал	Педагогическое наблюдение Оценка конкурсного

							выступления	
<b>Раздел «Постановочная работа» 4 часа</b>								
январь	08	15.30-16.15 16.20-17.05	урок	2	Постановка танца.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение	
январь	15	15.30-16.15 16.20-17.05	урок	2	Постановка танца.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение	
<b>Раздел «Классический танец» 2 часа</b>								
январь	22	15.30-16.15	урок	1	Вращения.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение	
январь	29	15.30-16.15	урок	1	Экзерсис на середине зала.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение	
<b>Раздел «Ритмика» 2 часа</b>								
февраль	05	15.30-16.15	урок	1	Музыкально-ритмические этюды и игры.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение	
февраль	12	15.30-16.15	урок	1	Музыкально-ритмические этюды и игры.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение	
<b>Раздел «Современный танец – контемпорари» 10 часов</b>								
январь	22	16.20-17.05	урок	1	Импровизация.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение	
январь	29	16.20-17.05	урок	1	Техника изоляции – координация двух центров (параллель и оппозиция).	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение	
февраль	05	16.20-17.05	урок	1	Импровизация.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение	
февраль	19	16.20-17.05	урок	2	Прыжки.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение	
февраль	26	15.30-16.15 16.20-17.05	урок	1	Swing.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение	
	март	04	15.30-16.15	урок	1	Вращения.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
					Техника изоляции – координация двух центров (параллель и			

						оппозиция).		
март	11	15.30-16.15	урок	1	Прыжки.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение, зачет	
март	18	15.30-16.15	урок	1	Вращения.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение	
<b>Раздел «Партерная гимнастика» 2 часа</b>								
март	04	16.20-17.05		1	Упражнения на гибкость.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение	
март	11	16.20-17.05		1	Акробатические элементы.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение	
март	18	16.20-17.05		1	<b>Контрольный урок.</b>	Концертный зал	Открытый урок	
<b>Раздел «Современный танец – контемпорари» 10 часов</b>								
апрель	01	15.30-16.15		1	Вращения.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение	
апрель	08	15.30-16.15		1	Swing.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение	
апрель	15 22	15.30-16.15		1 1	Импровизация.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение	
апрель	29	15.30-16.15		1	Импровизация.	Хореографический зал	Зачет	
май	13 16.20-17.05	15.30-16.15		1 1	Импровизация. Вращения.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение	
май	20	15.30-16.15 16.20-17.05		2	Импровизация.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение	
май	27	15.30-16.15		1	Вращения.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение	
<b>Раздел «Партерная гимнастика» 1 час</b>								
апрель	01	16.20-17.05		1	Акробатические элементы.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение	
<b>Раздел «Постановочная работа» 6 часов</b>								
апрель	08	16.20-17.05		1	Постановка танца.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение	
апрель	15	16.20-17.05		1	Постановка танца.	Хореографический	Педагогическое	

							зал	наблюдение
апрель	29	15.30-16.15 16.20-17.05		1	Работа с костюмом на сцене, работа с залом.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение	
май	06	15.30-16.15 16.20-17.05		2	Работа с костюмом на сцене, работа с залом.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение, оценка творческого задания	
май	27	16.20-17.05		1	<b>Контрольный урок.</b>	Хореографический зал	Оценка выступления на отчетном концерте	

**Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы 3 года обучения**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.1	сентябрь	02	15.30-16.15	урок	1	Вводное занятие. Инструктаж о правилах поведения в хореографическом зале, на занятиях. Форма, внешний вид танцора.	Хореографический зал	беседа
<b>1 четверть Раздел «Ритмика» 2 часа</b>								
2.1	сентябрь	02	16.20-17.05	урок	1	Музыкально-ритмические этюды и игры (возможно использование предметов и музыкальных шумовых инструментов).	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение, оценка творческого задания
<b>Раздел «История танца» 2 часа</b>								
	сентябрь	09	15.30-16.15	урок	1	Упражнения на ориентировку в пространстве.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
<b>Раздел «Современный танец – контемпорари» 9 часов</b>								
	сентябрь	09	15.30-16.15	урок	1	Основные позиции ног.	Хореографический	Педагогическое

							зал	наблюдение
	сентябрь	16	15.30-16.15 16.20-17.05	урок	1 1	Flat back. Импровизация.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
	сентябрь	30	15.30-16.15 16.20-17.05	урок	2	Swing. Slide.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
	октябрь	07	15.30-16.15	урок	1	Техника изоляции.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
	октябрь	14	15.30-16.15 16.20-17.05	урок	2	Вращения.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
	октябрь	21	15.30-16.15	урок	1	Прыжки.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
	<b>Контрольные точки</b>							
	октябрь	21	16.20-17.05	урок	1	<b>Контрольный урок.</b>	Хореографический зал	Оценка конкурсного выступления
	<b>2 четверть Раздел «Партерная гимнастика» 2 часа</b>							
	ноябрь	11	15.30-16.15	урок	1	Силовые упражнения.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
	ноябрь	18	16.20-17.05	урок	1	Акробатические элементы.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
	<b>Раздел «Ритмика» 2 часа</b>							
	ноябрь декабрь	25 02	15.30-16.15	урок	2	Музыкально-ритмические этюды и игры (возможно использование предметов и музыкальных шумовых инструментов).	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
	<b>Раздел «Народно-сценический танец» 2 часа</b>							
	декабрь	02	15.30-16.15 16.20-17.05	урок	1	Постановка рук в русском танце.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение

