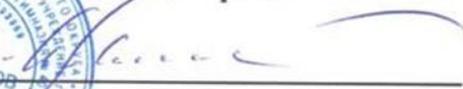


Комитет по образованию администрации городского округа
«Город Калининград»
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Калининграда гимназия № 40 имени Ю.А.Гагарина
(МАОУ гимназия № 40 им. Ю.А.Гагарина)

«Утверждено»

Принята на заседании
педагогического совета
от 19.06.2024 Протокол № 10

Директор МАОУ гимназии № 40
им. Ю. А. Гагарина
Для документов

Т. П. Мишуровская


20 июня 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
художественной направленности
«Хореографическая студия современного танца
Позитив»**

Возраст детей: 7- 12лет

Срок реализации: 5 лет

Содержание

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1. Актуальность, педагогическая целесообразность и отличительные особенности программы.....	3
2. Цели и задачи программы.....	5
3. Организационно-педагогические основы обучения.....	6
Условия набора и формирования групп	6
Календарный учебный график. Формы и режим занятий	7
3.3. Методы обучения	8
Возрастные особенности учащихся.....	9
Планируемые результаты	11
3.5 Формы подведения итогов качества реализации программы.....	14
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	15
Первый год обучения	16
Второй год обучения	18
Третий год обучения	21
Четвертый год обучения	22
Пятый год обучения	24
IV. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	25
1. Воспитательная работа.....	25
2. Методическое обеспечение.....	26
3. Материально-техническое обеспечение.....	26
4. Обеспечение электронными ресурсами для дистанционного обучения в условиях коронавируса Covid-19.....	27
V. Список литературы	32
<i>Приложение 1</i> Словарь терминов	33
<i>Приложение 2</i> Календарно-тематическое планирование	36

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хореографическая студия современного танца Позитив» имеет художественную направленность.

1. Актуальность, педагогическая целесообразность и отличительные особенности программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Современный танец» составлена в соответствии с нормативными документами: Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, Концепция развития дополнительного образования в РФ, распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р; Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008), «Рекомендации по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленные письмом Министерства культуры РФ от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ.

Современный танец – это своеобразный пласт в искусстве танца, в котором по-новому соединились движения, музыка, свет и краски. Он обладает своей неповторимой спецификой, изяществом и энергетикой.

Современный танец возник относительно недавно (в начале XX века), но успел довольно быстро развиться за это время. Современный танец можно условно разделить на *танец модерн* и *джазовый танец*, которые в свою очередь подразделяются на различные техники: модерн-техника М.Грэхем, Дж.Маллер, Х.Лимона, Д.Хэмфри, техника низкого полёта и др.; джаз – афро-джаз, фанки-джаз, стрит-джаз и др.

Современный сценический танец – особый вид пластического, хореографического языка. Основные принципы его техники базируются на понимании структуры человеческого тела, координации движения и дыхания, ощущении гравитации, пространства и времени.

Современный танец в отличие от классического впитывает в себя все сегодняшнее, он подвижен и непредсказуем, не хочет обладать какими-то правилами и канонами. Он пытается воплотить в хореографическую форму окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, одним словом, создает новую пластику. Именно поэтому современный танец интересен и близок молодому поколению.

Педагогическая целесообразность программы «Современный танец» заключается в ее содействии гармоничному психическому, духовному и физическому развитию детей и подростков; формировании художественно-эстетического вкуса, умения самовыражения чувств и эмоций, физической культуры, а также нравственных качеств личности.

Актуальность данной образовательной программы обусловлена спросом родителей и обучающихся на подобного рода развивающие программы художественной направленности.

Программа «Современный танец» помогает решать целый комплекс вопросов, связанный с формированием творческих навыков, удовлетворением индивидуальных потребностей в нравственном, художественном, интеллектуальном совершенствовании подростков, организации их свободного времени.

В процессе занятий обучающийся получает профессиональные навыки владения своим телом, изучает основы хореографии; знакомится с историей и теорией современного и классического танца; получает возможность для самовыражения в актерской пластике; учится преодолевать физические и технико-исполнительские трудности, чем совершенствует своё мастерство и свой характер; познает способы сосуществования в коллективе.

В *социальном аспекте* обучающиеся учатся через партнерство воспринимать других людей, дружно существовать в коллективе, выстраивать взаимоотношения. Осваивая технику движения, ребята двигаются от удовлетворения интереса к этому виду деятельности и потребности в движении к удовлетворению творческих потребностей в самовыражении, к решению сложных технических танцевальных задач.

По ходу освоения программы ученики знакомятся с историей танца, с ведущими современными исполнителями, слушают музыку, учатся различать новомодное, сиюминутное и вечное.

Современный танец способствует не только *сохранению и укреплению здоровья*, но и имеет возможность исправлять уже имеющиеся небольшие отклонения, такие, как сколиоз, остеохондроз, болезни суставов, слабый мышечный тонус и др. Современный танец развивает физические данные детей, укрепляет мышцы ног и спины, сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует технические навыки и основы правильной осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела – в этом его значение и значимость.

Развитие современного танцевального искусства невозможно представить вне процесса расширения жанрового и стилевого разнообразия. Появление новых стилей, в корне отличающихся от традиционных академических систем хореографического искусства, заставляет обратиться к изучению новых техник танца.

Новизна программы состоит в сочетании изучения танца модерн с такими современными танцевальными направлениями как: contemporary, афро-джаз танец, street jazz, hip-hop, house, voque.

В основе курса лежит изучение техник современного танца: джаз-модерн, contemporary, хип-хоп, floor technique/техники работы с полом, импровизация, партнеринг.

Еще одной особенностью данного курса является **интеграция всего комплекса специальных дисциплин**: в начале изучения мы опираемся на ритмику и партерную гимнастику – предметы, которые изучаются на подготовительном отделении и в младших классах, затем – на классический и народно-сценический танец, в дальнейшем акцент идет на становление и развитие творческой индивидуальности учащегося.

Программа учебного предмета «Современный танец» разработана с учетом физических, психологических и возрастных особенностей детей и построена по принципу «от простого к сложному». Физическая нагрузка и уровень сложности движений нарастает поэтапно и последовательно, усложняются творческие задания, и так же целенаправленно возрастает уровень ответственности детей. Учебно-воспитательный процесс ориентирован на личность ребенка, его индивидуальные склонности, способности и особенности, что позволяет выстроить в коллективе особую атмосферу сотрудничества, взаимодействия и заинтересованности в творческой активности каждого ученика.

2. Цели и задачи программы

Цель программы – формирование и развитие пластических, танцевальных способностей и творческого потенциала обучающихся посредством овладения техниками современного танца.

Задачи программы:

Обучающие:

- выработать у обучающихся комплекс навыков и умений, способствующих свободному и выразительному овладению различными техниками и стилями современной хореографии;
- познакомить с историей танца, различными танцевальными культурами;
- сформировать исполнительскую культуру и навыки ориентации в сценическом пространстве.

Развивающие:

- раскрыть и развить творческие способности обучающихся, эмоциональную отзывчивость на музыку, способность к импровизации;

- содействовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия, функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- развить мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности обучающихся.

Воспитательные:

- привить интерес к танцевальному творчеству;
- воспитать культуру общения, способствовать установлению и укреплению дружеских взаимоотношений в коллективе;
- воспитать чувство ответственности за индивидуальное и коллективное творчество;
- приобщить к здоровому образу жизни;
- способствовать организации свободного времени, профилактике девиантного поведения и социальной адаптации подростков.

3. Организационно-педагогические основы обучения

Условия набора и формирования групп

Стартовый набор учащихся (в 1 класс хореографического отделения) осуществляется на конкурсной основе. Его цель – выявление детей, наиболее способных к занятиям хореографией и выявление психологических и профессиональных (медицинских) противопоказаний.

Набор в коллектив проводится с учетом следующих требований: пластичность, музыкальность, способность уловить ритм, «живость» ног, выразительность, спортивность.

По итогам первичной диагностики, в зависимости от музыкальных данных и специальной подготовки, дети, поступающие в объединение, могут быть приняты в группы второго и последующих годов обучения.

После освоения программы дети могут продолжить занятия в объединении для дальнейшего совершенствования своих знаний, умений и навыков в концертной (ансамблевой) группе.

Программа рассчитана и на ребят пришедших позже (добор в группы), без какой-либо специальной подготовки, которые раньше не выбрали себе занятия по душе, а к этому возрасту обрели желание танцевать. Главным определяющим фактором является желание ребенка, от него зависит и степень освоения материала.

Поскольку внутренний мир подростков в этом возрасте насыщен целым рядом психологических проблем, то ребятам предоставляется уникальная возможность их преодоления через пластику, актерские этюды, движенческие игры, сценические танцы.

Адресат программы. Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы – **7 – 12 лет.**

Срок реализации образовательной программы – 5 лет. Уровень Программы – **базовый.**

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на **пять лет обучения:**

- 1 год обучения – 108 часов,
- 2 год обучения – 108 часов,
- 3 год обучения – 216 часов,
- 4 год обучения – 216 часов,
- 5 год обучения – 216 часов,
- За весь курс обучения – **864 часа.**

Календарный учебный график. Формы и режим занятий.

Продолжительность учебного года - **36 учебных недель** с 1 сентября по 31 мая. Из графика исключены праздничные дни, а также зимние каникулы.

Комплектование групп – с 1 по 15 сентября. Зачисление учащихся в середине учебного года допускается.

Продолжительность занятия – **40 минут**, согласно СанПин 2.4.4.3172-14, утвержденного постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 (нормы для занятий художественной направленности).

