

Департамент по образованию администрации Волгограда  
Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеский центр Волгограда»

Принята на заседании  
педагогического совета  
МОУ ДЮОЦ Волгограда  
от «05» апреля 2023 г.  
Протокол № 3



Утверждаю  
Директор МОУ ДЮОЦ Волгограда  
Т.М.Минина  
Приказ от «31» мая 2023г. №349

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
«Нон-стоп»**

Возраст учащихся: 5-18 лет;  
Срок реализации: 6 лет

Авторы-составители:  
Тажибова Наталия Викторовна,  
педагог дополнительного образования,  
Демченко Марина Николаевна,  
старший методист

Волгоград, 2023

## **Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»**

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Нон-стоп» имеет **художественную направленность**, ориентирована на формирование и развитие творческих способностей учащихся, удовлетворение индивидуальных и коллективных потребностей учащихся в художественно-эстетическом развитии посредством хореографии.

**Актуальность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Нон-стоп» обусловлена тем, что в настоящее время одним из важнейших моментов в личности ребенка является ориентир на самореализацию и самооценку. В период подрастания возникают относительные постоянные личностные интересы, и чем больше они удовлетворяются, тем более устойчивыми они становятся. В этой связи особенно важен аспект результативности, будь это концерт, конкурс, либо достижение технического результата в изучении отдельного танцевального па. Обучение танцу предполагает специальные тренировочные упражнения, которые дают значительную спортивно-физическую нагрузку необходимую для полноценного функционирования детей и подростков в период интенсивного роста тела и совершенствования мускульного аппарата.

Коллектив современного эстрадного танца сплавивает детей общими творческими задачами, учит основам межличностного взаимодействия в команде, приобщает к общим культурным ценностям через развитие профессиональных навыков.

Реализация программы соответствует современным требованиям педагогики, психологии, физиологии, раскрывает содержание деятельности хореографии.

При занятиях хореографией развивается гибкость, координация движений, укрепляется опорно-двигательный аппарат. Наряду с этим на занятиях хореографии решаются задачи и технической подготовки: освоение различных элементов и комбинации. На занятиях хореографией изучаются многообразные сочетания движений ног, рук, туловища, головы. При этом освоение не носит механический характер. Путем соответствующей корректировки каждого движения воспитывается его выразительность, без которой невозможно добиться артистичности исполнения, т.е. способности создавать индивидуальный образ в композиции. В свою очередь, для создания образа необходима выразительность, которая неразрывно связана с красотой движений, грациозностью и танцевальностью.

**Педагогическая целесообразность** данной программы связана со специфическими средствами воздействия на учащихся, свойственными ритмике и хореографии. Занятия танцем способствуют как физическому развитию, так и

эстетическому воспитанию; работают на преодоление недостатков общей моторики и координации; расширяют кругозор учащихся; развивают их социально-бытовые навыки; корректируют познавательные, и психические функции (восприятие, память, внимание, мышление, воображение); воспитывают положительные качества личности (дружелюбие, коллективизм, дисциплинированность); активизируют творческие способности.

**Отличительные особенности** данной образовательной программы заключаются в трепетном отношении к смыслу танцевальных композиций; к подбору цензурного музыкального материала, пропагандирующего высокие культурные ценности, необходимые для воспитания подрастающего поколения. Современный эстрадный танец характеризуется созданием больших концертных программ, он многонационален по своему составу и органично сочетает в себе разные танцевальные направления. В нем могут присутствовать элементы классического танца, народного и народно-сценического танца, модерна, джаз-танца и т.д. В коллективе уделяется особое внимание тренингам и упражнениям, которые способствуют раскрытию актерских данных каждого ребенка через уроки импровизации.

Программа разработана с учётом методики основоположника искусств свободного современного танца - Марты Грэхем.

Комплексная программа «Нон-стоп» сочетает несколько предметных курсов:

- 1) Азбука танца.
- 2) Современный эстрадный танец
- 3) Базовые основы классического танца.

**Адресат программы** рассчитан на городских жителей, возраст 5-18 лет, не имеющие противопоказаний к занятиям по хореографии.

Распределение учебных дисциплин произведено с учетом возрастных особенностей детей. Группы воспитанников формируются согласно возрасту и годам обучения. Средняя наполняемость учебных групп - 15 человек.

#### **Уровень, объем и срок освоения программы.**

Программа является разноуровневой. Стартовый уровень предусмотрен для учащихся 5- 6 лет; Базовый для учащихся 5-18 лет. Срок реализации программы - 6 лет обучения. Общее количество часов, предусмотренное для освоения программы — 1800 часов. Из них:

Первый год обучения - 144 часа в год:  
предметный курс «Азбука танца» 5- 6 лет — стартовый уровень;  
предметный курс «Современный эстрадный танец» 5-7 лет - базовый уровень.

Второй года обучения — 288 часов в год:  
предметный курс «Современный эстрадный танец» - 144 часа;  
постановочная работа — 72 часа в год;

предметный курс «Базовый основы классического танца — 72 часа.

Третий год обучения — 360 часов в год:

предметный курс «Современный эстрадный танец» - 144 часа;

постановочная работа — 72 часа в год;

предметный курс «Базовый основы классического танца — 144 часа.

Четвертый год обучения — 360 часов в год:

предметный курс «Современный эстрадный танец» - 144 часа;

постановочная работа — 72 часа в год;

предметный курс «Базовый основы классического танца — 144 часа.

Пятый год обучения — 360 часов в год:

предметный курс «Современный эстрадный танец» - 144 часа;

постановочная работа — 72 часа в год;

предметный курс «Базовый основы классического танца — 144 часа.

Шестой год обучения — 360 часов в год:

предметный курс «Современный эстрадный танец» - 144 часа;

постановочная работа — 72 часа в год;

предметный курс «Базовый основы классического танца — 144 часа.

**Форма обучения** - очная форма.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, при этом преобладающее количество времени уделяется практической части.

**Особенности организации образовательного процесса:**

Занятия делятся на групповые:

1. По количеству детей: - групповые, группы учащихся одной возрастной категории, состав группы-постоянный.

2. По особенностям взаимодействия педагога и детей: практика (тренаж), концерт, конкурс, фестиваль, отчетный концерт.

3. По дидактической цели: вводное занятие; занятие по углублению и закреплению знаний; практическое занятие по контролю знаний.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий –**

Режим занятий строится в соответствии с требованиями СанПиН, возрастными физическими и психологическими особенностями учащихся. Педагогические часы классифицируются на групповые и сводные: □ групповые - 4 часа в неделю для каждой группы; Режим занятий определен следующим образом: □ групповые 2 раза в неделю по 2 часа. 1 учебный час для дошкольников - 30 минут, для школьников - 45 минут. На период эпидемиологической и ЧС ситуаций педагог имеет право по приказу директора учреждения реализовать часть программы с применением электронного обучения или дистанционных технологий. В этом случае 1 академический час составляет 30 минут.

**Цель и задачи программы:**

**Цель** – Создание условий для художественно-эстетического воспитания и развития гармоничной личности учащегося средствами современной хореографии.

**Задачи:**

**личностные:**

- воспитывать у детей устойчивый интерес к занятиям танцем, физическому развитию и самосовершенствованию;
- формировать привычку к здоровому образу жизни;
- воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим – доброжелательность, отзывчивость, чувство товарищества;
- воспитывать волевые качества характера – настойчивость, терпение, стремление к успеху, самодисциплину;
- побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности;
- воспитывать у учащихся художественно-эстетический вкус;
- воспитывать коммуникативную культуру;
- прививать усердие, трудолюбие, эстетический вкус и исполнительская культура;
- воспитание навыков хорошего тона и культурного поведения при общении друг с другом и в обществе в целом;
- формирование общественной активности личности;
- воспитание любви к Родине и национальным традициям;
- разовьют способность к артистизму и эмоциональному восприятию в танце: внимательности, наблюдательности, творческого воображения посредством подвижных игр и игр на физическую концентрацию; собранности посредством специфических упражнений, танцев.
- создать условия максимального усвоения необходимых знаний, нравственных ценностей и норм поведения, необходимых учащимся для полноценной социализации;

**метапредметные:**

- дать детям представление об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки.
- углубление и расширение средствами танца познавательных возможностей учащихся в области истории, географии, литературы, фольклора;
- учить детей рефлексировать, использовать полученные знания, навыки и умения в практических заданиях, в формировании жизненного опыта;
- формировать способность к самовыражению и самореализации и

коммуникации через участие в концертной деятельности;

- создание творческой среды, в которой дети и подростки реализуют свой творческий потенциал;
- формирование адекватного, позитивного отношения учащихся и к победе, и к проигрышу в конкурсе;