	декабрь	09	15.30-16.15 16.20-17.05	урок	1	Русские ходы и элементы русского танца.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
<b>Раздел «История танца» 2 часа</b>								
	декабрь	16	16.20-17.05 16.20-17.05	урок	2	Особенности костюма в данном направлении.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение, проект
<b>Раздел «Современный танец – контемпорари» 6 часов</b>								
	ноябрь	11	15.30-16.15	урок	1	Основные позиции ног.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
	ноябрь	18	15.30-16.15 16.20-17.05	урок	1 1	Flat back. Прыжки.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
	ноябрь	25	15.30-16.15	урок	1	Техника изоляции.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
	декабрь	09	16.20-17.05	урок	1	Импровизация.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение, зачет
	декабрь	23	15.30-16.15	урок	1	Импровизация.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
	декабрь	23	16.20-17.05	урок	1	<b>Контрольный урок.</b>	Актовый зал	Оценка конкурсного выступления
<b>Раздел «Постановочная работа» 4 часа</b>								
	январь	13	15.30-16.15 16.20-17.05	урок	2	Постановка танца.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
	январь	20	15.30-16.15 16.20-17.05	урок	2	Постановка танца.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
<b>Раздел «Народно-сценический танец» 4 часа</b>								
	январь	27	15.30-16.15	урок	1	Постановка рук в русском танце.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
	февраль	03			1	Русские ходы и элементы русского танца.		
	февраль	10 17	15.30-16.15	урок	1 1	Основы дробных выступлений.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
<b>Раздел «Ритмика» 2 часа</b>								

	март	03 10	15.30-16.15	урок	1 1	Упражнения на ориентировку в пространстве.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
<b>Раздел «Современный танец – контемпорари» 11 часов</b>								
	январь	27	16.20-17.05	урок	1	Основные позиции ног.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
	февраль	03	16.20-17.05	урок	1	Flat back.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
	февраль	10	16.20-17.05	урок	1	Импровизация.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
	февраль	17	16.20-17.05	урок	2	Swing. Slide.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
	февраль	24	15.30-16.15 16.20-17.05	урок	1 1	Flat back.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
	март	03	15.30-16.15	урок	1	Техника изоляции.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
	март	10	15.30-16.15	урок	1	Прыжки.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
	март	24	15.30-16.15	урок	1	Вращения.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
<b>Раздел «Партерная гимнастика» 2 часа</b>								
	март	17	16.20-17.05	урок	1	Силовые упражнения.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
	март	11	16.20-17.05	урок	1	Акробатические элементы.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
	март	24	16.20-17.05	урок	1	<b>Контрольный урок.</b>	Концертный зал	Оценка конкурсного выступления
<b>Раздел «Современный танец – контемпорари» 9 часов</b>								
	апрель	07	15.30-16.15	урок	1	Основные позиции ног.	Хореографический	Педагогическое

							зал	наблюдение
	апрель	14	15.30-16.15	урок	1	Swing. Slide.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
	апрель	21 28	15.30-16.15	урок	1 1	Техника изоляции. Swing. Slide.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
	апрель	29	15.30-16.15	урок	1	Импровизация.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
	май	05 26	15.30-16.15 16.20-17.05	урок	1 1	Импровизация. Вращения.	Хореографический зал	Открытый урок
	май	19	15.30-16.15	урок	1	Вращения.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение

**Раздел «Постановочная работа» 5 часов**

	апрель	07	16.20-17.05	урок	1	Постановка танца.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
	апрель	14	16.20-17.05	урок	1	Постановка танца.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
	апрель май	21 19	15.30-16.15 16.20-17.05	урок	1	Работа с костюмом на сцене, работа с залом.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
	май	12	15.30-16.15 16.20-17.05	урок	2	Работа с костюмом на сцене, работа с залом.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение, оценка творческого задания
	май	26	16.20-17.05	урок	1	<b>Контрольный урок.</b>	Хореографический зал	Оценка выступления на отчетном концерте

**Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы 4 года обучения**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.1	сентябрь	01	15.30-16.15	урок	1	Вводное занятие. Инструктаж о правилах поведения в	Хореографический зал	беседа

						хореографическом зале, на занятиях. Форма, внешний вид танцора.		
<b>1 четверть Раздел «Ритмика» 3 часа</b>								
2.1	сентябрь	01 08	16.20-17.05	урок	1 1	Музыкально-ритмические этюды и игры (шумовой оркестр).	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
	сентябрь	15	15.30-16.15	урок	1	Упражнения на ориентировку в пространстве (работа в парах).	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
<b>Раздел «История танца» 2 часа</b>								
	сентябрь	29		урок	2	Коллаборация стилей.	Актовый зал	Педагогическое наблюдение, творческое задание
<b>Раздел «Современный танец – контемпорари» 9 часов</b>								
	сентябрь	08	15.30-16.15	урок	1	Основы импровизации. • Простейшие правила постановки танцевальных этюдов. • Правила выполнения этюдов изученных танцевальных направлений.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
	сентябрь	15	15.30-16.15 16.20-17.05	урок	1 1	Вращения: повторение и совершенствование всех изученных вращений за три года.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
	сентябрь	22	15.30-16.15 16.20-17.05	урок	1 1	Техника изоляции.  Партнеринг.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
	октябрь	06	15.30-16.15 16.20-17.05	урок	1 1	Основы импровизации. • Простейшие правила постановки танцевальных этюдов. • Правила выполнения	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение

						этюдов изученных танцевальных направлений.		
	октябрь	13 20	15.30-16.15 16.20-17.05	урок	1 1	Flat back. Swing. Slide. Прыжки: повторение и совершенствование всех изученных прыжков за три года.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
<b>Контрольные точки</b>								
	октябрь	20	16.20-17.05	урок	1	<b>Контрольный урок.</b>	Хореографический зал	Оценка творческого задания
<b>2 четверть Раздел «Партерная гимнастика» 2 часа</b>								
	ноябрь	10	15.30-16.15 16.20-17.05	урок	1	Силовые упражнения.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
	ноябрь	17	16.20-17.05	урок	1	Акробатические элементы.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
<b>Раздел «Ритмика» 2 часа</b>								
	ноябрь	24	15.30-16.15	урок	1	Музыкально-ритмические этюды и игры (шумовой оркестр).	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение, опрос
	декабрь	01			1	Упражнения на ориентировку в пространстве (работа в парах).		
<b>Раздел «Народно-сценический танец» 2 часа</b>								
	ноябрь	10	15.30-16.15 16.20-17.05	урок	1	Постановка рук в русском танце.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
	декабрь	01	15.30-16.15 16.20-17.05	урок	1	Русские ходы и элементы русского танца.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
<b>Раздел «История танца» 2 часа</b>								
	декабрь	08 15	16.20-17.05 16.20-17.05	урок	2	Проект костюма для танца.	Хореографический зал	Проект
<b>Раздел «Современный танец – контемпорари» 5 часов</b>								
	ноябрь	17	15.30-16.15	урок	1	Основы импровизации. • Простейшие правила постановки танцевальных	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение

						этюдов. • Правила выполнения этюдов изученных танцевальных направлений. Педагогическое наблюдение		
	ноябрь	24	15.30-16.15 16.20-17.05	урок	1 1	Прыжки: повторение и совершенствование всех изученных прыжков за три года.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
	декабрь	08 15	15.30-16.15	урок	1 1	Техника изоляции. Партнеринг.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
<b>Раздел «Постановочная работа» 1 час</b>								
	декабрь	22		урок	1	Работа с залом.	Актовый зал	Педагогическое наблюдение
	декабрь	29		урок	1	<b>Контрольный урок.</b>	Актовый зал	Оценка концертного выступления
<b>Раздел «Постановочная работа» 4 часа</b>								
	январь	12	15.30-16.15 16.20-17.05	урок	2	Постановка танца.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
	январь	19	15.30-16.15 16.20-17.05	урок	2	Постановка танца.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
<b>Раздел «Народно-сценический танец» 3 часа</b>								
	январь	26	15.30-16.15	урок	1	Постановка рук в русском танце.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
	февраль	02			1	Русские ходы и элементы русского танца.		
	февраль	09	15.30-16.15	урок	1 1	Вращения.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
<b>Раздел «Ритмика» 1 час</b>								

	февраль	16	15.30-16.15	урок	1	Упражнения на ориентировку в пространстве (работа в парах).	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
<b>Раздел «Современный танец – контемпорари» 10 часов</b>								
	январь	26	16.20-17.05	урок	1	Основные позиции ног.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
	февраль	02	16.20-17.05	урок	1	Техника изоляции.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
	февраль	09	16.20-17.05	урок	1	Партнеринг.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
	февраль	16	16.20-17.05	урок	1	Flat back. Swing. Slide.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение, зачет
	март	02	15.30-16.15 16.20-17.05	урок	2	Прыжки: повторение и совершенствование всех изученных прыжков за три года.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
	март	09	15.30-16.15	урок	1	Техника изоляции.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение, зачет
	март	16	15.30-16.15	урок	1	Прыжки: повторение и совершенствование всех изученных прыжков за три года.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
	март	23	15.30-16.15	урок	1	Вращения.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
<b>Раздел «Партерная гимнастика» 2 часа</b>								
	март	10	16.20-17.05	урок	1	Упражнения на гибкость.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
	март	16	16.20-17.05	урок	1	Акробатические элементы.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
	март	23	16.20-17.05	урок	1	<b>Контрольный урок.</b>	Концертный зал	Педагогическое наблюдение, оценка конкурсного