Занятия на первом и втором годах обучения проводятся 3 раза в неделю по 1 учебному часу (40 минут каждый уч. час), на третьем, четвертом и пятом годах обучения – 3 раза в неделю по 2 учебных часа.

Режим занятий

	Год обучения				
	I	II	III	IV	V
Недельная нагрузка (час)	3	3	6	6	6

Форма организации деятельности детей – **очная, групповая**, основная форма проведения занятий – урок.

Группа может делиться на подгруппы:

- мальчиков и девочек, в зависимости от педагогической задачи;
- в зависимости от специфики концертного номера или спектакля формируются разновозрастные подгруппы;
- кроме того, подгруппы формируются и по количеству участников, необходимых для данного конкретного номера.

В соответствии с технологическим регламентом, наполняемость групп 1 и 2 года обучения составляет 12-15 человек, 3 и последующих лет обучения – 10 человек.

Формы занятий:

- учебное занятие
- класс-концерт (открытое, контрольное занятие для родителей и специалистов)
- репетиция
- выход на сцену (участие в концертах, программах, спектаклях, конкурсах)
- творческая мастерская
- занятие-игра
- дистанционный урок
- тренинг
- посещение спектаклей, концертов, мастер-классов и т.п.

3.3. Методы обучения

Организация и сам процесс осуществления учебно-познавательной деятельности предполагают передачу, восприятие, осмысливание, запоминание учебной информации и практическое применение получаемых при этом знаний и умений.

Исходя из этого, основными методами обучения являются:

- метод словесной передачи учебной информации (рассказ, объяснение, беседа и др.);
- методы наглядной передачи и зрительного восприятия учебной информации (иллюстрация, демонстрация, показ и др.);
- методы передачи учебной информации посредством практических действий.

Практические методы применяются в тесном сочетании со словесными и наглядными методами обучения, так как практической работе по выполнению упражнения должно предшествовать инструктивное пояснение педагога. Словесные пояснения и показ иллюстраций обычно сопровождают и сам процесс выполнения упражнений, а также завершают анализ его результатов.

Проблемно-поисковые методы обучения. Педагог создает проблемную ситуацию, организует коллективное обсуждение возможных подходов к ее разрешению. Ученики, основываясь на прежнем опыте и знаниях, выбирают наиболее рациональный вариант разрешения проблемной ситуации. Поисковые методы в большей степени способствуют самостоятельному и осмысленному овладению информацией.

Методы эмоционального восприятия. Подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений. Опора на собственный фонд эмоциональных переживаний каждого учащегося.

Возрастные особенности учащихся

Возрастные особенности – это особенности присущие определенному периоду жизни, комплекс анатомо-физиологических и психологических качеств (познавательных, интеллектуальных, мотивационных и т.д.), характерных для большинства людей одного возраста.

Известно, что человек развивается в младенческом, дошкольном, младшем школьном возрасте. Развитие и формирование психики продолжается в отроческие и юношеские годы. Меняются формы и способы самоутверждения, самопознания, психологической самозащиты и т.п., однако каждая возрастная ступенька завершается появлением новых качеств – физических, физиологических, психологических и др.

В разные возрастные периоды ученики по-разному мыслят и чувствуют, различным образом действуют, находятся в разных отношениях с действительностью. Учет возрастных особенностей является основным критерием при определении учебной нагрузки.

На первом уровне (младшие классы, дети до 10 лет), его можно назвать информационным, учащиеся знакомятся с законами организации процесса подготовки танцовщика. Второй уровень (средние классы, 11-12 лет) – аналитический – заключается в осмыслении ими получаемых на уроках современного танца знаний, навыков, умений. Третий уровень (старшие классы) – эвристический – характеризуется творческим началом, поиском, а главное – пониманием выполняемой работы.

Для выбора учебного материала или характера работы на конкретный урок необходимо помнить о том, что процессы восприятия во многом зависят от различных факторов: индивидуальных особенностей ребенка, его общего и музыкального развития, жизненного опыта, интересов, склонностей, типа высшей нервной деятельности, от социального окружения, а также физической подготовки.

Младший школьный возраст (от 6-7 до 9-10 лет) – это особый период в жизни ребенка. В этот период происходит активное *анатомо-физиологическое* созревание организма. Изменения нервной системы закладывают основу для нового этапа умственного развития ребенка.

Возрастает подвижность нервных процессов, отмечается равновесие процессов возбуждения и торможения, хотя процессы возбуждения преобладают, что определяет такие характерные особенности младших школьников как непоседливость, повышенная эмоциональная возбудимость и т.п.

Из особенностей анатомо-физиологического созревания заслуживают внимания следующие моменты: развитие крупных мышц опережает развитие мелких, и поэтому дети лучше выполняют сравнительно сильные и размашистые движения, чем те, которые требуют точности. Важно также иметь в виду неравномерность анатомо-физиологического созревания детей.

Взросшая физическая выносливость, повышение работоспособности носят относительный характер, и в целом для детей остается характерной высокая утомляемость. Все это необходимо специально учитывать, имея в виду и уже упоминавшуюся повышенную эмоциональную возбудимость.

Мышление приобретает теоретический характер. Ребенок учится мыслить научными понятиями, которые в подростковом возрасте становятся основой мышления, сталкивается с музыкальными терминами и понятиями средств музыкальной выразительности. В области *восприятия* происходит переход от произвольного к целенаправленному произвольному наблюдению за музыкально-художественным объектом, подчиняющемся определенной задаче. *Память* приобретает ярко выраженный характер. Идет интенсивное формирование приемов запоминания. Учитель должен уметь руководить *приемами запоминания и воспроизведения* для того, чтобы процесс обучения и воспитания имел положительные результаты танцевальной деятельности.

Возраст 10-11 лет. Это самый трудный и самый интересный возраст и для учащегося, и для педагога. Продолжается формирование организма. Происходит процесс осознания себя как личности. Дети начинают ценить в людях волевые качества, ум, характер, независимость. Но это и период психологической неуравновешенности: резкая смена настроения, переход от экзальтации к депрессии и наоборот, нарастание общего возбуждения, и ослабление всех видов условного торможения. Это наиболее трудный возраст эмоционального развития, повышенной тревожности. Тревожность проявляется в двигательном беспокойстве (сжимание рук, покусывание губ), в эмоциональном внутреннем возбуждении (слезы, сердцебиение), в состоянии напряжения (скованность, мышечная зажатость).

Дети 10 лет наиболее активны на занятиях и еще не утратили той детской непосредственности, которая так выгодно отличает их от подростков. Однако они уже приобрели много знаний, у них развивается чувство коллективизма. Опыт работы показывает, что основу коллектива должны составлять дети именно этого возраста. Ребята занимаются с любовью и увлечением.

Возраст 11-13 лет. Занятия с учащимися средних классов имеют сложную систему организации, это связано с изменениями физиологических процессов организма в подростковом возрасте. Учебный процесс

предполагает более сложную систему развития исполнительских навыков. Большое внимание уделяется повторению и закреплению материала.

В этом возрасте происходит переоценка сил, стремление выделиться, но и стремление к анализу и самоконтролю. Это возраст, когда закладывается отношение к трудолюбию. От педагога требуется особое внимание, осторожность при постановке задач перед детьми: не подчеркивать значение результата, не ориентировать на высокие достижения, но и не сомневаться в возможностях ребенка сделать задание хорошо.

С 10-11 лет интенсивно развивается сила мышц. К 12 годам дети становятся выносливыми к динамической работе, т.е. способными поддерживать постоянный уровень мышечного напряжения. Педагогу необходимо выявлять, поддерживать и направлять стремления, увлечения подростков, воспитывать привычку к волевым усилиям – настойчивость, выдержку, уверенность, – давая посильные задания.

Организация урока принимает более профессиональную форму. Экзерсис (тренаж) выполняет функцию разминки и сокращается до 15-20 минут, остальное время урока используется на танцевальные композиции, этюды, работу над мастерством исполнения.

Подростки (школьники 6-8 классов) больше отличаются друг от друга, чем дети других возрастов; их рост, физическое и умственное развитие различны. Этот возраст самый трудный для работы в танцевальном коллективе, и весьма невыгодный с точки зрения творчества. Дети растут, формируются, их фигуры теряют пропорциональность, движения становятся угловатыми. Для учащихся 6-8 классов следует находить особые формы занятий в хореографических коллективах.

Тематика постановок для таких детей несколько видоизменяется в сторону большей серьезности, значительности, как по содержанию, так и по технике. Дети такого возраста охотно исполняют роли взрослых в массовых постановках для детей младшего возраста.

В тематике постановок для детей-подростков необходимо предусматривать парные танцы, воспитывающие естественное уважительное отношение мальчика к девочке, и наоборот.

13-15 лет. Старшие подростки не только познают действительность, но и вырабатывают к ней соответствующее отношение. Представление о жизни, требования к себе и другим превращаются в убеждения, формирующие мировоззрение, которое начинает выступать в качестве основных мотивов в поведении и деятельности. Как отмечают психологи, мышление подростков полно увлечений и страсти. Особенно остро эмоциональность характера проявляется в спорах, отстаивании своих взглядов. Выражено стремление объединить свои знания в единую систему и тем самым определить смысл своего существования. Это возраст между детством и юностью, когда

осуществляются основные процессы физического созревания. Работая с этой возрастной группой, педагогу необходимо воспитывать волевые качества участников коллектива, поощрять выдержку, упорство, настойчивость.

В этом периоде учащимся доступна сложная координация, точность, отчетливость движений. Развивается художественный вкус: не всегда интересны конкретные, приземленные характеры, образы, сюжеты. Это необходимо учитывать при формировании репертуара коллектива.