#### **образовательные (предметные):**

- познакомить учащихся и историей танца, с истоками появления современной хореографии; с особенностями русской и европейской школ танца, их отличия;
- познакомить с разнообразными стилями музыки;
- обучение базовым основам классической и современной хореографии; основам эстрадного и современного направления;
- ознакомятся с жанровыми и стилистическими особенностями искусства танца.
- научить использованию профессиональной терминологии по всем направлениям указанных в тематическом плане;
- научить разбираться в музыкальных ритмах хореографии;
- организация постановочной и концертной деятельности в соответствии с возрастом.
- способствовать развитию таких общих физических данных, как координация, гибкость, упругость, равновесие, выносливость, сила и ловкость, быстрота реакции;
- обеспечить формирование и сохранение правильной осанки ребёнка, укрепление мышечного корсета;
- формировать чувство ритма, умение слышать музыку, чувствовать темп и ритм, двигаться в такт с музыкой;
- развивать специфические навыки сценического движения: ощущение в пространстве, работа с партнёром (поддержки), с группой партнёров;

#### **Задачи первого года обучения:**

##### **личностные:**

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирования личного смысла обучения;
- развитие эстетического и художественного вкуса;

##### **метапредметные:**

- привитие навыка совместной деятельности в детском творческом коллективе;
- формирование первичной модели субординации в системе отношений «педагог — ученик»

##### **предметные:**

- заложить основы понятий «танец», «искусство танца», «история танца»;

- учащиеся научатся передавать настроение музыки в пластическом движении или в игровой разминке давать определения общего характера музыки, воплощать выразительные и изобразительные особенности музыки в исполнительской деятельности.
- познакомить учащихся с азбукой танцевального движения в области классического и современного танца (точками зала, основными позициями ног и рук и т.д.) посредством систематических музыкально-ритмических занятий, включающих игровые и характерные моменты в стиле преподавания танца на этом этапе обучения.
- знакомить с основными терминами и понятиями в области хореографии.
- систематически развивать физическую активность учащихся посредством растяжки и включения простейших акробатических элементов в урок.
- развивать музыкально — ритмический слух.
- познакомить с понятиями медленно и быстро, весело, грустно и т.д.
- познакомить с простейшими элементами, движениями народно-сценического танца, классического и эстрадного танца;
- знакомство с ритмо-пластическими этюдами;
- ознакомить детей с длительностями (четверти);
- развить умение определять сильную долю в музыке и характер музыки;
- постепенный ввод классического экзерсиса;
- постепенный ввод элементов современного тренинга на основе техник джаз-модерна в ритмические занятия;

#### **Задачи второго года обучения:**

##### **личностные:**

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирования личного смысла обучения;
- развитие эстетического вкуса;

##### **метапредметные:**

- привитие навыка совместной деятельности в детском творческом коллективе;
- формирование первичной модели субординации в системе отношений «педагог — ученик»
- формирование художественного вкуса.

##### **предметные:**

- заложить основы понятий «танец», «искусство танца», «история танца»;
- учащиеся научатся передавать настроение музыки в пластическом движении или в игровой разминке давать определения общего характера музыки, воплощать выразительные и изобразительные особенности музыки в

исполнительской деятельности.

- познакомить учащихся с основами движения в области классического и современного танца (точками зала, основными позициями ног и рук и т.д.) посредством систематических музыкально-ритмических занятий, включающих игровые и характерные моменты в стиле преподавания танца на этом этапе обучения.

- знакомить с основными терминами и понятиями в области хореографии.

- систематически развивать физическую активность учащихся посредством растяжки и включения простейших акробатических элементов в урок.

- развивать музыкально — ритмический слух.

- познакомить с понятиями медленно и быстро, весело, грустно и т.д.

- познакомить с простейшими элементами, движениями народно-сценического танца, классического и эстрадного танца;

- знакомство с ритмо-пластическими этюдами;

- продолжать знакомить детей с длительностями;

- развить умение определять сильную долю в музыке и характер музыки;

- развитие и постепенное усложнение элементов классического экзерсиса;

- постепенный ввод элементов современного тренинга на основе техник джаз-модерна в ритмические занятия;

#### **Задачи третьего года обучения:**

##### **личностные:**

- формирование способности к духовному развитию, реализации творческого потенциала в учебно-игровой деятельности на основе нравственных установок и моральных норм;

- развивать навыки самовоспитания;

- формировать духовно-нравственную компетенцию — «становиться лучше»;

- развитие трудолюбия, способности к преодолению трудностей, целеустремлённости и настойчивости в достижении результата.

- совершенствование полученных навыков (чувство ритма, эмоциональная отзывчивость на музыку, танцевальная выразительность, координация движений, ориентировка в пространстве)

##### **метапредметные:**

- развитие начальных навыков самостоятельной работы над передачей в движении характера музыки, темпа, динамики проводится в тесном единстве с формированием начальных умений по самостоятельному повтору и отработке выученных движений.

- воспитание любви к российским традициям через изучение элементов народного и классического танца и слушание традиционной народной и классической музыки;



### **предметные:**

- научить понимать свой предмет современный эстрадный танец, чем он отличается от классического или народного;
- научить понимать различие танцевальных направлений;
- раскрывать танцевальные способности детей через двигательную активность.
- научить выполнять упражнения для укрепления и развития тела.
- определять количество частей, фраз, динамические оттенки,
- ознакомить детей с длительностями (четверти, восьмые, шестнадцатые, половинные).
- развивать чувство ритма через обучение танцам.
- знакомить с терминами в области хореографии;
- дальнейшее знакомство с классическим экзерсисом;
- ознакомить воспитанников с основами современного танца;
- ввод современного тренинга на основе техник джаз-модерна;

### **Задачи четвертого года обучения:**

#### **личностные:**

- формирование толерантности и основ культуры межэтнического общения, уважения к культурным традициям представителей народов России;
- развитие навыков организации и осуществления сотрудничества со сверстниками, родителями в решении общих проблем;

#### **метапредметные:**

- формирование способности к самостоятельной работе над танцевальной композицией, следовательно, способности к саморазвитию и самосовершенствованию.
- развитие дружеских взаимоотношений, трудолюбия и дисциплины в коллективе;
- сформировать умение самостоятельно подходить к решению музыкально-хореографического образа;
- формировать понимание связи между занятием танцем и здоровым образом жизни;
- формировать способность к самовыражению и самореализации и коммуникации через участие в концертной деятельности;

#### **предметные:**

- углубленное изучение классического экзерсиса;
- умение начинать движение из-за такта;
- знание изучаемой терминологии;
- усложнение импровизации на конкретную тему или конкретный образ, как элемент актерского тренинга;
- закрепить знания и навыки, полученные на первых двух годах обучения;

- совершенствовать и усложнять формы движений, изученных ранее;
- продолжить работу над координацией движений и точности изолированных движений;
- расширить возможности пространственных передвижений;
- усилить работу над индивидуальной манерой исполнения;
- ввод партеринга;
- ввод техники мультипликации движения;
- ввод больших прыжков в экзерсис;
- использовать в уроке комбинации различных современных направлений: джаз-танец, модерн, хип-хоп, funk и др;

#### **Задачи пятого года обучения:**

##### **личностные:**

- воспитание нравственно-волевых качеств, основ возможной будущей профориентации по направлению кружка;

##### **метапредметные:**

- формирование культуры общения, терпимости и уважительного отношения к другим детям в коллективе, окружающим;
- формирование способности к самостоятельной работе над танцевальной композицией, следовательно, способности к саморазвитию и самосовершенствованию;
- развить умение продуктивно общаться и взаимодействовать с коллегами по совместной деятельности;
- научить учащихся использовать полученные во время занятий танцем знания и умения в самостоятельной деятельности, в дальнейшей профориентации, уметь их планировать и реализовывать с получением практического результата;
- развитие умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

##### **образовательные:**

- ознакомить со всеми хореографическими терминами, изученными за предыдущие годы;
- ввод заносок в экзерсис;
- ввести в основы современного танца полиритмию, использовать ритмически сложные и синкопированные движения.;
- совершенствование техники исполнения танца;
- развить умение доносить до зрителя хореографический образ и создавать хореографические композиции и исполнять их на высоком техническом и эмоциональном уровнях;
- расширить базу трюков используемых на уроках;

- расширить возможности пространственных передвижений и импровизации;
- усложнение партеринга;

### **Задачи шестого года обучения:**

#### **личностные:**

- воспитание нравственно-волевых качеств, основ возможной будущей профориентации по направлению кружка;