								выступления
<b>Раздел «Современный танец – контемпорари» 10 часов</b>								
	апрель	06	15.30-16.15	урок	1	Основные позиции ног.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
	апрель	13	15.30-16.15	урок	1 1 1	Swing. Slide. Flat back.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
	апрель	20 27	15.30-16.15	урок	1 1	Партнеринг. Swing. Slide.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
	апрель	29	15.30-16.15	урок	1	Партнеринг.		Педагогическое наблюдение
	май	04	15.30-16.15 16.20-17.05	урок	1 1	Партнеринг. Вращения: повторение и совершенствование всех изученных вращений за три года.		Педагогическое наблюдение
	май	11	15.30-16.15 16.20-17.05	урок	2	Основы импровизации. - Простейшие правила постановки танцевальных этюдов. - Правила выполнения этюдов изученных танцевальных направлений.		Педагогическое наблюдение
	май	25	15.30-16.15	урок	2	Вращения: повторение и совершенствование всех изученных вращений за три года.		Педагогическое наблюдение
<b>Раздел «Постановочная работа» 6 часов</b>								
	апрель	06	16.20-17.05	урок	1	Постановка танца.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
	апрель	13	16.20-17.05	урок	1	Постановка танца.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение
	апрель	20	15.30-16.15 16.20-17.05	урок	1	Работа с костюмом на сцене, работа с залом.	Хореографический зал	Педагогическое наблюдение

	май	06	15.30-16.15 16.20-17.05	урок	2	Работа с костюмом на сцене, работа с залом.	Хореографический зал	Оценка творческого задания
	май	18	16.20-17.05	урок	1	<b>Контрольный урок.</b>	Концертный зал	Оценка концертного выступления на отчетном концерте

## **ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

Опрос по теме «Основоположники современного направления танца – контемпорари»

### **Опрос**

1. Кто считается первым исполнителем в стиле контемпорари?
  2. Перечисли самых известных разработчиков стиля контемпорари?
  3. В каком году зародился стиль современного танца – контемпорари?
  4. Кто является родоначальником принципа «линия силы»?
  5. Какую технику создал Хосе Лимон?
  6. Основоположники контемпорари в России?
  7. С каким стилем тесно связан контемпорари?
  8. В чем главная основная мысль, которую заложили в этот стиль хореографии?
-

## ПРИЛОЖЕНИЕ 3

### Тест по теме «Особенности направления современного танца – контемпорари»

#### 1. Выбери определение танцевального направления «контемпорари»

**(contemporary)**

- А)** это танец, составленный хореографом на основе народного (фольклорного) танца или на основе фольклорных танцевальных традиций определённого народа для исполнения на сцене.
- Б)** направление современного танца, которое объединяет элементы классического балета, модерна и экспериментального движения.
- В)** уличный танцевальный стиль, в основном сопровождаемый энергичной музыкой.

#### 2. Выбери принцип на котором основано направление современного танца – «контемпорари»

- А)** принцип выворотности - в позициях ног.
- Б)** принцип соответствия этнической природе.
- В)** работа с весом и центром тяжести, например, падение и подъём.

#### 3. Выбери главный тезис в направлении современного танца «контемпорари»

- А)** свобода самовыражения, отсутствие строгих правил.
- Б)** строгий контроль за выполнением танцевальных элементов, запрет от ухода классического выполнения.

#### 4. Выбери пункты, в которых перечислены основные техники

- А)** импровизация и свобода.
- Б)** акцент на дыхание.
- В)** использование силы тяжести.
- Г)** эмоциональное содержание.
- Д)** все ответы верны.

5. Выбери картинку, на которой изображен танец «контемпорари»



А)



Б)

В)



## ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Тестирование по теме «Известные исполнители в танце контемпорари»

**1. Выбери вариант ответа, в котором указан известный американский исполнитель в танце контемпорари**

- А) Николай Цискаридзе**
- Б) Марта Грехем**
- В) Дмитрий Черкозьянов**

**2. Выбери вариант ответа, в котором указан известный немецкий исполнитель в танце контемпорари**

- А) Игорь Моисеев**
- Б) Надежда Надеждина**
- В) Пина Бош**

**3. Выбери вариант ответа, в котором указан известный российский исполнитель в танце контемпорари**

- А) Майя Плисецкая**
- Б) Александр Царев**
- В) Ольга Лабовкина**

**4. За какую постановку Татьяна Баганова получила Российскую национальную театральную премию «Золотая маска» за лучшую работу хореографа в современном танце и лучшую работу художника в музыкальном театре (2001)**

- А) Свадебка**
- Б) Кленовый сад**
- В) Березка**

## ПРИЛОЖЕНИЕ 5

### Методическая копилка дифференцированных заданий

**Работа над осанкой, положением рук (на пояссе)** – Работа с палкой (зажимается палка – 1 метр размером - локтями, ладони кладем на пояс и давим локтями в палку. При такой позиции выполняются упражнения – plie, battement tendu и т.д.

**Работа над осанкой, положением рук (на пояссе, в пятой позиции, и т.д.)** – Работа с палкой (зажимается палка – 1 метр размером - локтями, ладони кладем на пояс и давим локтями в палку. Берем палку в ладони и вверх, держим палку на уровне темечка. При такой позиции выполняются упражнения – plie, battement tendu и т.д.

Мячики от гольфа берем в руки (по одному в каждую руку), четыре пальца сверху и большой палец снизу, поднимаем руки в пятую позицию (или в третью, если отрабатываем классический танец) и сдавливаем мячи. В такой позиции отрабатываем шаги на полупальцах, шаг с носочком и простые вращения.