В старших классах больше времени уделяется подготовке учащихся к сценической практике. В этот период они учатся применять полученные знания, умения, навыки на практике, т.е. показывать полученные в процессе учебы результаты зрительской аудитории.

Планируемые результаты

Поскольку образовательная деятельность в системе дополнительного образования предполагает не только обучение детей определенным знаниям, умениям и навыкам, но и развитие многообразных личностных качеств обучающихся, о ее результатах необходимо судить по двум группам показателей:

- **предметным**, фиксирующим *предметные* и *метапредметные* (общеучебные) знания, умения, навыки, приобретенные ребенком в процессе освоения образовательной программы;
- **личностным**, выражающим изменения личностных качеств ребенка под влиянием занятий в детском объединении.

Предметные результаты:

В результате обучения по программе обучающиеся будут знать:

- основные стили современной хореографии;
- специальную терминологию;
- основы техники безопасности на учебных занятиях и концертной площадке;
- принципы взаимодействия музыкальных и хореографических средств выразительности.

иметь представление:

- об основных направлениях и этапах развития современной сценической и уличной хореографии;
- о тенденциях развития современного танца.

Обучающиеся будут уметь:

- исполнять основные танцевальные движения в манере танца модерн, современных молодежных направлений танца (contemporary, hip-hop, афро-джаз и др.).
- владеть мелкой техникой, уметь справляться с быстрыми темпами;

- выполнять упражнения на развитие физических данных, владеть навыками сохранения и поддержки собственной физической формы;
- определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа и самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ;
- создавать комбинации различной степени сложности, используя знания современного лексического материала;
- отражать в танце особенности исполнительской манеры разных стилей современной хореографии;
- творчески реализовать поставленную задачу;
- владеть навыками музыкально-пластического интонирования, исполняя движения и комбинации артистично и музыкально;
- владеть навыками ансамблевого исполнения танцевальных номеров;
- владеть навыками сценической практики.

Метапредметные (общеучебные) результаты обучения будут охарактеризованы: повышением уровня культурного развития личности, развитием учебно-интеллектуальных умений и навыков (использование специальной литературы и компьютерных источников информации); высокой степенью развития коммуникативности и эмпатии; владением технической и эмоциональной уверенностью в танце, в т.ч. в ситуации сценического выступления; развитием учебно-организационных умений и навыков (организация рабочего пространства, соблюдение техники безопасности, аккуратность в выполнении работы).

Личностные результаты будут охарактеризованы: проявлением трудолюбия и самодисциплины, воли и выносливости; навыками самооценки; ответственностью за собственный и коллективный результат; способностью справиться с конфликтной ситуацией; установлением и укреплением дружеских взаимоотношений в коллективе.

В конце *первого года обучения* учащиеся будут:

- знать основные позиции ног и уметь переходить из выворотных в параллельные позиции;
- знать основные положения рук;
- согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу;
- выполнять элементарные движения и комбинации у станка и на середине зала в ускоренном темпе;
- выразить образ с помощью движений.

В конце *второго года обучения* учащиеся будут:

- знать трансформацию движений классического экзерсиса в современном танце;
- самостоятельно и грамотно выполнять изученные элементы танца;
- свободно и грамотно ориентироваться в терминологии современного танца;
- выполнять различные виды кросса и гимнастические элементы.

В конце *третьего года обучения* учащиеся будут:

- самостоятельно и грамотно выполнять отдельные элементы и движения современного танца;
- ориентироваться в пространстве;
- координировать свои движения;
- выполнять упражнения для развития позвоночника;
- выполнять танцевальные связки и комбинации;
- самостоятельно работать над выразительностью исполнения танцевального репертуара;
- эмоционально и технически верно выступать перед зрителями.

В конце *четвертого года обучения* учащиеся будут:

- знать основные направления современного танца;
- владеть приёмами изоляции и координации;
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- технично, точно исполнять танцевальные элементы и комбинации.

В конце *пятого года обучения* учащиеся будут:

- исполнять более сложные танцевальные комбинации со сменой ракурсов и направлений;
- владеть различными видами вращений и пируэтов на месте и в продвижении;
- владеть манерой исполнения различных элементов и комбинаций;
- исполнять хореографический этюд в группе;
- соединять отдельные элементы в хореографические композиции.

3.5 Формы подведения итогов качества реализации программы

Программа «Современный танец» включает в себя текущую, промежуточную и итоговую аттестацию учащихся.

Успеваемость учащихся проверяется различными формами:

- практические учебные задания;
- аттестационный открытый урок (класс-концерт);

- сценические выступления учащихся (участие в концертах, конкурсах, фестивалях и т.п.).

Промежуточная аттестация по итогам года проводится в форме класс-концертов.
Итоговая аттестация по завершению обучения проводится в форме экзаменационного класс-концерта.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Структура урока

Урок современного танца состоит из следующих этапов:

1. *Разогрев*

Главная задача этого этапа урока – разогреть все мышцы, используя упражнения стрейч-характера, экзерсис *plie, tends, jets* и т.д., а также наклоны и повороты торса.

2. *Isolation* (изолированные движения какой-либо частью тела)

Основная цель этого этапа урока – добиться достаточной свободы тела и изолированности движений, что достаточно сложно, т.к. анатомически все центры тесно связаны.

3. *Упражнения для позвоночника: release* (расширение, распространение), *contractions* (сжатие, сокращение), наклоны, волны, спирали. Основой техники танца модерн служит позвоночник, поэтому главная задача этого этапа урока – развить у учащихся подвижность во всех его отделах.

4. *Уровни*

Задачи уровней во время уроков многообразны. Во-первых, в различных уровнях исполняются упражнения на изоляцию (особенно эффективно в нижних уровнях, так как нет необходимости держать вес тела и все центры двигаются более свободно). Во-вторых, в партере очень полезно исполнять движения стрейч-характера, т.е. растяжки. В уровнях сидя и лежа достаточно много упражнений на *Contraction* и *Release*. Смена уровней, быстрый переход из одного уровня в другой – дополнительный тренаж на координацию.

5. *Кросс* (активное передвижение в пространстве). Развивает танцевальность, позволяет приобрести манеру джаз-модерн танца. Виды движений: шаги, прыжки, вращения.

6. *Усложненная координация* (2,3,4 центра в одновременном параллельном движении). Процесс изучения координации строится от простого к сложному. Первоначально нужно распределить правильно внимание между движениями двух центров. Возможно, один из центров находится в свинговом качании, а все внимание уделяется движению другого центра.

7. *Танцевальные комбинации или импровизация*: лирического и динамического характера.

Главные требования этой части – использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя. Особое внимание необходимо обратить на развитие музыкального слуха и ритмически точного исполнения комбинаций.

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Учебный план и содержание программы

№	Темы программы	Содержание	Количество часов		
			всего	теория	практика
1.	<i>Вводное занятие</i>	История развития современного танца. Основные направления современного танца	1	1	-
2.	<i>Изучение параллельных позиций ног</i>	Вторая и четвертая позиции	1	0,5	0,5
3.	<i>Изучение положений рук</i>	Положение рук в танце модерн (на талии с отведенными локтями назад, с фиксацией на грудной клетке)	4	-	2
4.	<i>Основные положения корпуса</i>	Release (расширение, распространение) Contractions (сосредоточение) Roll down, roll up Flat back Arch	2	0,5	1,5
5.	<i>Изучение движений изолированных центров и техника их исполнения</i>	Повороты и наклоны головы + Sundari Руки+движения ареалами (отдельно кисти рук, рука от локтя, от плеча). Движения плечами: - подъем одного-двух поочередно вверх; - движение плеч вперед-назад; - твист плеч (изгиб) - резкая смена направлений в движении плеч (одно вперед друг назад и т.д.); - "восьмерка" - круги поочередно; - шейк плеч.	6	-	2
		Движение грудной клеткой – диафрагмой: - из стороны в сторону; - вперед-назад; - подъем и опускание. Cingve (керф) – изгиб верхней части позвоночника до солнечного сплетения вперед, в сторону.	8	-	8
		Пелвис (бедр): движения из стороны в сторону, вперед-назад, круги, подъем бедра наверх Поза коллапса	4	-	4
6.	<i>Координация изолированных центров</i>	Координация 2-х центров в одновременном параллельном движении	4	0,5	3,5
7.	<i>Построение и разучивание</i>	Plie с различными движениями рук	6	-	6

	<i>экзерсиса на середине зала</i>	Battement tandu et Battement tandu iete в параллельных позициях в сочетании с Catch step (перенос веса тела без продвижения в пространстве)	8	-	8
		Rond de jamb par terre с «противоходом» рук	2	-	2
		Grand Battement Jete (45, 90, 180)	10	-	10
8.	<i>Упражнения для позвоночника</i>	Твист и спирали торса	2	0,5	1,5
		High-reliase (хай-релиз) + Body roll (волны)	2	-	2
9.	<i>Элементы гимнастики</i>	Мостик Стойка на руках Колесо Упражнения стрейч-характера (растяжки, шпагаты) Силовые упражнения: отжимания, качание пресса	10	-	10
10.	<i>Кросс</i>	Шаги примитива Шаги в модерн-джаз манере Прыжки («глиссад вперед», «подскоки с противоходом рук», «ножницы», «пистолетик»)	2	0,5	1,5
11.	<i>Уровни (верхний, средний, нижний)</i>	Уровни (стоя, на четвереньках, на коленях, сидя, лежа) Игра «Фотоальбом»	4	-	4
12.	<i>Партерные перекаты (транзишен)</i>	Изучение техники исполнения движений партера - Перекаты из положения: сидя в группировки, через «лягушку», через поперечный шпагат (поза ученика) - Поза «зародыша» - Прямые повороты на полу (бревно) - Подготовительные упражнения к перекату через одно плечо	4	0,5	3,5
13.	<i>Импровизация</i>	Расслабление, исследование своего тела, бодиворк Дыхание (каждое движение построено на дыхании)	2	0,5	1,5
		Импровизация с движением (шаги, прыжок, скрутка...) Импровизация / «эмоциональная» сторона техники (неосознанность движения, этюд «воображение – состояние – явление – образ-отклик тела...» Импровизация с музыкой, ритмом	4	0,5	3,5
		Импровизация с пространством класса, смена уровней, ракурсов	4	0,5	3,5
		Контактная импровизация, контакт (этюд «продолжи движение в дуэте»)	4	0,5	3,5
14.	<i>Танцевальные комбинации</i>	Составление танцевальных	6	-	6