#### **метапредметные:**

- формирование культуры общения, терпимости и уважительного отношения к другим детям в коллективе, окружающим;
- формирование способности к самостоятельной работе над танцевальной композицией, следовательно, способности к саморазвитию и самосовершенствованию;
- развить умение продуктивно общаться и взаимодействовать с коллегами по совместной деятельности;
- научить учащихся использовать полученные во время занятий танцем знания и умения в самостоятельной деятельности, в дальнейшей профориентации, уметь их планировать и реализовывать с получением практического результата;
- развитие умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

#### **образовательные:**

- ознакомить со всеми хореографическими терминами, изученными за предыдущие годы;
- ввод заносок в экзерсис;
- ввести в основы современного танца полиритмию, использовать ритмически сложные и синкопированные движения.;
- совершенствование техники исполнения танца;
- развить умение доносить до зрителя хореографический образ и создавать хореографические композиции и исполнять их на высоком техническом и эмоциональном уровнях;
- расширить базу трюков используемых на уроках;
- расширить возможности пространственных передвижений и импровизации;
- усложнение партеринга;

### Учебный-тематический план:

#### Учебный план первого года обучения стартового уровня 5-6 лет.

№ п/п	Название предмета, образовательного модуля	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Первый модуль (сентябрь-декабрь) 17 недель</b>					
1.	Предметный курс «Азбука танца»	68	2	66	Отчетный урок, зачет
<b>Второй модуль (январь-май) 19 недель</b>					
2	Предметный курс «Азбука танца»	76	4	72	Отчетный урок, зачет
	<b>Всего:</b>	<b>144</b>	<b>6</b>	<b>138</b>	

#### Учебный план первого года обучения базового уровня 5-7 лет.

№ п/п	Название предмета, образовательного модуля	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Первый модуль (сентябрь-декабрь) 17 недель</b>					
1.	Предметный курс «Современный эстрадный танец»	68	4	64	Отчетный урок, зачет
<b>Второй модуль (январь-май) 19 недель</b>					
2	Предметный курс «Современный эстрадный танец»	76	6	70	Отчетный урок, зачет
	<b>Всего:</b>	<b>144</b>	<b>10</b>	<b>134</b>	

#### Учебный план программы второго года обучения.

№ п/п	Название предмета, образовательного модуля	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Первый модуль (сентябрь-декабрь) 17 недель</b>					
1.	<b>Основы классического танца</b>	34	1	33	Отчетный урок, зачет
2.	<b>Современный эстрадный танец</b>	68	3	65	Отчетный урок, зачет
3.	<b>Репетиционно-постановочная работа</b>	34		34	Отчетный урок, концерт,

	рамках сводной репетиции				конкурс.
<b>Второй модуль (январь-май) 19 недель</b>					
<b>4.</b>	<b>Основы классического танца</b>	38	2	36	Отчетный урок, зачет
<b>5.</b>	<b>Современный эстрадный танец</b>	76	4	72	Отчетный урок, зачет
<b>6.</b>	<b>Репетиционно-постановочная работа в рамках сводной репетиции</b>	- 38		38	Отчетный урок, концерт, конкурс.
	<b>Всего:</b>	<b>288</b>	<b>10</b>	<b>278</b>	

**Учебный план третьего года обучения.**

№ п/п	Название предмета, образовательного модуля	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Первый модуль (сентябрь-декабрь) 17 недель</b>					
<b>1.</b>	<b>Основы классического танца</b>	68	1	67	Отчетный урок, зачет
<b>2.</b>	<b>Современный эстрадный танец</b>	68	3	65	Отчетный урок, зачет
<b>3.</b>	<b>Репетиционно-постановочная работа в рамках сводной репетиции</b>	- 34		34	Отчетный урок, концерт, конкурс.
<b>Второй модуль (январь-май) 19 недель</b>					
<b>4.</b>	<b>Основы классического танца</b>	76	2	74	Отчетный урок, зачет
<b>5.</b>	<b>Современный эстрадный танец</b>	76	4	72	Отчетный урок, зачет
<b>6.</b>	<b>Репетиционно-постановочная работа в рамках сводной репетиции</b>	- 38		38	Отчетный урок, концерт, конкурс.
	<b>Всего:</b>	<b>360</b>	<b>10</b>	<b>350</b>	

### Учебный план четвертого года обучения.

№ п/п	Название предмета, образовательного модуля	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Первый модуль (сентябрь-декабрь) 17 недель</b>					
1.	<b>Основы классического танца</b>	68	1	67	Отчетный урок, зачет
2.	<b>Современный эстрадный танец</b>	68	3	65	Отчетный урок, зачет
3.	<b>Репетиционно-постановочная работа в рамках сводной репетиции</b>	- 34		34	Отчетный урок, концерт, конкурс.
<b>Второй модуль (январь-май) 19 недель</b>					
4	<b>Основы классического танца</b>	76	2	74	Отчетный урок, зачет
5	<b>Современный эстрадный танец</b>	76	4	72	Отчетный урок, зачет
6	<b>Репетиционно-постановочная работа в рамках сводной репетиции</b>	- 38		38	Отчетный урок, концерт, конкурс.
	<b>Всего:</b>	<b>360</b>	<b>10</b>	<b>350</b>	

### Учебный план пятого года обучения.

№ п/п	Название предмета, образовательного модуля	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Первый модуль (сентябрь-декабрь) 17 недель</b>					
1.	<b>Основы классического танца</b>	68	1	67	Отчетный урок, зачет
2.	<b>Современный эстрадный танец</b>	68	3	65	Отчетный урок, зачет
3.	<b>Репетиционно-постановочная работа в рамках сводной репетиции</b>	- 34		34	Отчетный урок, концерт, конкурс.
<b>Второй модуль (январь-май) 19 недель</b>					
4.	<b>Основы классического танца</b>	76	2	74	Отчетный урок, зачет

5.	Современный эстрадный танец	76	4	72	Отчетный урок, зачет
6.	Репетиционно-постановочная работа в рамках сводной репетиции	38		38	Отчетный урок, концерт, конкурс.
	<b>Всего:</b>	<b>360</b>	<b>10</b>	<b>350</b>	

### Учебный план шестого года обучения.

№ п/п	Название предмета, образовательного модуля	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Первый модуль (сентябрь-декабрь) 17 недель</b>					
7.	Основы классического танца	68	1	67	Отчетный урок, зачет
8.	Современный эстрадный танец	68	3	65	Отчетный урок, зачет
9.	Репетиционно-постановочная работа в рамках сводной репетиции	34		34	Отчетный урок, концерт, конкурс.
<b>Второй модуль (январь-май) 19 недель</b>					
10.	Основы классического танца	76	2	74	Отчетный урок, зачет
11.	Современный эстрадный танец	76	4	72	Отчетный урок, зачет
12.	Репетиционно-постановочная работа в рамках сводной репетиции	38		38	Отчетный урок, концерт, конкурс.
	<b>Всего:</b>	<b>360</b>	<b>10</b>	<b>350</b>	

## **Краткое содержание предметного курса первого года обучения стартового уровня «Азбука танца»:**

На первом году обучения главный упор делается на основу музыкально-ритмического движения в целом и формировании базы современного эстрадного танца, в частности. В обучение на данном этапе целесообразно произвести своеобразный синтез элементов разнообразных дисциплин, что поможет в формировании подготовительных основ хореографии.

К шестилетнему возрасту дети недостаточно координированы и пространственно ориентированы, поэтому первоначально программа уделяет этому пункту танцевального движения большое внимание. Переплетение моментов детского танца, игры, ритмических комбинаций и разминки, пространственных перестроений и передвижений, ввод партерных гимнастических упражнений (кувырки, различные упражнения на растяжку и развитие связок и мышечного корсета). В азбуке тренажа начинает просматриваться база современного танца (drop, bounce, элементы изоляции центров, перекаты), и конечно же, через игровые образы будут заложены основы, обязательной для модерна, импровизации. Через простейшие элементы народно-сценического танца обучающиеся познакомятся с культурой и традициями танцевального искусства. Притопы, переменные шаги ковырялочки и т.д., наилучшим образом подойдут к закладке основ развития музыкального слуха и ритма. Достаточно объемный раздел - «элементы классического танца», завершают программу первого года обучения вносят собой обязательную программу базы классического экзерсиса, постановки корпуса, головы, позиций рук и ног, формирование понятий (выворотность, растяжка, устойчивость).

### **Краткое содержание предметного курса «Базовые основы классического танца»**

Классический танец направлен на приобщение детей к хореографическому искусству, на эстетическое воспитание учащихся, на приобретение основ исполнения классического танца. Классический танец является фундаментом обучения для всего комплекса танцевальных предметов, ориентирован на развитие физических данных учащихся, на формирование необходимых технических навыков, является источником высокой исполнительской культуры, знакомит с достижениями мировой и отечественной хореографической культуры. Классический экзерсис по традиции включает в себя два раздела: 1) У опоры; 2) На середине;

**Краткое содержание предметного курса «Современный эстрадный танец»**  
Современные эстрадные танцы – это направление, которое объединило в себе элементы самых различных стилей - «от хип-хопа до балета». В данной программе основной акцент в обучении будет делаться на джаз-модерне.