**Работа над стопами (выворотность, положение – натянутые и сокращенные).** – Упражнения с носками. Взять носко пальцами ноги и удерживать на высоте 25%. Чередование ног. Следующий этап – перенос ноги над кубиком, без опускания ноги на пол. (ссылка на видео)

**Работа с координацией и развитием ритма и музыкального слуха.** - Работа с мячами – индивидуальная:

- бросить мяч в пол правой, поймать левой;
- бросить мяч в пол левой, поймать правой;
- бросок мяча вверх и ударить в ладоши до того, как поймать мяч;
- подбросить мяч вверх и сделать оборот на 360;
- продвижение вправо и влево с одновременным отбиванием мяча об пол.

*Все те же элементы синхронно в паре.*

*На второй год обучения и последующие годы работа в группе.*

**Музыкальный слух** – работа с бутылками. Отбиваем различные ритмы. Создаем музыкальный оркестр (ссылка на видео).

## **Упражнения на импровизацию.**

«Отгадай» - демонстрация движения и необходимо отгадать название.

«Зеркало» - работа в парах, двигаться вместе с партнером, повторяя его движения. Смена ведущей роли.

«Угадай стиль танца по музыкальному материалу».

## **Личностно-ориентированные задания.**

«Собери свой костюм на выступление».

«Самый аккуратный танцор».

«Оформление свода правил поведения в хореографическом зале».

## **Упражнения на концентрацию на сцене во время выступления.**

Упражнение на доверие – «Водить друг друга с закрытыми глазами» (в паре)

Упражнение на внимательность – «Я вижу тебя» - ходят по залу хаотично в трех скоростях (медленно, средне, быстро) и внимательно друг на друга смотрят. Спустя 5 минут встают в круг спиной к друг другу и например, Маша говорит: Лена, я вижу, что у тебя сегодня красивые красные резинки.

«Концентрация на объекте» - учащиеся хаотично двигаются по залу, в определенный момент каждый ученик сам выбирает объект в зале и танцует, не сводя с него взгляда. Задача хореографа отгадать, на какой предмет смотрит ученик.

Патриотически-ориентированные задания.

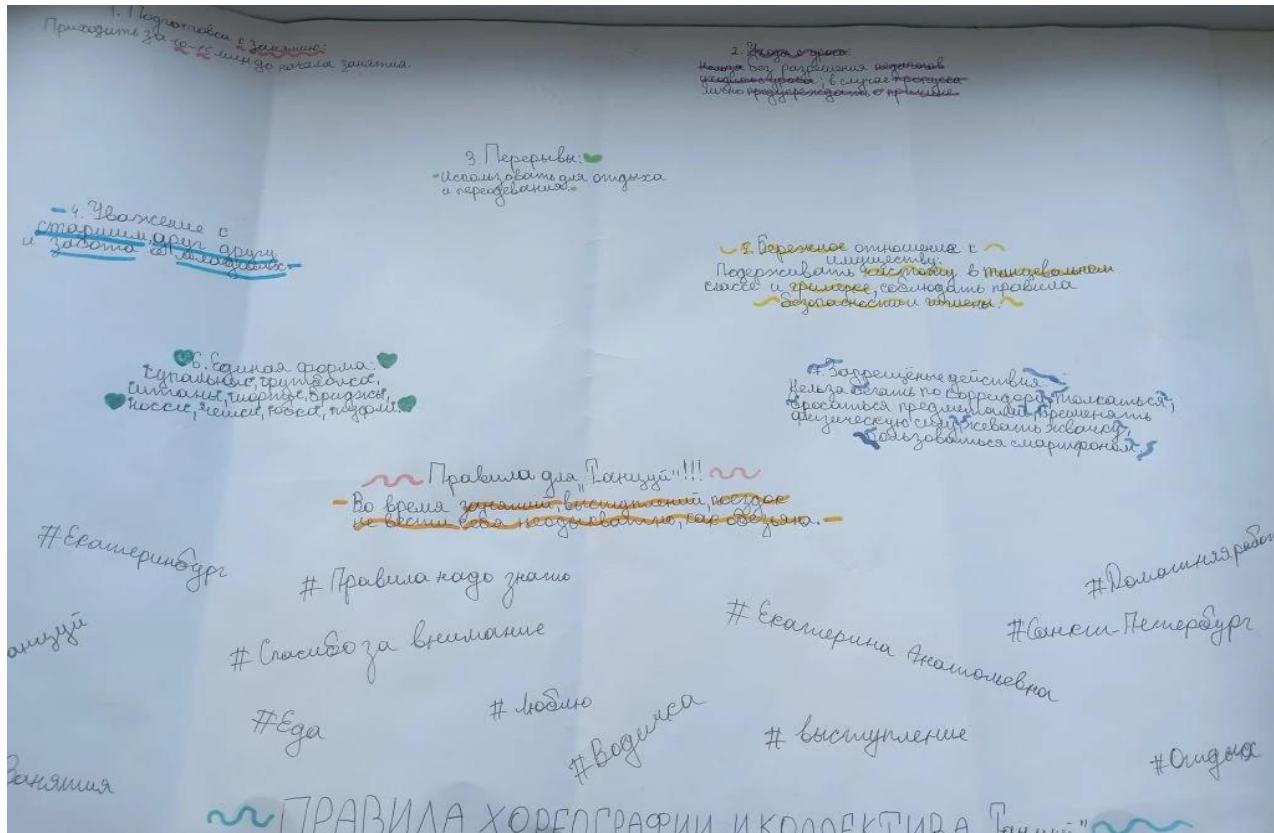
Тематические викторины (дети составляют сами) на патриотические темы.