		комбинаций из изученных элементов, в т.ч. с использованием импровизации			
	Промежуточная аттестация	Проведение аттестации по итогам года в форме класс-концерта	8		8
	Всего:		108	6	102

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Учебно-тематический план и содержание программы

№ п/п	Тема программы	Содержание	Количество часов		
			всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	Повторение материала, пройденного ранее: Release (расширение, распространение) Contractions (сосредоточение) Roll down, roll up и т.д.	2	-	2
2.	Разогрев с использованием уровней	Твисты и спирали торса в положении сидя	2	0,5	1,5
		Упражнения на contraction и release в положении сидя	6	-	6
		Упражнения стрейч-характера в различных положениях	2	-	2
3.	Экзерсис на середине зала	Plié с различными движениями рук	6	-	6
		Battement tendu et Battement tendu iete (с сокращением стопы, с поворотами и рук, головы, contractions)	8	-	8
		Rond de jamb par terre с подготовкой к турам	2	0,5	1,5
		Battement fondu во всех направлениях	2	-	2
		Battement developpe на 45, 90 по всем направлениям	6	-	6
		Grand Battement Jete с шагами по квадрату, с добавлением прыжка	4	-	4
4.	Работа над комплексами изоляций	Голова: соединение движений с другими центрами	4	-	4
		Плечи: соединение с движениями других центров	2	-	2
		Грудная клетка в сочетании с различными движениями	2	-	2
		Пелвис: восьмерка, с комбинациями различных движений	2	-	2

		Руки: соединение с движениями ног, торса (спираль, твист, contraction и release)	2	-	2
5.	Упражнения для позвоночника	Flat back вперед, назад, в сторону Наклон торса вперед ниже 90°, сохраняя прямую линию Vodi-roll (волны: вперед, назад, боковая) Arch – округление позвоночника в пояснично-грудном отделе	10	-	10
6.	Партерные перекаты	Партерные перекаты и упражнения Перекаты через одно плечо Транзишен по полу	2	0,5	1,5
7.	Элементы гимнастики	Перевороты вперед, назад Колесо на одной руке Силовые и упражнения стрейч-характера	10	-	10
8.	Кросс	Комбинации шагов + Kick (пинки) Прыжки Техника вращения	10	-	10
9.	Импровизация	Дыхание (каждое движение построено на дыхании) Работа с движением по «синусоиде» Импровизация с движением (разноритмическая схема) Импровизация эмоциональная сторона техники (неосознанность движения, этюд «воображение – состояние – явление – образ-отклик тела...»)	2	0,5	1,5
		Вход в импровизацию, пространство класса, смена уровней, ракурсов Импровизация с музыкой	2	-	2
		Контактная импровизация, контакт в дуэте: - физический контакт (направление движения партнёра, сила импульса, «придумывание» позировок, движение от импульса с продолжением) - эмоциональный контакт в движении («не касание», уход от касания партнёра, «не любовь», «заигрывание») Центр веса тела в поддержке Приёмы поддержки в дуэте: - «Перетекание» - Танец от разных частей тела	4	0,5	3,5
10.	Танцевальные этюды	Исполнение танцевальных этюдов на основе комбинаций из изученных элементов, в т.ч. с использованием	10	-	10

		импровизации			
	Промежуточная аттестация	Проведение аттестации по итогам года в форме класс-концерта	6		6
	Всего:		108	2,5	105,5

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Учебно-тематический план и содержание программы

№ п/п	Тема программы	Содержание	Количество часов		
			всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	Повторение пройденного материала	10	-	10
2.	Экзерсис на середине зала	Plie в сочетании с contraction и release	10	-	10
		Battement tandu и Battement tandu iete в сочетании со спиралями в корпусе, Tilt (угол), с добавлением рук: соединение движений с движениями ног, торса (спираль, твист, contraction и releos)	10	-	10
		Rond de jamb par terre в различных сочетаниях с hip-lift (полукруги и круги одним бедром)	10	-	10
		Battement fondu во всех направлениях	4	-	4
		Grand Battement Jete Адажио	6	-	6
3.	Комплексы изоляций	Голова: sundari-квадрат и sundari-круг Плечи: разно ритмические комбинации	4	-	4
		Грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскости	4	-	4
4.	Партер (техника низкого полета)	Упражнения, закрепляющие технику исполнения contraction и reliaсе	4	-	4
		Спирали	10	-	10
		Виды поворотов на полу	10	-	10
		Построение и разучивание комбинаций в партере	6	-	6
5.	Элементы гимнастики	Силовые и упражнения стрейч - характера	10	-	10
		Перевороты (с одной ногой)	10	-	10
6.	Кросс	Комбинации прыжков	10	-	10

		Вращение как способ перемещения в пространстве	18	-	18
		Вращения на одной и двух ногах, повороты на 360°	6	0,5	5,5
		Комбинации шагов, соединенных с вращениями	6	-	6
7.	<i>Импровизация</i>	Изучение техники параллель и оппозиция Импровизация эмоциональная сторона техники (неосознанность движения, этюд «воображение – состояние – явление – образ-отклик тела...»)	10	1	9
		Контактная импровизация: - эмоциональный контакт в движении в группе, - центр веса тела в поддержке. Приёмы поддержки в дуэте: - «Перетекание» (разнообразные приемы) - Танец от разных частей тела - «Поток» (связь движений) - «Пространство за спиной» - «Танцор, обычный человек, нет некрасивых движений» - «Порядок входа в танец и его продолжительность»	16	1	15
		Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней Танцевальные этюды	10	1	9
8.	<i>Изучение техники движений танца хип-хоп</i>	Положение корпуса, пружина, качь	6	-	6
		Техника исполнения движений отдельных центров в манере танца хип-хоп (плечи, диафрагма, пелвис)	4	0,5	3,5
		Комбинации шагов. Танцевальные комбинации Хопа	16	-	16
	<i>Промежуточная аттестация</i>	Проведение аттестации по итогам года в форме класс-концерта	6		6
	Всего:		216	4	212

ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Учебно-тематический план и содержание программы

№ п/п	Тема программы	Содержание	Количество часов		
			всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	Повторение пройденного материала	8	-	8
2.	Экзерсис на середине зала	Plie в сочетании с различными движениями	8	-	8
		Battement tandu и Battement tandu iete в сочетании с движениями корпуса	8	-	8
		Rond de jamb par terre в сочетаниях с движениями	8	-	8
		Battement fondu в сочетаниях с движениями	4	-	4
		Grand Battement Jete в сочетаниях с движениями	4	-	4
		Адажио	4	-	4
		Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала	6	-	6
3.	Упражнения для позвоночника	Использование падений и подъемов во время комбинаций, с перемещением в пространстве	12	-	12
4.	Комплексы изоляций	Движения 3-х центров одновременно Движения в различных ритмических рисунках	8	1	7
5.	Партер (техника низкого полета)	Виды поворотов на полу Гимнастические элементы Построение и разучивание комбинаций в партере	8	1	7
6.	Кросс	Использование всего пространства класса Шаги с координацией 3-4х центров.	8	-	8
		Шаги с использованием contraction и release	8	-	8
		Смена направлений в комбинации шагов Соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации	8	-	8
7.	Импровизация	Продолжение изучения техники параллель и оппозиция, составление этюдов «Поток» (связь движений)	10	1	9
		Контактная импровизация: - Композиция в контакте (взгляд, пауза, звук) Приёмы поддержки в дуэте: - «Перетекание» (разнообразные приемы)	20	1	19

		- Этюд «Сдвиг» - «Не делать старое» - «Перфоманс»			
		Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней Танцевальные этюды	20	-	20
8.	<i>Элементы гимнастики</i>	Силовые и упражнения стрейч-характера, гимнастические элементы	16	-	16
9.	<i>Изучение техники движений танца афро-джаз</i>	Техника исполнения движений отдельных центров в манере танца афро-джаз (плечи, диафрагма, пелвис)	16	1	15
		Комбинации шагов	16	-	16
		Танцевальные комбинации	10	-	10
	<i>Промежуточная аттестация</i>	Проведение аттестации по итогам года в форме класс-концерта	6		6
	Всего:		216	5	211

ПЯТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Учебно-тематический план и содержание программы

№ п/п	Тема программы	Содержание	Количество часов		
			всего	теория	практика
1.	<i>Вводное занятие</i>	Повторение пройденного материала	6	-	6
2.	<i>Экзерсис на середине зала</i>	Plie в сочетании с различными движениями	4	-	4
		Battement tandu и Battement tandu iete в сочетании с движениями корпуса	6	-	6
		Rond de jamb par terre в сочетаниях с движениями	6	-	6
		Battement fondu в сочетаниях с движениями	6	-	6
		Grand Battement Jete в сочетаниях с движениями	4	-	4
		Адажио	4	-	4
		Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала	16	-	16
3.	<i>Упражнения для позвоночника</i>	Соединение всех возможных движений торса (спирали, твистов, contraction и release, наклоны торса во всех направлениях).	16	-	16