*Джазовый танец*, неразрывно связан с джазовой музыкой и эволюционировал вместе с ней, вбирая элементы самых разных этнических танцев. Характерной чертой этого стиля можно назвать то, что тело здесь используется для отбивания ритмов музыки подобно музыкальному инструменту или целой ударной установке. Для следования ритму центр тяжести должен находиться ниже, поэтому в джазе нет такой воздушности и удлиненных и удлиненных линий, как в балете, импульс движения направлен к земле. В джазовом танце используются такие техники, как изоляция, полиритмия. При изоляции, одна часть тела движется независимо от остальных, следуя своему собственному ритму. При полиритмии изолированные центры могут двигаться, следуя разному ритму.

*Модерн* развился вопреки классическому балету. Это танец раскрепощенного тела. Движение зарождается от импульса, которое дает свободное парение телу пространстве. Ломаные движения тела, эффектные бросания на пол, невысказанные акробатические фигуры с использованием техники партеринга, импульсной цепочки и пространственных передвижений.

На двух первых годах обучения программа предмета предусматривает включение элементов народно-сценического и балетного танца. С третьего года курс усиливает базу современного танца с добавлением разнообразия уровней, усложнением координации, совершенствованием импровизации, кросс-передвижений и мультипликации шагов.

#### **Краткое содержание раздела «Репетиционно-постановочная работа»**

Данный раздел включает проведение сводных репетиций, постановку танцев, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции, просмотр видеокассет, дисков. Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Репертуар постановок планируется и в соответствии с актуальными потребностями и творческим состоянием той или иной группы в него могут вноситься изменения.

*Примерный репертуарный план:*

- 1) Слишком поздно
- 2) Полька
- 3) Алисины сказки
- 4) Девичий
- 5) Кошкин джаз.
- 6) Случай в поезде или Ода безбилетнику
- 7) Калинушка.
- 8) На вечеринку!
- 9) Без стандартов.
- 10) Африка.

11) Ретро.

**Подробное содержание и учебный план комплексной программы** отражено в дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах к каждому предметному курсу:

3) «Азбука танца». (Приложение 1)

4) «Современный эстрадный танец». (Приложение 2)

3) «Базовые основы классического танца». (Приложение 3)

### **Планируемые результаты:**

**В конце 1 года обучения**, учащиеся должны освоить элементарные основы музыкально-ритмического движения и хореографии.

#### **Должны знать:**

- позиции ног и рук классического танца;
- положение рук и ног народного танца;
- позиции ног и рук современного танца;
- иметь представление о современном эстрадном танце;
- положение анфас;
- точки класса;
- положения вправо -влево, вперед- назад;
- движения по линии танца и против;
- названия движений экзерсиса;
- особенности исполнения спортивно-акробатических элементов;
- значение слов применимо к хореографии «медленно», «быстро», ритм, акцент, темп;
- освоить понятия: выворотность, гибкость, устойчивость, растяжка;

#### **Уметь:**

- исполнять движения экзерсиса;
- определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии;
- четко определять начало и конец музыкальной фразы;
- согласовывать движения с музыкой,
- выполнять выученные движения;
- выразительно исполнять танцевальные композиции;
- контролировать и координировать своё тело;
- сопереживать и чувствовать музыку.
- ритмично двигаться под музыку;
- хлопать в такт музыки;
- различать контрастность звучания музыки (громко - тихо, быстро - медленно, весело — грустно);
- выполнять шаги:
- на полупальцах;

- с высоким подниманием бедра;
- бегать на полупальцах;
- выполнять приставной и переменный шаг;
- шаг галопа боковой, шаг подскока.

**В конце 2 года обучения,** учащиеся должны развить умение держаться на сцене.

**Должны знать:**

- элементарные основы современной хореографии;
- элементы народной хореографии ;
- термины, соответствующие изученным позициям и движениям;
- лучшие образы хореографического, музыкального искусства;
- освоить понятия: координация, характер исполнения, легкость прыжка, уровни, изоляция;
- знать и правильно выполнять: экзерсис у станка, прыжки;
- жанры музыкальных произведений.

**Уметь:**

- выразительно исполнять заданные танцевальные композиции;
- сопереживать и чувствовать музыку;
- самостоятельно исполнять спортивно-акробатические элементы;
- при работе в группе находить общий язык со всеми для выполнения творческих заданий;
- выразительно и ритмично двигаться в соответствии с образом танца;
- выражать свои собственные ощущения;
- сопереживать, осуществлять взаимовыручку;
- считать под музыку свои движения;
- двигаться под усложненный музыкальный ритм танцевальных композиций;
- выполнять выученный экзерсис и движения;
- требования к выполнению изученных движений;
- правила поведения на сцене.
- слышать начало движения из-за такта;
- выполнять работу изолированных центров;
- ориентироваться в танцевальном классе;

**В конце 3 года обучения,** учащиеся должны развить художественно-эстетический вкус, умение держаться на сцене. Воспитанники должны сформироваться как всесторонне развитая личность с художественно-эстетическим вкусом, умеющая раскрыть свои потенциальные способности.

**Должны знать:**

- изученный экзерсис;
- знать историю возникновения танца;

- новые направления хореографии;
- виды и жанры хореографии;
- все положения корпуса в классическом танце;
- все позиции ног и рук в современном танце;
- положения корпуса в современном танце;
- термины, соответствующие изученным позициям и движениям в современном и классическом танце;
- требования к выполнению изученных движений;
- правила поведения на сцене;
- слышать начало движения из-за такта;
- движения, выученные за год;
- названия движений и танцев;
- танцы, выученные за год;
- танцевальные схемы;
- понятия: релиз, контракция, удар, изоляция;

#### **Уметь:**

- исполнять изученный экзерсис;
- выполнять координацию двух центров;
- выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции;
- сопереживать и чувствовать музыку;
- грамотно исполнять заданный танец;
- при работе в группе находить общий язык со всеми;
- сопереживать, осуществлять взаимовыручку и взаимоподдержку.
- выполнять экзерсис современного танца в разделе изоляция: «Изоляция», «Уровни»
- выполнять классический экзерсис: Demi plie, Grand plie; Battement tendu (по I поз., V поз.); Rond de jambe par terre; Releve по всем позициям; Port de bras I, II, III, Sotte по всем позициям;
- координировать движение средней сложности;
- ориентироваться в танцевальном классе по всем направлениям;
- танцевать в заданном темпе;
- выполнять движения из-за такта;
- зажимать и расслаблять мускулатуру тела;

**В конце 4 года обучения.** Учащиеся становятся социально-активной личностью.

#### **Знать:**

- предметом и историю возникновения модерн - джаза
- термины классического танца
- термины современного танца

- позиции ног и рук в современном танце;
- положения корпуса в современном танце;
- требования к выполнению изученных движений;
- новые направления и названия движений;
- знакомы с разнообразием ритмических рисунков;
- правила поведения на сцене;
- слышать начало движения из-за такта
- движения, выученные за год;
- названия движений и танцев;
- танцы, выученные за год;
- танцевальные схемы;

#### **Уметь:**

- умеют точно воспроизводить изученный материал;
- владеют основами актерского мастерства и импровизации;
- реализовать свои идеи в движении;
- контролировать и координировать своё тело;
- составлять танцевальные этюды;
- координировать 3 центра
- свободно перемещаться в пространстве;
- напрягать и расслаблять мышцы осознанно;
- уметь мобилизоваться для выполнения задания в определенном режиме, стиле;
- выразительно и ритмично двигаться в соответствии с образом танца;
- самостоятельно придумывать движения, фигуры, танцевальные перестроения;
- демонстрируют культуру поведения за сценой и на сцене;
- сопереживать, осуществлять взаимовыручку и взаимоподдержку.

#### **В конце 5 года обучения:**

##### **Знать:**

- репертуар коллектива
- термины современного танца
- термины классического танца
- лучшие образы хореографического, музыкального искусства.
- основы джазовой импровизации, что позволяет создавать яркие сценические образы.
- правила поведения на сцене;
- слышать начало движения из-за такта
- движения, выученные за год;
- названия движений и танцев;
- танцы, выученные за год;

- танцевальные схемы;

**Уметь:**

- исполнять репертуар коллектива;

- выражать свои собственные ощущения, используя язык хореографии, литературы, изобразительного искусства;

- создавать собственные оригинальные композиции, используя не только элементы, выученные на уроках, но и применение собственных источников;

- самостоятельно придумывать движения, фигуры, танцевальные перестроения;

- сопереживать, осуществлять взаимовыручку и взаимоподдержку.