Написание писем солдатам СВО.

Участие в концерте, посвященному участникам СВО.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 6

### Правила хореографического коллектива «Танцуй», разработанные и установленные совместно с учащимися



## ПРИЛОЖЕНИЕ 7

### **Правила поведения на уроке, в хореографическом зале**

- 1.Когда исполнитель делает поклон- все должны встать. Это является проявлением уважения к артисту и его творчеству.
- 2 Запрещается входить в танцевальный класс с жевательной резинкой и конфетами
3. На занятия нужно приходить строго в форме: купальник, болеро, белые носки или колготки, волосы аккуратно убранны в пучок, балетки или танцевальные туфли.
- 4.На уроке и перемене запрещается бегать по классу и раздевалке, входить в класс, трогать аппаратуру без разрешения учителя, выражаться нецензурными словами.
- 5.Нельзя портить школьное имущество. Вставать ногами на стулья, банкетки и ходить по ним. Сидеть на подоконниках и классических станках. Аккуратно относитесь к своим и чужим вещам!
- 6.На уроках не разрешается пользоваться мобильными телефонами, и пользоваться другими, отвлекающими от занятий предметами;
- 7.Не опаздывайте на занятия! Если вы опоздали, то вы должны дождаться, когда закончит звучать музыка, постучаться, извиниться и спросить разрешения войти в класс.
- 8.Не пропускайте уроки без уважительной причины! Пропуск без уважительной причины является прогулом!
- 9.Освобождение от занятия возможно только при наличии справки от врача или записки от родителей.
- 10.Соблюдайте чистоту во всех помещениях, мусор выбрасывают только в мусорные корзины. Не оставляйте мусор после себя!
- 11.Перед уходом проверь, все ли свои вещи ты забрал и не оставил ли личные вещи или мусор. Придерживайся принципа: «НАС ЗДЕСЬ НЕ БЫЛО».
12. При встрече с преподавателями, родителями, взрослыми посетителями школы учащиеся здороваются и уступают дорогу.

Во время занятий:

- нельзя шуметь, отвлекаться самому и отвлекать товарищей посторонними разговорами, играми и другими, не относящимися к занятиям, делами. На занятиях учащийся обязан внимательно слушать и выполнять все инструкции преподавателя;
- запрещается выходить из класса без разрешения учителя. Если во время занятий вам необходимо выйти из класса, то вы должны получить разрешение учителя. Учащийся вправе покинуть класс только после того, как преподаватель объявит о перерыве или об окончании урока;
- хочешь что-то спросить – подними руку.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 8

Музыкальная подборка для урока «контемпорари», ссылка

<https://disk.yandex.ru/d/aCt8yJ112g0cNQ>



## ПРИЛОЖЕНИЕ 9

### Комплект оценочных средств по учебному предмету «Современный танец-контемпорари»

В соответствии с ДООП «Современный танец - контемпорари» при прохождении текущей и промежуточной и завершающей аттестации обучающийся может продемонстрировать следующие знания, умения, навыки:

- знание рисунка современного танца, особенностей взаимодействия с партнерами на сцене;
  - знание терминологии;
  - знание элементов и основных комбинаций современного танца;
  - знание особенностей постановки корпуса, ног, рук, головы, танцевальных комбинаций;
  - знание средств создания образа в хореографии;
  - знание принципов взаимодействия музыкальных и хореографических выразительных средств;
  - умение исполнять на сцене произведения учебного хореографического репертуара;
  - умение распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль,
  - сохранять рисунок при исполнении танца;
  - умение понимать и исполнять указания преподавателя;
  - умение запоминать и воспроизводить текст танцев;
  - навыки музыкально-пластического интонирования;
- а также:
- знание исторических основ танцевальной культуры, самобытности и образности танцев нашей страны и народов мира, современного танца;
  - знание канонов исполнения упражнений и танцевальных движений контемпорари танца в соответствии с учебной программой;
  - владение техникой исполнения программных движений, как в эззерисах, так и в танцевально-сценической практике;
  - использование и владение навыками коллективного исполнительского творчества;
  - знание основных анатомо-физиологических особенностей человека;
  - применение знаний основ физической культуры и гигиены, правил охраны здоровья.

Объект оценивания:

- исполнение комбинаций у станка, на середине зала, исполнение этюдов, составленных из движений и элементов современного, народного, классического танцев в соответствии с правилами и особенностями исполнения.