		Соединение в развернутые комбинации с использованием падений и подъемов, а также поворотами на одной ноге. Возможны нетрадиционные способы передвижения: перекаты, кувырки, колеса и т.д.	16	-	16
4.	Комплексы изоляций	Движения 3х и более центров одновременно	6	0,5	5,5
		Движения в различных ритмических рисунках и оппозиционном направлении	10	-	10
5.	Партер (техника низкого полета)	Разучивание комбинаций в партере	16	-	16
6.	Кросс	Шаги с координацией 3х центров	6	0,5	5,5
		Соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации	12	-	12
		Изучение вращений по кругу и со сменой уровней	6	0,5	5,5
7.	Элементы гимнастики:	Силовые и упражнения стрейч-характера	24	1	23
8.	Импровизация	Продолжение изучения техник импровизации Составление этюдов «Поток» (связь движений)	20	1	19
		Контактная импровизация Разнообразные приемы поддержки в дуэте Этюды «5 ритмов (текучесть, стаккатто, хаос, лиричность и неподвижность)	20	1	19
		Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней Танцевальные этюды	6	-	6
	Итоговая аттестация (экзамен)	Проведение аттестации по итогам года в форме экзаменационного класс-концерта	6		6
		Всего:	216	4,5	211,5

IV. ОРГАНИЗАЦИОННО_ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Воспитательная работа

Хореографическую работу в коллективе должна отличать высокая организованность и дисциплина, культура поведения и общения между участниками коллектива и их педагогом. Работа педагога осуществляется по всем правилам формирования детского коллектива. В процессе участия в программе у детей формируется положительная оценка результатов труда: собственного и коллективного, чужого; чувство ответственности за собственные поступки, чувство солидарности, уважение к себе и другим, адекватная самооценка. В процессе воспитательной деятельности педагог использует «принцип тройственного союза»: дети – педагог – родители. Привлечение родителей к решению воспитательных вопросов положительно влияет на сплоченность коллектива и как следствие – повышается качество образовательного процесса.

Просмотр видеофильмов шедевров классического наследия. Беседы по хореографии. Проведение дней именинников.

2. Методическое обеспечение

- Библиотека по хореографии: учебно-методическая литература для преподавателей.
- Электронные образовательные ресурсы (мультимедийные презентации, учебные пособия, интернет-контент).

3. Материально-техническое обеспечение

Для реализации данной программы необходимы:

- Оборудованный балетными станками и зеркалами просторный класс со специальным покрытием пола (паркет, линолеум);
- Концертный зал;
- Раздевалка для обучающихся;
- Наличие специальной танцевальной формы;
- Наличие аудиоаппаратуры с флеш-носителем;
- Наличие музыкальной фонотеки;
- Гимнастические коврики;
- Наличие танцевальных костюмов.

4. Обеспечение электронными ресурсами для дистанционного обучения в условиях коронавируса Covid-19

№ урока п/п	Тема	Подробный план урока (порядок действий ученика по выполнению заданий)	Перечень электронных ресурсов и ссылки на конкретные задания/темы и т.д. этого электронного ресурса, используемых на данном уроке
1.	Развитие пластики тела. Поперечный шпагат, введение в тему.	1.Разогревочные упражнения 2.Партерная гимнастика 3.Танцевально-ритмическая гимнастика «Учимся танцевать руками». 4. Заполнение формы самоконтроля	<p style="text-align: center;">Ресурс Youtube</p> 1.Наглядный урок для разогрева (https://www.youtube.com/watch?v=piykJhApkuw) 2.Наглядный урок партерной гимнастики(https://www.youtube.com/watch?v=dd7RpkBZ5pI) 3. Наглядный урок танцевально-ритмической гимнастики(https://www.youtube.com/watch?v=9mJu5BaG8hs) 4. Форма для заполнения https://forms.yandex.ru/u/5e7c923464defb062f819ad8/
2.	Развитие пластики тела. Поперечный шпагат, продолжение.	1.Разогревочные упражнения. 2.Партерная гимнастика. 3. Изучить танцевальный элемент «галочка» (на обе ноги). 4. Заполнение формы самоконтроля.	<p style="text-align: center;">Ресурс Youtube</p> 1.Наглядный урок для разогрева (https://www.youtube.com/watch?v=piykJhApkuw) 2.Наглядный урок партерной гимнастики (https://www.youtube.com/watch?v=dvHyOgfbwDI) 3. Наглядный урок для изучения танц. элемента «галочка» (https://www.youtube.com/watch?v=G6qh_XRXLCg) 4. Форма для заполнения https://forms.yandex.ru/u/5e7c923464defb062f819ad8/
3.	Развитие пластики тела. Поперечный шпагат, заключительный урок.	1.Разогревочные упражнения. 2.Партерная гимнастика. 3. Изучить переднюю затяжку ноги в повороте (на обе ноги). 4. Заполнение формы самоконтроля.	<p style="text-align: center;">Ресурс Youtube</p> 1.Наглядный урок для разогрева (https://www.youtube.com/watch?v=piykJhApkuw) 2.Наглядный урок партерной гимнастики (https://www.youtube.com/watch?v=ngUEwQdHKMU) 3. Наглядный урок передней затяжки в повороте (https://www.youtube.com/watch?v=bQJr2F75KUA&list=PLdMMME4-N52fQhX7QJchuUYR1CsesE475&index=17&t=0s) 4. Форма для заполнения https://forms.yandex.ru/u/5e7c923464defb062f819ad8/

4.	Развитие пластики тела. Гибкий позвоночник.	1.Разогревочные упражнения. 2.Партерная гимнастика. 3. Изучить танцевальный элемент «Пережат через грудь». 4. Заполнение формы самоконтроля.	<p>Ресурс Youtube</p> <p>1.Наглядный урок для разогрева (https://www.youtube.com/watch?v=piykJhApkuw)</p> <p>2.Наглядный урок партерной гимнастики (https://www.youtube.com/watch?v=5nPKxDMpqNA)</p> <p>3. Наглядный урок танц. элемента «Пережат через грудь»(https://www.youtube.com/watch?v=5nP KxDMpqNA)</p> <p>4. Форма для заполнения https://forms.yandex.ru/u/5e7c923464defb062f819ad8/</p>
5.	Развитие пластики тела. Гибкий позвоночник, продолжение.	1.Разогревочные упражнения. 2.Партерная гимнастика. Углубленное изучение элемента «Задняя затяжка». 3. Изучение танцевального элемента «Спичаг». 4. Заполнение формы самоконтроля.	<p>Ресурс Youtube</p> <p>1.Наглядный урок для разогрева (https://www.youtube.com/watch?v=piykJhApkuw)</p> <p>2.Наглядный урок партерной гимнастики(https://www.youtube.com/watch?v=G1u0dHTzEec)</p> <p>3. Наглядный урок танц. элемента «Спичаг» (https://www.youtube.com/watch?v=f-P43TVNU-8)</p> <p>4. Форма для заполнения https://forms.yandex.ru/u/5e7c923464defb062f819ad8/</p>
6.	Развитие пластики тела. Гибкий позвоночник, заключение.	1.Разогревочные упражнения. 2. Партерная гимнастика. Повторение танцевального элемента «Задняя затяжка». 3. Изучение танцевального элемента «Мост в пережат». 4. Заполнение формы самоконтроля.	<p>Ресурс Youtube</p> <p>1.Наглядный урок для разогрева (https://www.youtube.com/watch?v=Gk k2FSII6z4)</p> <p>2.Наглядный урок партерной гимнастики(https://www.youtube.com/watch?v=G1u0dHTzEec)</p> <p>3. Наглядный урок для изучения танц. элемента «Мост в пережат»(https://www.youtube.com/watch?v=4H O3GTUw-TU)</p> <p>4. Форма для заполнения https://forms.yandex.ru/u/5e7c923464defb062f819ad8/</p>