- уметь мобилизоваться для выполнения задания в определенном режиме, стиле;

- выразительно и ритмично двигаться в соответствии с образом танца;

- различать свинг и стречинговый характеры движений и отражать особенности при исполнении, выделять своим телом музыкальный акцент.

- координировать 4 центра;

- двигаться в параллели и в оппозиции центров;

- свободно перемещаться в пространстве;

- напрягать и расслаблять мышцы осознанно;

- мультиплицировать шаг и движение;

- исполнять полиритмическое движение;

- демонстрировать культуру поведения за сценой и на сцене;

**В конце 6 года обучения:**

**Знать:**

- репертуар коллектива

- термины современного танца

- термины классического танца

- лучшие образы хореографического, музыкального искусства.

- основы джазовой импровизации, что позволяет создавать яркие сценические образы.

- правила поведения на сцене;

- слышать начало движения из-за такта

- движения, выученные за год;

- названия движений и танцев;

- танцы, выученные за год;

- танцевальные схемы;

**Уметь:**

- исполнять репертуар коллектива;

- выражать свои собственные ощущения, используя язык хореографии, литературы, изобразительного искусства;

- создавать собственные оригинальные композиции, используя не только элементы, выученные на уроках, но и применение собственных источников;
- самостоятельно придумывать движения, фигуры, танцевальные перестроения;
- сопереживать, осуществлять взаимовыручку и взаимоподдержку.
- уметь мобилизоваться для выполнения задания в определенном режиме, стиле;
- выразительно и ритмично двигаться в соответствии с образом танца;
- различать свинг и стречинговый характеры движений и отражать особенности при исполнении, выделять своим телом музыкальный акцент.
- координировать 4 центра;
- двигаться в параллели и в оппозиции центров;
- свободно перемещаться в пространстве;
- напрягать и расслаблять мышцы осознанно;
- мультиплицировать шаг и движение;
- исполнять полиритмическое движение;
- демонстрировать культуру поведения за сценой и на сцене;

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты:**

По окончании курса обучения студийцы овладеют:

#### **Личностными результатами:**

##### **Научатся:**

- бережно относиться к Родине и национальным традициям;
- умению сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач коллектива;
- принимать на себя ответственность за результаты своих действий;
- быть социально-активной личностью;
- регулировать процессы самооценки и самопознания;
- продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;
- разовьют способность к артистизму и эмоциональному восприятию в танце: внимательности, наблюдательности, творческого воображения посредством подвижных игр и игр на физическую концентрацию; собранности посредством специфических упражнений, танцев.

#### **Метапредметными результатами:**

##### **Научатся:**

- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- добьются целеустремленности и настойчивости в достижении цели
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения

действия;

- способности к самовыражению и самореализации и коммуникации в процессе участия в концертной деятельности;
- получают представление об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки.
- углубятся и расширятся средствами танца познавательные возможности учащихся в области истории, географии, литературы, фольклора;

**Предметными результатами:**

- познакомятся историей танца, с истоками появления современной хореографии; с особенностями русской и европейской школ танца, их отличия;
- овладеют базовыми основами классической и современной хореографии в рамках предоставленного курса;
- ознакомятся с жанровыми и стилистическими особенностями искусства танца.
- научатся слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей музыкальных фраз; отмечать в движении ритмический рисунок, акцент;
- четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на приказ музыки;
- формируют чувство ритма, умение слышать музыку, чувствовать темп и ритм, двигаться в такт с музыкой;
- разовьют специфические навыки сценического движения: ощущение в пространстве, работа с партнёром (поддержки), с группой партнёров;
- научатся использованию профессиональной терминологии по всем направлениям указанных в тематическом плане;
- участие в постановочной и концертной деятельности.



**Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**  
**Календарный учебный график реализации дополнительной**  
**общеобразовательной общеразвивающей программы**  
**«Нон-стоп» на 2023-2024 учебный год**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01.09.2023	31.05.2024	36	72	144	2 часа 2 раза в неделю
2 год обучения	01.09.2023	31.05.2024	36	144	288	2 часа 4 раза в неделю
3 год обучения	01.09.2023	31.05.2024	36	180	360	2 часа 5 раз в неделю
4 год обучения	01.09.2023	31.05.2024	36	180	360	2 часа 5 раз в неделю
5 год обучения	01.09.2023	31.05.2024	36	180	360	2 часа 5 раз в неделю
6 год обучения	01.09.2023	31.05.2024	36	180	360	2 часа 5 раз в неделю
<b>Этапы образовательного процесса</b>						
1 полугодие				17 недель		
2 полугодие				19 недель		
Промежуточная аттестация				14 декабря – 11 января		
Итоговая аттестация				1 – 31 мая		
Зимние праздники				31 декабря – 8 января		
Летние каникулы				01 июня – 31 августа		

**Условия реализации программы:**

**Материально-техническое обеспечение** — проветриваемый танцевальный зал, оборудованный балетным станком и зеркалами, музыкальный центр, наличие инструмента для аккомпанемента, костюмы, специальная форма и обувь для занятий: для девочки - гимнастический купальник, юбка, белые носочки, балетки; для мальчиков шорты, майка, балетки.

**Кадровое обеспечение:** концертмейстер, для более успешной реализации программы со второго года обучения необходим педагог по предмету «основы классического танца».

**Формы аттестации:**

*Аттестация учащихся* в коллективе проводится:

- первичная (входящая) аттестация – в начале учебного года;
- промежуточная (тематическая) аттестация – по завершению очередной темы учебно-тематического плана, в конце полугодия - (декабрь);
- итоговая аттестация – в конце учебного года (апрель-май).

Формы проведения аттестации:

Для отслеживания и контроля результатов проводятся:

- открытые занятия, на которых дети показывают свои знания, умения, способности;
- отчетный концерт, который проходит в конце учебного года, где учащиеся показывают все, чему они научились за этот год, через танцы разных стилей и направлений.
- зачет, конкурс, фестиваль и др.

Главным экспертом в оценке личностного и творческого роста учащихся является руководитель коллектива с помощью метода наблюдения и метода включения детей в хореографическую деятельность коллектива. Механизмом оценки роста является: «обратная связь» обучающегося и педагога; уровень задач, которые ставят перед собой учащиеся и коллектив, а также достижения не только творческого характера, но и личностного.

Руководитель может в процессе работы коллектива вносить корректировку в данную программу.

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** аналитическая справка, аналитический материал, аудиозапись, видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, портфолио, перечень готовых работ, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей, свидетельство (сертификат), статья и др.

**Оценочные материалы:** Программа будет использовать деятельностные формы отслеживания результата: такие как праздники, концерты, открытые занятия, зачёты, мастер-классы; конкурсы и др. также позволяют увидеть достижения детей в музыкальной и творческой деятельности.

**Методические материалы:**

**Методы обучения:** Программа курса предусматривает концентрический метод преподавания материала, то есть каждый год в определённых темах возвращение к пройденному материалу на более высоком и сложном уровне. После освоения программы дети могут продолжить занятия в коллективе, совершенствуя своё мастерство.

Основными **методами** работы преподавателя являются показ движений и словесное объяснение. Они – главные проводники требований преподавателя к учащимся. В разных возрастных категориях показу и объяснению отводится различная роль, изменяются функции показа и объяснения на разных этапах обучения. На начальном этапе обучения (6-8 лет) показу придаётся исключительно большое значение, т.к. он даёт первоначальное представление о движении. Поэтому показ должен быть предельно точным, конкретным и технически совершенным. Словесное объяснение комментирует показ, выделяя наиболее важные моменты, а также служит для формирования основных

понятий, необходимых на начальном этапе (правила исполнения).

- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития учащегося);
- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
- индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

**Формы организации учебного занятия** включают в себя урок или занятие, сводная репетиция, контрольный урок, открытый урок, концерт перед родителями, участие в фестивалях и смотрах. Ярким доказательством качества занятий станет увлечённость ребёнка общением с художественным, хореографическим, музыкальным произведением; появление потребности высказать своё мнение, суждение по поводу увиденного или услышанного, вступить в диалог с другими детьми.

Программа коллектива содержит основные требования, в которых чётко изложены задачи и прогнозируемый результат к каждому году обучения. Это помогает направлять и контролировать подачу нового материала.

Программа предусматривает не только практические занятия, такие как обучающее занятие, занятие-постановка, занятие-репетиции, открытое занятие, но и различные формы работы с детьми, позволяющие создавать атмосферу доброжелательности, сотворчества. Это и мастер-классы, и творческие мастерские, и фестивали, конкурсы, посещение театров, концертов других коллективов.