Предмет оценивания:

- знание порядка движений в комбинациях и их точное исполнение;
- техника исполнений движений в комбинациях и комбинаций в целом;
- знание методики исполнения движений и умение применять эти знания на практике;
- осмысленность исполнения движений, комбинаций, этюдов;
- синхронность исполнения;
- музыкальность исполнения движений, комбинаций, этюдов;
- выразительность исполнения;
- умение передать характер и манеру исполнения.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 10

### Терминологический словарь

A LA SECONDE [а ля сгон] - положение, при котором исполнитель располагается en face, а "рабочая" нога открыта в сторону на  $90^\circ$ .

ALLONGEE [алонже] – от гл. удлинить, продлить, вытянуть; движение из адажио, означающее вытянутое положение ноги и скрытую кисть руки, завершающее движение рукой, ногой, туловищем, положение удлиненной руки.

APLOMB [апломб] – устойчивость.

ARABESQUE [арабеск] – поза классического танца, при которой вытянутая нога отводится назад на  $45^\circ$ ,  $60^\circ$  или на  $90^\circ$ , положение торса, рук и головы зависит от формы арабеска.

ATTITUDE [аттитюд] – поза, положение тела; поднятая вверх нога полусогнута.

BALANCE [баланс] – «качать, покачиваться»; покачивающееся движение.

Исполняется с продвижением из стороны в сторону, реже - вперед-назад.

BATTEMENT [батман] – размах, биение.

BATTEMENT RETIRE [батман ретире] - перенос через скольжение "рабочей" ноги, через passe из V позиции впереди в V позицию сзади.

COUPE [купе] - подбивание; отрывистое движение, короткий толчок, быстрая подмена одной ноги другой, служащая толчком для прыжка или другого движения.

CROISEE [круазе] – поза, при которой ноги скрещены, одна нога закрывает другую.

DEGAJE [дегаже] - освобождать, отводить «переход» из стойки на левой правую вперед на носок, шагом вперед через полуприсед по IV позиции, выпрямляясь, стойка на правой, левую назад, на носок. Из стойки на левой правая в сторону на носок, шагом в сторону через полуприсед по II позиции стойка на правой, левая в сторону на носок.

DEMI [деми] – средний, небольшой.

DEMI ROND [деми ронд] - неполный круг, полукруг (носком по полу, на 45ана 90° и выше).

DÉVELOPPE [девелопе] - «раскрывание», «развернутый», стоя на левой, правую скользящим движением до положения согнутой (носок у колена) и разгибание ее в любом направлении (вперед, в сторону, назад) или выше.

DOUBLE [дубль] - «двойной», • battement tendu - двойной нажим пяткой • battement fondu -двойной полуприсед • battement frapper - двойной удар.

ECARTE [экарте] - поза классического танца (a la seconde), при которой вся фигура повернута по диагонали вперед или назад.

EFFACE [эфасэ] – развернутое положение корпуса и ног.

EN DEDANS [ан дедан] - направление движения или поворота к себе, вовнутрь, в круг.

EN DEHORS [ан деор] - круговое движение от себя, круговое движение наружу в тазобедренном или коленном суставе, а также повороты

EN FACE [ан фас] – прямо; прямое положение корпуса, головы и ног.

EPAULMENT [эпольман] - положение танцовщика, повернутого в 3/4 в т. 8 или т. 2; различается eraulement croise (закрытый) и eraulement efface (стертый, открытый).

GRAND [гранд] – большой.

JETE [жете] – бросок ноги на месте или в прыжке.

PAS COURU [па курю] – пробежка по шестой позиции.

PAS DE BOURREE [па де буре] – чеканный танцевальный шаг, переступание с небольшим продвижением.

PASSE [пассе] - «проводить», «проходить», положение согнутой ноги, носок у колена: впереди, в стороне, сзади.

PETIT [пти] – маленький.

PIQUE [пике] - легкий укол кончиками пальцев "рабочей" ноги об пол и подъем ноги

на заданную высоту.

PLIE [плие] – приседание.

PLIE RELEVE [плие релеве] - положение ног на полупальцах с согнутыми коленями.

PORDEBRAS [пор де бра] - «перегибы туловища», наклон вперед, назад, в сторону, тоже самое в растяжке. Упражнение для рук, корпуса, головы; наклоны корпуса, головы.

POUNTE [пуанте] - «на носок», «касание носком» стоя на левой, правая вперед, в сторону или назад на носок взмах в любом направлении с возвращением в ИП.

RELEVÉ [релеве] - «поднимать, возвышать», подъем на пальцы или полупальцы

Rond [ронд] – «круг, круглый»

SOUTENU [сотеню] – от гл. «поддерживать, втягивать».

SUR LE COU DE PIED [сюр ле ку де пье] - положение ноги на щиколотке (в самом узком месте ноги), положение согнутой ноги на голеностопном суставе.

TOMBÉE [томбэ] – падение, перенос тяжести корпуса на открытую ногу вперед, в сторону или назад на demi-plie.

Вращения.

FOUETTE [фуэт] – от гл «стегать, сечь»; вид танцевального поворота, быстрого, резкого; открытая нога во время поворота сгибается к опорной ноге и резким движением снова открывается.

PIROUTTE [пируэт] - «юла, вертушка»; вращение исполнителя на одной ноге en dehors или en dedans, вторая нога в положении sur le cou-de-pied.

TOUR [тур] – поворот.