7.	Постановка корпуса, позиции рук, ног Modern-jazz.	<p>1.Разогревочные упражнения.</p> <p>2. Изучение (повторение) видов постановки корпуса.</p> <p>3. Изучение (повторение) позиций ног.</p> <p>4. Изучение (повторение) позиций рук.</p> <p>5.Изучение учебной комбинации на координацию работы корпуса, рук и ног.</p> <p>6. Заполнение формы самоконтроля</p>	<p>1.Разминка всего тела (https://youtu.be/piykJhApkuw)</p> <p>2. Видео о постановке корпуса (https://www.youtube.com/watch?v=sAa3j2hBzIU)</p> <p>3.Видео о позициях ног (https://www.youtube.com/watch?v=DAqggvZqZAc)</p> <p>4. Видео о позициях рук (https://youtu.be/50KaiCs9iWA)</p> <p>5. Учебная комбинация по отработке постановки корпуса, позиций рук и ног (https://youtu.be/Bj5MswBTeCw)</p> <p>6. Форма для заполнения https://forms.yandex.ru/u/5e7c923464defb062f819ad8/</p>
8.	Развитие гибкости позвоночника танцевальными упражнениями.	<p>1.Разогревочные упражнения.</p> <p>2. Изучение и отработка упражнения для верхней части позвоночника: curve и arch.</p> <p>3. Изучение и отработка упражнения для пластичности позвоночника: roll down & roll up.</p> <p>4. Изучение и отработка упражнения для пластичности позвоночника и укрепления мускулатуры спины: FLAT BACK, side stretch, deep body bend.</p> <p>5. Заполнение формы самоконтроля.</p>	<p>1.Разминка всего тела (https://youtu.be/piykJhApkuw)</p> <p>2. Упражнения для верхней части позвоночника. Curve и arch (https://www.youtube.com/watch?v=xUVrmhKsgBI)</p> <p>3. Упражнения для позвоночника. Roll down & roll up (https://www.youtube.com/watch?v=7rvtQDQeIUy)</p> <p>4. FLAT BACK, side stretch, deep body bend (https://youtu.be/mij22Vpzm40)</p> <p>5. Форма для заполнения https://forms.yandex.ru/u/5e7c923464defb062f819ad8/</p>
9.	Развитие гибкости позвоночника танцевальными упражнениями. Продолжение.	<p>1.Разогревочные упражнения.</p> <p>2. Изучение и отработка упражнения для пластичности позвоночника: body roll.</p> <p>3. Изучение и отработка упражнения для пластичности позвоночника: contraction и release.</p> <p>4. Изучения НОВОЙ разогревочной комбинации.</p> <p>4. Заполнение формы самоконтроля.</p>	<p>1.Разминка всего тела (https://youtu.be/piykJhApkuw)</p> <p>2. Волна телом. Body roll (https://youtu.be/fnoZWWOUmEs)</p> <p>3. Contraction и release (https://youtu.be/R3AUjOrjJI)</p> <p>4. Новая разогревочная комбинация (https://youtu.be/a3mpsfhclFo)</p> <p>5. Форма для заполнения https://forms.yandex.ru/u/5e7c923464defb062f819ad8/</p>
10.	Изучение (повторение) battement tendu, battement tendu jete.	<p>1.Разогревочные упражнения</p> <p>2. Изучение (повторение) battement tendu в танцевальной комбинации.</p> <p>3. Изучение (повторение) battement tendu jete. Ball change в танцевальной комбинации.</p> <p>4. Заполнение формы самоконтроля</p>	<p>1.Разогрев всего тела (https://youtu.be/a3mpsfhclFo)</p> <p>2. Battement tendu (https://youtu.be/YDwx64qHg_U)</p> <p>3. Battement tendu jete. Ball change (https://youtu.be/lnjJ6pfcL70)</p> <p>4. Форма для заполнения https://forms.yandex.ru/u/5e7c923464defb062f819ad8/</p>
11.	Партнерная	1.Разогревочные упражнения	1. Разогрев всего тела

	техника в Modern-jazz.	<p>2.Изучение уровней в партере современного танца.</p> <p>3. Изучение партерного элемента «Кувырок».</p> <p>4. Изучение партерного элемента «Укладка».</p> <p>5. Изучение партерного элемента «Книжка».</p> <p>6. Изучение партерного элемента «Облет».</p> <p>7. Заполнение формы самоконтроля</p>	<p>(https://youtu.be/a3mpsfhclFo)</p> <p>2. Уровни в партерной технике современного танца (https://www.youtube.com/watch?v=N MscQBn2s2c)</p> <p>3. Кувырок (https://youtu.be/6Qx2zxAvnho)</p> <p>4. Укладка (https://youtu.be/G_7hMjaP-R0)</p> <p>5. Книжка (https://youtu.be/uY3VwdJJrJE)</p> <p>6. Облет (https://youtu.be/PhXa0MSdK94)</p> <p>7. Форма для заполнения https://forms.yandex.ru/u/5e7c923464defb062f819ad8/</p>
12.	Развиваем силу ног.	<p>1.Разогревочные упражнения.</p> <p>2. Изучение (повторение) GRAND BATTEMENT в танцевальной комбинации.</p> <p>3. Изучение (повторение) grand battement and HITCH FLICK в танцевальной комбинации.</p> <p>4. Изучение (повторение) lay out и fan kick в танцевальной комбинации.</p> <p>5. Изучение (повторение) hitch kick в танцевальной комбинации.</p> <p>6. Изучение (повторение) STAG LEAP и STAG JUMP в танцевальной комбинации.</p> <p>7. Заполнение формы самоконтроля.</p>	<p>1. Разогрев всего тела (https://youtu.be/a3mpsfhclFo)</p> <p>2. GRAND BATTEMENT (https://youtu.be/XDxa6muaDhs)</p> <p>3. Grand battement и HITCH FLICK (https://youtu.be/XNsa3oajqxA)</p> <p>4. Lay out и Fan kick (https://youtu.be/tViOqs8_Sls)</p> <p>5. Hitch kick (https://youtu.be/My60k5Ka47U)</p> <p>6. STAG LEAP и STAG JUMP (https://youtu.be/-vsduVVSCv0)</p> <p>7. Форма для заполнения (https://forms.yandex.ru/u/5e7c923464defb062f819ad8/)</p>

13.	Партерная техника в Modern-jazz. Часть 2.	<p>1.Разогревочные упражнения.</p> <p>2. Изучение развернутой комбинации в партере.</p> <p>3. Съёмка выученной танцевальной связки на видео.</p> <p>4. Заполнение формы самоконтроля</p>	<p>1.Разминка всего тела (https://www.youtube.com/watch?v=aiapdkcHLzg)</p> <p>2. Видео партерной комбинации (https://youtu.be/KdjTy66VJv4)</p> <p>3. Отправка своего видео в мобильном приложении viber.</p> <p>4. Форма для заполнения (https://forms.yandex.ru/u/5e7c923464defb062f819ad8/)</p>
14.	«Swing» как понятие в современном танце.	<p>1.Разогревочные упражнения.</p> <p>2. Изучение и отработка свинговых элементов на разных уровнях тела.</p> <p>3. Съёмка выученных мини комбинаций на видео.</p> <p>4. Заполнение формы самоконтроля.</p>	<p>1.Разминка всего тела (https://www.youtube.com/watch?v=aiapdkcHLzg)</p> <p>2. Видео для изучения понятия «Swing». (https://youtu.be/iX4fGkIz2Js)</p> <p>3. Отправка своего видео в мобильном приложении viber.</p> <p>4. Форма для заполнения https://forms.yandex.ru/u/5e7c923464defb062f819ad8/</p>

15.	Развитие гибкости позвоночника танцевальными упражнениями. Часть 3. Итоговый урок по современной хореографии.	<p>1.Разогревочные упражнения.</p> <p>2. Изучение и отработка упражнения для пластичности позвоночника: tilt.</p> <p>3. Изучение и отработка упражнения для пластичности тела и перемещения на танцевальной площадке: hip lift/hip fall.</p> <p>4.ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ творческое задание: основываясь на знаниях, полученных на предыдущих уроках по современному танцу, придумать свою танцевальную комбинацию минимум на четыре восьмерки. Постарайтесь задействовать ВЕСЬ изученный материал. Снимите на видео и отправьте хореографу</p> <p>5. Заполнение формы самоконтроля.</p>	<p>1.Разминка всего тела (https://www.youtube.com/watch?v=aiapdkcHLzg)</p> <p>2. Tilt. (https://youtu.be/8Z8BTSCWl7w)</p> <p>3. Hip lift/hip fall. (https://youtu.be/h2WSKkecQOo)</p> <p>4. Отправка своего видео в мобильном приложении viber.</p> <p>5. Форма для заполнения https://forms.yandex.ru/u/5e7c923464defb062f819ad8/</p>
16.	Стойка на руках. Стойка на голове.	<p>1.Разогревочные упражнения</p> <p>2. Отработка танцевально-акробатических элементов «Стойка на руках» и «Стойка на голове».</p> <p>3. Съёмка выученных элементов на фото.</p> <p>4. Заполнение формы самоконтроля</p>	<p>1.Разогрев всего тела (https://www.youtube.com/watch?v=aiapdkcHLzg)</p> <p>2. Стойка на руках и на голове. (https://youtu.be/PBh_HEU-EPs)</p> <p>3. Отправка своих фотографий в мобильном приложении viber.</p> <p>4. Форма для заполнения https://forms.yandex.ru/u/5e7c923464defb062f819ad8/</p>
17.	Стойка «Мексиканка»	<p>1.Разогревочные упражнения</p> <p>2. Отработка танцевально-акробатического элемента «Мексиканка».</p> <p>3. Съёмка выученного элемента на фото.</p> <p>4. Заполнение формы самоконтроля</p>	<p>1. Разогрев всего тела (https://www.youtube.com/watch?v=aiapdkcHLzg)</p> <p>2. Мексиканка. (https://youtu.be/GPjcQGbp0Fs)</p> <p>3. Отправка своих фотографий в мобильном приложении viber.</p> <p>4. Форма для заполнения https://forms.yandex.ru/u/5e7c923464defb062f819ad8/</p>
18.	Стойка на локтях.	<p>1.Разогревочные упражнения.</p> <p>2. Отработка танцевально-акробатического элемента «Стойка на локтях».</p> <p>3. Съёмка выученного элемента на фото.</p> <p>4. Заполнение формы самоконтроля.</p>	<p>1. Разогрев всего тела (https://www.youtube.com/watch?v=aiapdkcHLzg)</p> <p>2. Стойка на локтях. (https://youtu.be/bcTnc_uLx9Q)</p> <p>3. Отправка своих фотографий в мобильном приложении viber.</p> <p>4. Форма для заполнения (https://forms.yandex.ru/u/5e7c923464defb062f819ad8/)</p>