### **Педагогические технологии**

Данная программа предполагает применение:

**1. Здоровьесберегающих технологий**, базирующихся на таких принципах, как уровневая дифференциация и индивидуализация, системность, поэтапность. Здоровьесберегающие технологии предполагают: проветривание помещения и содержание помещения в чистоте с учетом влажной уборки; ношение облегченной формы на занятиях; использование релаксации; рационального дыхания; постановку конкретных, доступных для выполнения задач; соответствие плотности урока рекомендуемым нормам; учитывают

необходимость соотношения статического и динамического компонента урока; рациональность использования оптимального времени урока; размещение учащихся в зале с учетом их особенностей здоровья (нарушения зрения, осанки, рост); распределение психической и физической нагрузки; изменение темпоритма движений на разных этапах урока;

Здоровьесберегающие технологии формируют правильную осанку, повышают работоспособность и двигательную активность, создают ощущение физического комфорта во время занятий, повышают уровень обучаемости детей, улучшают их нервно-психическое состояние и эмоциональный настрой, приучают к порядку, способствуют социальной адаптации детей в коллективе.

**2. Информационно-коммуникативная технология**, позволяющая учащимся получать новую информацию и знания через просмотры видео и мультимедиа, сопровождающиеся пояснениями педагога. Так же этот метод полезен при просмотре концертов и выступлений, в которых они сами принимали участие, для осмысления и оценки своего собственного результата;

**3. Деятельностная технология**, посредством которой воспитанники изучают новый материал через личный показ педагогом и его объяснениями с последующим повторением;

**4. Проектная технология** заключается в организации под руководством педагога творческой лаборатории, где провозглашается тема и ставится задача, а воспитанники создают творческую импровизацию, участвуют в процессе подготовки традиционных мероприятий коллектива;

**5. Игровая технология**, помогает развитию творческого мышления, развивает воображение и фантазию, улучшает общение и взаимодействие в коллективе;

**Алгоритм учебного занятия:**

Занятие является традиционной и основной формой организации учебного процесса и делится на три части: подготовительную, основную и заключительную.

**Первая часть “Разогрев”** включает маршировку и разминку по кругу, построенные на простейших движениях, способствующие разогреву мышц, суставов и связок

**Вторая часть “Экзерсис у станка”** представляет собой изучение основ хореографии, основ музыкальной грамоты; танцевальных движений, их разновидности, комбинирование; работу по развитию физических данных;

**Третья часть “Экзерсис на середине”**, в течении этой части могут использоваться такие техники как изоляция, партеринг, стретчинг, пространственные передвижения, знакомство с элементами эстрадного, современного и народного танца, в зависимости от задач урока.

**Четвертая часть. “Актерский тренинг”.** Здесь уместно включать импровизацию, ритмо-пластические этюды, этюды на взаимодействие и т.д. А так же исходя из целей урока можно заменять на репетиционно- постановочный процесс по изучению основного репертуара коллектива.

Главная задача первой части – организовать внимание учащихся, подготовить мышцы, суставы, связки к интенсивной работе.

Задачами второй части являются: овладение основами хореографии, постановка позиций рук и ног, развитие координации, музыкальное и выразительное исполнение движений.

Задача третьей части – , растяжка, формирование осанки, развитие силы, выносливости, знакомство с основами техник современной хореографии.

Задача четвертой части-развитие актерского мастерства, снятие физического и нервного напряжения, подъём эмоционального тонуса, отработка танцевальных и актерских навыков в зависимости от задачи урока.

При подготовке к занятию учитываются такие факторы, как объём материала; степень его сложности; особенности класса, как исполнительского коллектива;

При составлении плана занятия предполагается детальная разработка каждой его части, где следует:

- определить тему занятия, ввести её в различные комбинации;
- определить музыкальный материал, его размер, характер;

При проведении урока целесообразно выдерживать структуру занятия в целом и соизмерять длительность отдельных частей.

На практических занятиях очень важно:

- объяснять назначение упражнения и правила его исполнения;
- воспитывать самостоятельность в выполнении учебных заданий.
- добиваться осмысленного правильного исполнения заданий;
- работать над культурой исполнения движений;

**В музыкальном оформлении урока** программа предусматривает доступный по форме, жанру, стилю, характеру для восприятия детьми данного возраста музыкальный материал, имеющий выразительную мелодию и чёткую фразировку:

- классическая музыка русских и зарубежных композиторов;
- народная музыка;
- эстрадную музыка, джазовая музыка, музыка в современных ритмах.

В программе возможно использование нетрадиционной формы организации творческой деятельности детей: праздник, игровые программы, которые формируют разнообразные эмоции и чувства, развивают чувство коллективизма.

### **Рабочие программы:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука танца» (приложение 1)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Современный эстрадный танец» (приложение 2).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Базовые основы классического танца» (приложение 3).

### **Список литературы и Интернет-ресурсов.**

1. Базарова Н.П. Азбука классического танца. С/П; М. 2006 г.
2. Белова Е. «Ракурсы танца»-М, 2002.
3. А.И. Буренина. Ритмическая мозаика. Программа по ритмической пластике для детей 3-7 лет. - С-Пб: «Аничков мост», 2015, - 196 с.
4. Бурцева, Г. В. Принципы композиции современного танцевального жанра // Культурная традиция в образовательном хореографическом пространстве сибирского региона. – Москва, 2006 г.
5. Брошюра «Методическая разработка для преподавателей хореографических школ» - М, 2009г.
6. Ваганова А.Я. Основы классического танца. С.-Пб, 2002.
7. Хаас Ж.Г. Анатомия танца. - Издательство: Попурри, 2019 г.
8. Детский фитнес. М., 2006 г.
9. Ерохина О.В. Школа танца для детей, Р.на – Д. «Феникс» 2009 г.
10. Ж.Е. Фирилева, Е.Г. Сайкина. «Са-Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. ФГОС». - СПб: «ДЕТСТВО –ПРЕСС», 2016, 352 с.
11. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. – М.: ВЦХТ, 1998.
12. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Продолжение обучения. – М.: ВЦХТ, 2001г.
13. Скрипниченко «Чудо-ритмика»/ программа по хореографии для детей 4,5-6,5 лет, Соликамск, 2010.
14. Стуколкина М. Методические рекомендации для преподавателей ДО «Уроки танца» - М, 2003г.
15. Международный Совет по танцу ЮНЕСКО. Официальное представительство г. Москва [https://vk.com/cid\\_moscow](https://vk.com/cid_moscow)
16. Слуцкая С. Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2006.

### **Литература и интернет-ресурсы для детей:**

1. Вашкевич А. «История хореографии» 2012г:
2. Карп П.Младшая муза. – М.: Дет. лит., 2006
3. Пасютинская В. Волшебный мир танца: Кн. для учащихся. – М.: Просвещение, 2005.
4. Правила внутреннего распорядка для учащихся.
5. Столярова А.А. «Тридцать четыре куклы», Куклы для детей и взрослых,

6. Страна волшебная – балет: Очерки. – М.: Дет. лит., 2007.
- 7.Лэрд Уолтер. Техника латиноамериканских танцев. - М. «Артис».2008
- 8.Спиридонова И.А. Сюжетные танцы. - М., «Советская Россия»,2010.
- 9.Уральская В.И. «Рождения танца»2013г.
- 10.Филатов И. Д. Дорога к танцу. - М., «Планета», 2009.
- 11.Рубштейн Нина. Закон успешной тренировки. - М., «Один из лучших»,2008.

### Предметный курс «Азбука танца»

#### Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука танца» имеет художественную направленность, поскольку ориентирована на формирование и развитие творческих способностей учащихся средствами хореографии. Программа является предметным курсом дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Нон-стоп».

**Актуальность программы** – обусловлена тем, что танец играет немаловажную роль в воспитании дошкольников. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей детского организма, являясь условием его нормального формирования, роста и развития, что особенно актуально в наш век гиподинамии, когда дети зачастую перегружены работой с компьютером.

**Педагогическая целесообразность** Хореографический коллектив – это форма объединения детей по интересам, которая позволяет ребенку раскрывать свой творческий потенциал в соответствии со своими желаниями и потребностями, развивать себя, как личность, учит работать в творческом коллективе, социализирует, формирует активную жизненную позицию.

**Отличительные особенности программы** заключается в использовании различных методов и приемов: стандартная методика проведения занятия, так и игровая с введением игровой импровизации; развития музыкального кругозора ребенка путем прослушивания музыкальных произведений; использование предметов (ленты, мячи, прыгалки) в ритмопластических этюдах.

Программа является подготовительным уровнем к основному обучению современным эстрадным танцем в коллективе, представляет собой ознакомительный этап с основными хореографическими знаниями и умениями.