TOUR CHAINES [тур шене] - «сцепленный, связанный»; быстрые повороты, следующие один за другим, исполняемые на двух ногах по диагонали или по кругу на высоких полупальцах.

TOUR EN L'AIR [тур ан лер] – тур в воздухе.

Термины, касающиеся направления контемпорари:

BODY ROLL [боди ролл] — группа наклонов торса, связанная с поочерёдным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости (сионим «волна»).

BOUNCE [баунс] — трамплинное покачивание вверх-вниз, в основном происходит либо за счёт сгибания и разгибания коленей, либо пульсирующими наклонами торса.

BRUCH [браш] — скольжение или мазок всей стопой по полу перед открытием ноги в воздух или при закрытии в позицию.

CONTRACTION [контракшн] — сжатие, уменьшение объёма корпуса и округление позвоночника, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, исполняется на выдохе.

CORKSCREW TURN [корскру повороты] — «штопорные» повороты, при которых исполнитель повышает или понижает уровень вращения.

COUPE [купе] — быстрая подмена одной ноги другой, служащая толчком для прыжка или другого движения.

CURVE [кёрф] — изгиб верхней части позвоночника (до «солнечного сплетения») вперёд или в сторону.

DEEP BODY BEND [диип боди бэнд] — наклон торсом вперёд ниже 90°, сохраняя прямую линию торса и рук.

DEEP CONTRACTION [диип контракшн] — сильное сжатие в центр тела, в котором участвуют все сочленения, т. е. в это движение включаются руки, ноги и голова.

DE GAGE [дегаже] — перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую по второй позиции (вправо, влево) и по четвёртой позиции ног (вперёд, назад), может исполняться как с demi-plie, так и на вытянутых ногах.

DROP [дроп] — падение расслабленного торса вперёд или в сторону.

FLAT BACK [флэт бэк] — наклон торса вперёд, в сторону (на 90°), назад с прямой спиной, без изгиба торса.

FLAT STEP [флэт стэп] — шаг, при котором вся стопа одновременно ставится на пол.

FLEX [флекс] — сокращённая стопа, кисть или колени. FLIK [флик] — мазок стопой по полу к опорной ноге.

HIGH RELEASE [хай релиз] — высокое расширение, движение, состоящее из подъёма грудной клетки с небольшим перегибом назад.

HINGE [хинч] — положение танцора, при котором прямой, без изгибов торс отклоняется назад на максимальное расстояние, колени согнуты, стопы на полупальцах.

HIP LIFT [хип лифт] — подъём бедра вверх.

HOP [хоп] — шаг-подскок, «рабочая» нога обычно в положении «у колена».

JACK KNIFE [джэк найф] — положение корпуса, при котором торс наклоняется вперёд, спина прямая, опора на руки, колени вытянуты, ноги во второй параллельной позиции, пятки не отрываются от пола.

JAZZ HAND [джаз хэнд] — положение кисти, при котором пальцы напряжены и разведены в стороны.

JAZZ HAND [джаз хэнд] — положение кисти, при котором пальцы напряжены и разведены в стороны.

JELLY ROLL [джелли ролл] — движение пельвисом, состоящее из мелкого сокращения мышц с одновременным небольшим поворотом пельвиса вправо-влево (сионим — шейк пельвиса).

JERK-POSITION [джерк-позишин] — позиция рук, при которой локти сгибаются и немного отводятся назад, за грудную клетку, предплечья располагаются параллельно полу.

PAS CHASSE [па шассе] — вспомогательный прыжок с продвижением во всех направлениях, при исполнении которого одна нога «догоняет» другую в высшей точке прыжка.

RELEASE [релиз] — расширение объёма тела, которое происходит на вдохе. RELEVE [релеве] — подъём на полупальцы.

RENVERSE [ранверс] — резкое перегибание корпуса в основном из позы attitude croise, сопровождающееся pas de bouree en tournant.

ROLL DOWN [ролл даун] — спиральный наклон вниз-вперёд, начиная от головы.

ROLL UP [ролл ан] — обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию.

ВИНГ — раскачивание любой частью тела (рукой, ногой, головой, торсом) в особом джазовом ритме.

THRUST [фраст] — резкий рывок грудной клеткой или пельвисом вперёд, в сторону или назад.

TILT [тилт] — угол, поза, при которой торс отклоняется в сторону или вперёд от вертикального положения, «рабочая» нога может быть открыта в противоположном направлении на 90° и выше.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 11

### *Распространение педагогического опыта за период (3 года)*

Проведенные открытые занятия, мероприятия

Мастер-класс для учащихся, преподавателей хореографии в рамках проекта «Современный преподаватель детской музыкальной школы».

Видеозапись мастер-класса размещена в российской социальной сети «Вконтакте» в группе хореографического коллектива «Танцуй», ссылка [https://vk.com/video-191676511\\_456239088](https://vk.com/video-191676511_456239088) и на образовательной площадке Мультиурок, ссылка <https://multiurok.ru/blog/tochki-v-prostranstve-kak-sposob-otrabotki-sinkhronnosti.html>

Результаты работы, дипломы, грамоты



## **ПРИЛОЖЕНИЕ 12**