V. Список литературы

- 1 Барышникова Т. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. – М.: Айрис, 2001.
- 2 Баскаков В. Свободное тело. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2001.
- 3 Борисов-Дрондин А.И. Коррекционная гимнастика для учащихся хореографических школ. – Самара: НТЦ, 2003.
- 4 Васенина Е. Российский современный танец. Диалоги. – М.: Emergency Exit., 2005.
- 5 Володина О.В. Самоучитель клубных танцев. – Ростов на Дону: Феникс, 2005.
- 6 Выготский Л.С. Психология искусства / Анализ эстетической реакции. – М.: Лабиринт, 1997.
- 7 Выготский Л. Педагогическая психология. – М.: АСТ, Астрель, ЛЮКС, 2005.
- 8 Гиршон А. Е. Импровизация и хореография. Электронный ресурс.- <http://girshon.ru/>
- 9 Гренлюнд. Э., Оганесян Н. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика. – СПб.: Речь, 2014.
- 10 Громов Ю.И. Танцуйте, дети! / Репертуар для детских танцевальных коллективов. – Чебоксары: Чувашское книжное издательство, 2002.
- 11 Громов Ю.И. Работа педагога-балетмейстера в детском хореографическом коллективе // Основы подготовки специалистов- хореографов / Хореографическая педагогика: учебное пособие. – СПб.: СПбГУП, 2006.
- 12 Данилова Н.И. Функциональные состояния: Механизмы и диагностика. – М.: МГУ, 1985.
- 13 Диниц Е.В. Джазовые танцы. – М.: АСТ, 2010.
- 14 Добровольская Г.Н. Танец. Пантомима. Балет. – Л.: Искусство, 1975.
- 15 Добротворская К.А. Айседора Дункан и театральная культура эпохи модерна. – Л.: ЛГИТМ и К, 1992.
- 16 Ерохина О.В. Школа танцев для детей: (Фольклор, классика, модерн). – Ростов н/Д.: Феникс, 2003.
- 17 Запора Р. Импровизация присутствия // Танцевальная импровизация. – М., 1999.
- 18 Захаров Р. Сочинение танца. – М.: Искусство, 1989.
- 19 Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки. – М.: Советский спорт, 1990.
- 20 Иваницкий М.Ф. Анатомия человека. – М.: Физкультура и спорт. – 1985.
- 21 Ивлева Л.Д. Методика педагогического руководства любительским хореографическим коллективом: учебное пособие. – Челябинск: ЧГАКИ, 2004.
- 22 Ивлева Л.Д. Методика обучения хореографии в старшей возрастной группе. – Челябинск: ЧГАКИ. – 1997.

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

A la SECONDE [а ля згонд] – положение, при котором исполнитель располагается en face, а «рабочая» нога открыта в сторону на 90°.

ARCH [атч] – арка, прогиб торса назад.

ATTITUDE [аттитюд] – положение ноги, оторванной от пола и немного согнутой в колене.

ARABESQUE [арабеск] – поза классического танца, при которой нога отводится назад «носком в пол» или на 90°, положение торса, рук и головы зависят от формы арабеска.

BATTEMENT DEVELOPPE [батман девлоппе] – вынимание через passe ноги вперед, назад или в сторону на 90°.

BATTEMENT FONDU [батман фондю] – движение, состоящее из одновременного сгибания ног, в конце которого «рабочая» нога приходит в положение sur le cou-de pied спереди или сзади опорной ноги, а затем следует одновременное вытягивание коленей и «рабочая» нога открывается вперед, в сторону или назад. В модерн-джаз танце используется форма fondu из урока народно-сценического танца.

BATTEMENT FRAPPE [батман фραπε] – движение, состоящее из быстрого, энергичного сгибания и разгибания ноги, стопа приводится в положение sur le cou-de-pied в момент сгибания и открывается носком в пол или на высоту 45° в момент разгибания вперед, в сторону или назад.

BATTEMENT RELEVÉ LENT (батман релеве лян) – плавный подъем ноги через скольжение по полу на 90° вперед, в сторону или назад.

BATTEMENT TENDU (батман тандю) – движение ноги, которая скользящим движением отводится на носок вперед, назад или в сторону. В модерн-джаз танце исполняется так же по параллельным позициям.

BATTEMENT TENDU JETE [батман тандю жете] – отличается от battement tendu активным выбрасыванием ноги в воздух на высоту.

BATTU [баттю] – в данном случае используется для обозначения заноски, т.е. резких коротких ударов ног по 5 аут-поз. спереди и сзади во время прыжка или в положении «лежа на спине».

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

BOUNCE [баунс] – трамплинное покачивание вверх вниз, в основном происходит либо за счет 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.

CATCH STEP [кэтч стэп] – шаг на месте, связанный с переносом тяжести корпуса с одной ноги на другую, колени при этом движении поочередно сгибаются и вытягиваются.

CONTRACTION [контракшн] – сжатие, уменьшение объема корпуса, 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) вперед или в сторону.

DEEP BODY BEND [диип боди бэнд] – наклон вперед торсом 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.

DEGAGE [дегаже] – перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую по второй позиции (вправо, влево) и по четвертой позиции ног (вперед, назад), может выполняться как с *demi plie*, так и на вытянутых ногах.

DEMI-PLIE [деми-плие] – полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.

DEVELOPPE [девроппе] – разновидность *battements*, работающая нога из пятой позиции, сгибаясь, скользит носком по опорной ноге, поднимается до колена и вытягивается вперед, в сторону или назад.

DROP [дроп] – падение расслабленного торса вперед или в сторону.

EMBOITE [амбуате] – последовательные переходы ноги на ногу на полупальцах, пальцах и с прыжком.

EN DEDAN [ан дедан] – направление движения или поворота к себе, вовнутрь.

EN DEHOR [ан деор] – направление движения или поворота от себя или наружу.

FLAT BACK [флэт бэк] – наклон торса вперед, 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] – сокращенная стопа или кисть.

FLIK [флик] – мазок стопой по полу к себе или от себя.

FROG-POSITION [фрог-позишн] – позиция сидя, при которой согнутые в коленях ноги касаются друг друга стопами, колени должны быть максимально раскрыты в стороны.

GLISSADE [глиссад] – партерный скользящий прыжок без отрыва от пола из пятой позиции в пятую позицию с продвижением вправо-влево или вперед-назад.

GRAND BATTEMENT [гран батман] – бросок ноги на 90° и выше вперед, назад или в сторону.

GRAND PLIE [гран плие] – полное приседание.

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

HIP LIFT [хип лифт] – подъем бедра вверх.

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

JACK KNIFE [джэк найф] – положение корпуса, при котором торс наклоняется вперед, 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.

JELLY ROLL [джелли ролл] – движение пелвисом, состоящее из мелкого сокращения мышц с одновременным небольшим поворотом пелвиса вправо-влево (синоним – шейк пелвиса).

JERK-POSITION [джек-позишн] – позиция рук, при которой локти сгибаются и немного отводятся назад на уровень грудной клетки, предплечья располагаются параллельно полу.

JUMP [джамп] – прыжок на двух ногах.

KICK [кик] – бросок ноги вперед или в сторону на 45° или 90° через вынимание приемом *developpe*.

LAY OUT [лэй аут] – положение, при котором нога, открытая на 90° в сторону или назад, и торс. Составляют одну прямую линию.

LEAP [лиип] – прыжок с одной ноги на другую с продвижением.

LOCOMOTOR [локомотор] – круговое движение согнутых в локтях рук вдоль торса.

LOW BACK [лоу бэк] – округление позвоночника в пояснично-грудном отделе.

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

PAS DE BOURREE [па-де-бурре] – танцевальный вспомогательный шаг, состоящий из чередования *pas tombe* и *pas coupe*. Синоним *step pas de bourree*. В модерн-джаз танце во время *pas de bourree* положение *sur le cou-de-pied* не фиксируется.

PASSE [пассе] – проходящее движение, которое является связующим при переводе ноги из одного положения в другое, может исполняться по первой позиции на полу (passe par terre) либо на 45° или 90°.

PETIT BATTEMENT [пти батман] – в классическом танце – маленький прыжок.

PLIE RELEVÉ [плие релеве] – положение ног на полупальцах с согнутыми коленями.

POINT [пойнт] – вытянутое положение стопы.

PRANCE [прайс] – движение для развития подвижности стопы, состоящее из быстрой смены положения «на полупальцах» и point.

PRESS-POSITION [пресс-позишн] – позиция рук, при которой согнутые в локтях руки ладонями касаются бедер спереди или сбоку.

RELEASE [релиз] – расширение объема тела, которое происходит на вдохе.

RELEVÉ [релеве] – подъем на полупальцы.

ROLL DOWN [ролл даун] – спиральный наклон вниз-вперед, начиная от головы.

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

ROND DE JAMBE PAR TERRE [рон де жамб пар терре] – круг вытянутой ногой, касаясь пальцами ноги пола.

SAUTE [соте] – прыжок классического танца с двух ног на две ноги (синоним temps leve).

SHIMMI [шимми] – спиральное, закручивающееся движение пел висом вправо и влево.

SIDE CONTRACTION [сайд контракшн] – боковое сжатие в торсе.

SIDE STRETCH [сайд стрэтч] – боковое растяжение торса, наклон торса вправо или влево.

SOUTENU EN TOURNANT [сутеню ан турнан] – поворот на двух ногах, начинающийся с вытягивания «рабочей» ноги в пятую позицию.

STEP BALL CHANGE [стэп болл чендж] – связующий шаг, состоящий из шага в сторону или вперед и двух переступаний на полупальцах (синоним step.pa-de-burre.).

SUNDARI [зундари] – движение головой, заключающееся в смещении шейных позвонков вправо-влево и вперед назад.

SUR LE COU-DE-PIED [сюр ле ку-де-пье] – положение вытянутой ступни работающей ноги на щиколотке опорной ноги спереди или сзади.

СВИНГОВОЕ РАСКАЧИВАНИЕ – раскачивание любой частью тела (рукой, ногой, головой, торсом) в особом джазовом ритме.