**Адресат программы** – учащиеся дошкольного возраста 5-6 лет.

Средняя наполняемость учебных групп - 15 человек.

**Уровень, объем и срок освоения программы.** Уровень программы — стартовый, общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы — 144 часа; срок реализации программы 1 год. Формы обучения – очная форма обучения. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, при этом большее количество времени уделяется практической части.

**Форма обучения** – очная.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей,



при этом преобладающее количество времени уделяется практической части.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий** – общее количество часов в год – 144 часа; 2 часа в неделю и 2 занятия в неделю; продолжительность 1 часа учебных занятий – 30 минут.

**Особенности организации образовательного процесса** - группы учащихся одной возрастной категории, состав группы постоянный.

**Цель и задачи программы:**

**Цель** – Создание условий для художественно-эстетического воспитания и развития гармоничной личности средствами современной хореографии.

**Задачи:**

**личностные:**

- воспитывать у детей устойчивый интерес к занятиям танцем, физическому развитию и самосовершенствованию;
- формировать привычку к здоровому образу жизни;
- воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим – доброжелательность, отзывчивость, чувство товарищества;
- воспитывать волевые качества характера – настойчивость, терпение, стремление к успеху, самодисциплину;
- побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности;
- воспитывать у обучающихся художественно-эстетический вкус;
- воспитывать коммуникативную культуру;
- прививать усердие, трудолюбие, эстетический вкус;
- воспитание навыков хорошего тона и культурного поведения при общении друг с другом и в обществе в целом.

**метапредметные:**

- привитие навыка совместной деятельности в детском творческом коллективе;
- формирование первичной модели субординации в системе отношений «педагог — ученик»

**образовательные (предметные):**

- сформировать у учащихся элементарные подготовительные основы танцевального движения, необходимые для восприятия более сложной программы базового уровня последующих лет обучения посредством музыкально – ритмических движений;
- познакомить с жанровыми особенностями искусства танца.
- научить использованию начальной профессиональной терминологии по всем направлениям указанных в тематическом плане;
- научить разбираться в музыкальных ритмах хореографии;

- способствовать развитию таких общих физических данных, как координация, гибкость, упругость, равновесие, выносливость, сила и ловкость, быстрота реакции;
- обеспечить формирование и сохранение правильной осанки ребёнка, укрепление мышечного корсета;
- формировать чувство ритма, умение слышать музыку, чувствовать темп и ритм, двигаться в такт с музыкой;
- развивать специфические навыки сценического движения: ощущение в пространстве;

**Учебный-тематический план  
стартовый одногодичный курс «Азбука танца»**

№ п/п	Название предмета, образовательного модуля	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Первый модуль (сентябрь-декабрь) 17 недель</b>					
<b>1.</b>	<b>Предметный курс «Азбука танца»</b>	<b>34</b>	<b>1</b>	<b>33</b>	Отчетный урок, зачет
	Вводное занятие. Экскурс в историю «Что такое танец?»	1		1	Отчетный урок, зачет
	Подготовительные, общеразвивающие упражнения и движения на середине.	10	1	9	Отчетный урок, зачет
	Упражнения на ориентирование и передвижение в пространстве.	10		10	Отчетный урок, зачет
	Подготовительные к классическому экзерсису упражнения. Позиции рук и ног.	5		5	Отчетный урок, зачет
	Игры под музыку. Игровая импровизация.	4		4	Отчетный урок, зачет
	Партерная гимнастика. Элементы акробатики.	4		4	Отчетный урок, зачет
<b>2.</b>	<b>Элементы современного, народно-сценического и балльного танцев.</b>	<b>30</b>		<b>30</b>	Отчетный урок, зачет
	Танцевальные движения	15		15	Отчетный урок, зачет
	Танцевальные комбинации	15		15	Отчетный урок, зачет

<b>3.</b>	<b>Элементы музыкальной грамоты.</b> Характер и строение музыкального произведения, его темп, динамические оттенки; акцент; метрическая пульсация, сильные и слабые доли;	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	Отчетный урок, зачет
	<b>Итого (по первому модулю):</b>	<b>68</b>	<b>2</b>	<b>66</b>	
<b>Второй модуль (январь-май) 19 недель</b>					
<b>4.</b>	<b>Предметный курс «Азбука танца»</b>	<b>38</b>	<b>1</b>	<b>37</b>	Отчетный урок, зачет
	Подготовительные, общеразвивающие упражнения и движения на середине.	8		8	
	Упражнения на ориентирование и передвижение в пространстве.	8		8	
	Подготовительные к классическому экзерсису упражнения. Позиции рук и ног.	8		8	
	Игры под музыку. Игровая импровизация.	8	1	7	
	Партерная гимнастика. Элементы акробатики.	6		6	
<b>5.</b>	<b>Элементы современного, народно-сценического и балльного танцев.</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	<b>32</b>	Отчетный урок, зачет
	Танцевальные движения	20	1	19	
	Танцевальные комбинации	14	1	13	
<b>6.</b>	<b>Элементы музыкальной грамоты.</b> Характер и строение музыкального произведения, его темп, динамические оттенки; акцент; метрическая пульсация, сильные и слабые доли;	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	Отчетный урок, зачет
	<b>Итого (по второму модулю):</b>	<b>76</b>	<b>4</b>	<b>72</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>144</b>	<b>6</b>	<b>138</b>	

## Содержание учебного плана

### Теория:

Проведение инструктажа по технике безопасности во время занятия, во время концертной деятельности, в экстремальных ситуациях; ознакомление с правилами поведения в помещениях МОУ ДЮЦ Волгограда. Форма одежды на занятиях. Экскурс в историю танца. Теоретические и технические основы, а также правила и терминология в изучении позиций, движений, прыжков, верчений из разделов: 1.«Азбука танца»; 2.Элементы народно-сценического и бального танца. 4.Элементы музыкальной грамоты.

### Практика:

#### Раздел 1.Азбука танца.

*Подготовительные, общеразвивающие упражнения и движения на середине.*

*Подготовительные упражнения* проводятся в виде “статического танца” в стиле аэробики под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям. Задача – развитие координации, памяти и внимания, умения “читать” движения, увеличение степени подвижности суставов, укрепление мышечного аппарата и привития навыка изолированного движения:

- наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые движения;
- движения бедрами;
- движения грудной клеткой;
- вытягивание шеи вперед из стороны в сторону; подъем и опускание плеч (поочередно правого, левого и синхронно обоих);
- круговое движение плечами вперед и назад поочередно правого и левого;
- наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево; повороты корпуса вправо, влево, круговые движения; движения рук «волна»;
- подъем рук через стороны вверх и опускание вниз; то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону;
- подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево; работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты; пружинка на месте по VI позиции; перенос веса тела с одной ноги на другую;
- упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полувыворотную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;
- упражнения на напряжение и расслабление мышц: мягкие прыжки, полуприседания, легкие махи руками, ногами, имитация расслабление мышц;
- перекаты стопы;
- выпады;
- прыжки: прямые прыжки по 6 позиции; прыжки с поджатыми ногами; прыжок: «ноги врозь, ноги вместе»;

Упражнения на напряжение и расслабление:

«Ёжики»: поочередное зажимание и разжимание пальцев из кулака в положение

джаз-хенд, заканчивается потряхиванием (шейк) кистей.

«Нераскрывшийся бутон»: И.П. — сидя на коленях, руки опущены, 1— медленно наклониться вперед, спину округлить, 2 — плавно отвести плечи назад, прогнуться, локти отвести назад.

«Росток»: И.П. — сидя на корточках, голова нагнута к коленям, обхваченным руками. Медленно раскручиваем корпус наверх, встаем и поднимаемся на полупальцы, чуть прогибаясь назад.

*Упражнения на ориентирование и передвижение в пространстве:*

Для ориентации в зале взята схема А.Я. Вагановой (квадрат, который условно делит зал на восемь равных треугольников);

- ввод понятия «точки зала» (восемь точек);

- движения по линии танца и против, перестроения в круг ( «по линии танца», по часовой стрелке – «против линии танца»), шеренги, цепочки, диагонали, шахматный порядок; углы поворотов;

- ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга;

- выполнение простых движений с предметами и без во время ходьбы;

- различные виды ходьбы: марш с носка, марш с коленом, бег на полупальцах, подскоки, галоп (прямой и боковой), ходьба на полупальцах, и пятках; движение « цапля» (высокий подъем колена), ход лицом и спиной; ход с перекатами стоп и с выпадами;

- приставные шаги;

- движение «до за до»;

- постановка вращения на двух ногах (точка из 1-ой параллельной позиции);

Шаги примитива:

- Flat step (флэт- стэп), вся стопа ставится на пол;

Прыжки:

- из I-ой во II параллельную по точкам зала;

*Партерная гимнастика. Элементы акробатики:*

Проводятся в положении сидя и лежа.