THRUST [фраст] – резкий рывок грудной клеткой или пелвисом вперед, в сторону или назад.

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

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

TOUR CHAINES [тур шене] – туры, исполняемые на двух ногах по диагонали или по кругу на высоких полупальцах, в модерн-джаз танце могут исполняться на полной стопе и в demi-plie.

Учебный план

1 год обучения

Темы (подразделы) программы	Кол-во часов
Вводный урок	1
Изучение параллельных позиций ног	1
Изучение положений рук	4
Основные положения корпуса Release / Contractions / Roll down, roll up / Flat back / Arch	2
Изучение движений изолированных центров и техника их исполнения Повороты и наклоны головы + Sundari Руки+движения ареалами Движения плечами	6
Движение грудной клеткой-диафрагмой Curve	8
Пелвис Поза коллапса	4
Координация изолированных центров	4
Построение и разучивание экзерсиса на середине зала Plie с различными движениями рук	6
Battement tandu et Battement tandu iete в параллельных позициях в сочетании с Catch step	8
Rond de jamb par terre с «противоходом» рук	2
Grand Battement Jete (45, 90, 180)	10
Упражнения для позвоночника Твист и спирали торса	2
High-reliase (хай-релиз) + Body roll (волны)	2
Элементы гимнастики Мостик Стойка на руках Колесо Упражнения стрейч-характера (растяжки, шпагаты) Силовые упражнения: отжимания, качание прессы	10
Кросс Шаги примитива Шаги в модерн-джаз манере Прыжки («глиссад вперед», «подскоки с противоходом рук», «ножницы», «пистолетик»)	2
Уровни (верхний, средний, нижний) Уровни (стоя, на четвереньках, на коленях, сидя, лежа)	4

Партерные перекаты (транзишен) Перекаты из положения: сидя в группировки, через «лягушку», через поперечный шпагат Поза «зародыша» Прямые повороты на полу (бревно) Подготовительные упражнения к перекату через одно плечо	4
Импровизация Расслабление, исследование своего тела, бодиворк, дыхание	2
Импровизация с движением (шаги, прыжок, скрутка...) Импровизация / этюд «воображение – состояние – явление – образ-отклик тела...» Импровизация с музыкой, ритмом	4
Импровизация с пространством класса, смена уровней, ракурсов	4
Контактная импровизация этиюд «продолжи движение в дуэте»	4
Танцевальные комбинации Составление танцевальных комбинаций из изученных элементов, в т.ч. с использованием импровизации	6
<i>Промежуточная аттестация</i> (класс-концерт)	8
Всего:	108

2 год обучения

Темы (подразделы) программы	Кол-во часов
Вводный урок	2
Разогрев с использованием уровней Твисты и спирали торса в положении сидя	2
Упражнения на contraction и release в положении сидя	6
Упражнения стрейч-характера в различных положениях	2
Экзерсис на середине зала Plie с различными движениями рук	6
Battement tendu et Battement tendu iete (с сокращением стопы, с поворотами и рук, головы, contractions)	8
Rond de jamb par terre с подготовкой к турам	2
Battement fondu во всех направлениях	2
Battement developpe на 45, 90 по всем направлениям	6
Grand Battement Jete с шагами по квадрату, с добавлением прыжка	4

<i>Работа над комплексами изоляций</i>	
Голова: соединение движений с другими центрами	4
Плечи: соединение с движениями других центров	2
Грудная клетка в сочетании с различными движениями	2
Пелвис: восьмерка, с комбинациями различных движений	2
Руки: соединение с движениями ног, торса (спираль, твист, contraction и release)	2
<i>Упражнения для позвоночника</i> Flat back вперед, назад, в сторону Наклон торса вперед ниже 90°, сохраняя прямую линию Vodi-roll (волны: вперед, назад, боковая) Arch – округление позвоночника в пояснично-грудном отделе	10
<i>Партерные перекаты</i> Партерные перекаты и упражнения Перекаты через одно плечо Транзишен по полу	2
<i>Элементы гимнастики</i> Перевороты вперед, назад Колесо на одной руке Силовые и упражнения стрейч-характера	10
<i>Кросс</i> Комбинации шагов + Kick(пинок) Прыжки Техника вращения	10
<i>Импровизация</i> Дыхание Работа с движением по «синусоиде» Импровизация с движением (разно- ритмическая схема) Этюд «воображение – состояние – явление – образ- отклик тела...» -	2
Вход в импровизацию, пространство класса, смена уровней, ракурсов Импровизация с музыкой	2
Контактная импровизация, контакт в дуэте: - физический контакт - эмоциональный контакт в движении («не касание», уход от касания партнёра, «не любовь», «заигрывание») Приёмы поддержки в дуэте.	4
<i>Танцевальные этюды</i> Исполнение танцевальных этюдов на основе комбинаций из изученных элементов, в т.ч. с использованием импровизации	10
<i>Промежуточная аттестация</i> (класс-концерт)	6
Всего:	108

3 год обучения

Темы (подразделы) программы	Кол-во часов
Вводный урок	10
Экзерсис на середине зала Plie с различными движениями рук	10
Battement tandu и Battement tandu iete в сочетании со спиралями в корпусе, Tilt (угол), с добавлением рук: соединение движений с движениями ног, торса (спираль, твист, contraction и release)	10
Rond de jamb par terre в различных сочетаниях с hip-lift (полукруги и круги одним бедром)	10
Battement fondu во всех направлениях	4
Grand Battement Jete Адажио	6
Комплексы изоляций Голова: sundagi-квадрат и sundagi-круг Плечи: разно ритмические комбинации	4
Грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскости	4
Партер (техника низкого полета) Упражнения, закрепляющие технику исполнения contraction и release	4
Спирали	10
Виды поворотов на полу	10
Построение и разучивание комбинаций в партере	6
Элементы гимнастики Силовые и упражнения стрейч - характера Перевороты (с одной ногой)	10
Кросс Комбинации прыжков	10
Вращение как способ перемещения в пространстве	18
Вращения на одной и двух ногах, повороты на 360°	6
Комбинации шагов, соединенных с вращениями	6
Импровизация Изучение техники параллель и оппозиция Этюд «воображение – состояние – явление – образ- отклик тела...» Контактная импровизация:	10

Приёмы поддержки в дуэте	16
Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней Танцевальные этюды	10
Изучение техники движений танца хип-хоп Положение корпуса, пружина, качь	6
Техника исполнения движений отдельных центров в манере танца хип-хоп (плечи, диафрагма, пелвис)	4
Комбинации шагов. Танцевальные комбинации Хопа	16
<i>Промежуточная аттестация</i> (класс-концерт)	6
Всего:	216

4 год обучения

Темы (подразделы) программы	Кол-во часов
Вводный урок	8
Экзерсис на середине зала Plie с различными движениями рук	8
Battement tandu и Battement tandu iete в сочетании с движениями корпуса	8
Rond de jamb par terre в сочетаниях с движениями	8
Battement fondu в сочетаниях с движениями	4
Grand Battement Jete в сочетаниях с движениями	4
Адажио	4
Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала	6
Упражнения для позвоночника Использование падений и подъемов во время комбинаций, с перемещением в пространстве	12
Комплексы изоляций Движения 3-х центров одновременно Движения в различных ритмических рисунках	8
Партер (техника низкого полета) Виды поворотов на полу Гимнастические элементы Построение и разучивание комбинаций в партере	8
Кросс Использование всего пространства класса Шаги с координацией 3-4х центров	8

Шаги с использованием contraction и release	8
Смена направлений в комбинации шагов Соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации	8
Импровизация Продолжение изучения техники параллель и оппозиция, составление этюдов	10
Контактная импровизация Приёмы поддержки в дуэте	20
Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней Танцевальные этюды	20
Элементы гимнастики Силовые и упражнения стрейч-характера, гимнастические элементы	16
Изучение техники движений танца афро-джаз Техника исполнения движений отдельных центров в манере танца афро-джаз (плечи, диафрагма, пелвис)	16
Комбинации шагов	16
Танцевальные комбинации	10
<i>Промежуточная аттестация</i> (класс-концерт)	6
Всего:	216

5 год обучения

Темы (подразделы) программы	Кол-во часов
Вводный урок	6
Экзерсис на середине зала Plie с различными движениями рук	4
Battement tendu и Battement tendu iete в сочетании с движениями корпуса	6
Rond de jamb par terre в сочетаниях с движениями	6
Battement fondu в сочетаниях с движениями	6
Grand Battement Jete в сочетаниях с движениями	4
Адажио	4
Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала	16
Упражнения для позвоночника Соединение всех возможных движений торса (спирали, твистов, contraction и release, наклоны торса во всех направлениях) Соединение в развернутые комбинации с	16

использованием падений и подъемов, а также поворотами на одной ноге. Нетрадиционные способы передвижения: перекаты, кувырки, колеса и т.д.	
Комплексы изоляций Движения 3-х и более центров одновременно	6
Движения в различных ритмических рисунках и оппозиционном направлении	10
Партер (техника низкого полета) Разучивание комбинаций в партере	16
Кросс Шаги с координацией 3х центров	6
Соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации	12
Изучение вращений по кругу и со сменой уровней	6
Элементы гимнастики Силовые и упражнения стрейч-характера, гимнастические элементы	24
Импровизация Продолжение изучения всех техник импровизации Составление этюдов	20
Контактная импровизация Приёмы поддержки в дуэте Этюды «5 ритмов (текучесть, стаккатто, хаос, лиричность и неподвижность)	20
Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней Танцевальные этюды	12
Итоговая аттестация (экзаменационный класс-концерт)	6
Всего:	216