- перекаты, кувырки; комбинация в партере (с перекатами, кувырками, разножками);

- упражнения на натянутую и сокращенную стопу, на прямую, и согнутую ногу, упражнения на напряжение и расслабление; взмахи ног и рук; различные виды растяжки;

- «лодочка»

- «рыбка»; «березка»
- наклоны вправо, влево, вперед; сидя на полу в парах, наклоны вперед; «бабочка»; «лягушка»; полу шпагат на правую ногу, корпус прямо, руки в стороны; полу шпагат на левую ногу, корпус прямо, руки в стороны; полу шпагат на правую ногу, руки на пояс, корпус назад; полу шпагат на левую ногу, руки на пояс, корпус назад; - «кошечка»; шпагаты: поперечный, продольный;
- комбинация в партере «Червячки» (с перекатами, кувырками);
- Подготовительные к классическому экзерсису упражнения. Позиции рук и ног:*
- . Формирование понятий: «осанка», «прямая нога», «носок натянут», «выпады», «растяжка», «взмах».
- постановка подготовительной 1,2,3 позиции рук с фиксацией поз; Изучение 1 Por de bras;
- постановка в «условную» 1, 2, 3, позиции ног в положении сидя (на ковриках) с фиксацией поз, стопа натянутая, сокращенная стопа;
- переводы стоп из положения натянутый носок в сокращенный (сидя) с фиксацией поз;
- переводы стоп из положения параллельное в выворотное по 1,2,3 позициям (сидя) с фиксацией поз;
- складочка (сидя);
- медленный подъем ног на 45, 90, 120 градусов (лежа на спине, животе, на боку) натянутым носком и сокращенной стопой;
- взмахи ног на 45, 90, 120 градусов (лежа на спине, животе, на боку) натянутым носком и сокращенной стопой;
- изучение положения условного sur le cou de pied;(сидя, лежа);
- изучение положения параллельного и выворотного passe спереди,
- перевод из положения параллельного в выворотное passe спереди натянутым носком и сокращенной стопой (лежа на спине);
- перевод из «параллельного» в «выворотное» passe (сидя, лежа) с открыванием на 90 градусов вперед, в сторону (лежа на спине), натянутым носком и сокращенной стопой;
- постановка в 1, 2, 3,4,5 позиции в положении «стоя» лицом к станку с фиксацией поз;
- Demi – plie, grand – plie по 1, 2,3,6 позициям; М.Р. 4/4 . в положении «стоя» лицом к станку;
- Battement tendu (батман тандю ) в положении «стоя» лицом к станку по 1 позиции./ в 1-м полугодии — в сторону, вперед и назад./М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на 2 такта, по мере усвоения — на 1 такт, затем - на ½ такта; во 2-м полугодии — на каждую 1/4/.
- Battement tendu jete (батман тандю жете) в положении «стоя» лицом к станку;

- Re-le-ve поднимание на полупальцы (по 1, 2, 3, 4,5 позициям) в положении «стоя» лицом к станку;
- Прыжок *temps leve saute* (сотэ) по 6, 1,2 позициям в положении «стоя» лицом к станку; М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем — на ½ такта; к концу года — на каждую четверть /.
- Поворот на двух ногах из шестой позиции с постановкой точки, сначала изучается, в положении «стоя» лицом к станку, во втором полугодии на середине;
- Прыжки: шоссе, сотэ на середине.

*Игры под музыку. Игровая импровизация:*

«Пингвины»:

Имитация движений пингвинов;

«Ёжики и лисички»:

разнохарактерные движения на имитацию плавной и нежной лисички и колючего ёжика;

«Зайка»:

- имитация движений здорового и хромого зайки;

«Птички»:

- имитация движений птиц;

«Котята и тигрята»:

- имитация движений котят и тигрят;

«Листья»:

- кружатся и падают под музыку (имитация падения листьев), движения по кругу;

«Курица и цыплята» (игровой этюд на ориентировку в пространстве):

- цыплятки (дети) бегут вслед за курицей (ведущей) по точкам зала;

## **2.Элементы современного, народно-сценического и балетного танца.**

*Танцевальные движения:*

*Позиции рук и ног в современном танце:*

- параллельные(I, II, III, IV,V); ин-позиция (I, II) и аут позиции ног( I, II, III, IV,V);

- позиции рук: пресс-позиция, джаз – хенд (положение кисти, при котором пальцы напряжены и разведены в стороны); V-положения, А-, Б-, В-положения, первая позиция, вторая, третья позиция;

- «баунс» раскачивания (пружинки) корпусом и ногами;

- «джампин-джек» (прыжок «вместе-врозь»);

- «кик» (выброс ног вперед-назад- в сторону на 45 градусов);

- сбросы корпуса по сторонам;

- волнообразные движения руками и корпусом;

### Позиции рук и ног в народном танце:

- понятие правая и левая нога;
  - 1 позиция ног свободная;
  - 1,2 параллельные позиции ног;
  - 1,2,3 полувыворотные позиции ног;
  - подготовительная позиция рук;
  - 1,2,3 позиции рук;
  - положения и движения рук в русском танце: руки, свободно опущенные вниз; руки вбок; руки, скрещенные на груди;
  - движение рук с платком;
  - поочередное раскрытие рук (приглашение). Муз. Размер 2/4, 4/4.
- простые притопы; - прыжок с поджатыми ногами;
- двойные притопы; - трехшаговый поворот;
- ковырялочка; - полуприседания;
- лодочка; - присядка;
- гармошка;

### Шаги:

- бытовой; - русский переменный;
- легкий шаг с носка (танцевальный); - шаг польки (в народной манере);
- шаг на полупальцах; - галоп.
- легкий бег; - шаг полонеза;
- шаг с подскоком; - шаг мазурки;
- боковой подскок (галоп);

### Поклоны:

- простой; Хлопки в ладоши:
- поясной; - одинарные;
- реверанс. - двойные;
- звонкие;
- глухие.

### Бег:

- сценический;
- на полупальцах;
- легкий шаг (ноги назад);
- на месте.

### Танцевальные комбинации:

#### «Пружинка»:

- «баунс» раскачивания (пружинки) корпусом и ногами;
- «джампин-джек» (прыжок «вместе-врозь»);
- «кик» (выброс ног вперед-назад- в сторону на 45 градусов);
- сбросы корпуса по сторонам;



- волнообразные движения руками и корпусом;

«Полька»: м/р 2/4; подскоки, шаг польки, перескоки, прыжки на месте, движение в парах;

«Топотушки»:

- выдвигание ноги в сочетании с полуприседанием в сторону и вперед;

- выдвигание ноги в сторону и вперед с переводом «носок-каблук» в характере русского народного танца;

- выдвигание ноги с переводом с носка на каблук (вперед, в сторону) в сочетании с полуприседанием;

«Хоровод»: ход по кругу, змейкой, воротца;

«Полонез»:

- основной ход в парах;

- перестроения в круг и колонны;

Ритмические комбинации (отрабатываются разновидности шагов):

«Утята»:

- шаги на месте;

- шаги на корточках;

- шаги по точкам (I, III, V, VII);

- приставные шаги.

- приставные шаги в сочетании с элементом «гармошка» (по шестой или первой полувыворотной).

«Мышка»:

- шаг приставка, руками «нарисовать» уши;

- шаг назад, руки вытянуть вперед вверх;

- пружинка на месте, в стороны;

- пружинка назад;- колена, локоть;- прыжки.

«Хлопки»:

Пары встают лицом друг к другу и делают различные хлопки по одному и в парах с добавлением притопов.

«Солдатики»:

Дети учатся во время этой комбинации маршировать и поворачиваться по точкам класса.

«Оркестр»:

учащиеся берут в руки воображаемые дирижерские палочки и дирижируют оркестром, взмахивая руками на сильные доли музыкального произведения.

### **3.Элементы музыкальной грамоты.**

*Характер и строение музыкального произведения, его темп, динамические оттенки; акцент ; метрическая пульсация, сильные и слабые доли;*

- Характер музыки: грустный, печальный; веселый, задорный и т.д.;

- Жанры в музыке: песня, танец, марш;
- Выразительное значение темпа музыки;
- Темп медленный, быстрый, умеренный;
- Динамические оттенки (громко, тихо);
- Понятия «вступление», «часть», «музыкальная фраза». Знакомство с куплетной формой;
- .- Понятие об акценте.
- Метрическая пульсация в музыке, знакомство с сильными и слабыми долями.

### **Планируемые результаты.**

#### **В конце обучения:**

##### **Учащиеся должны знать:**

- изученный экзерсис;
- основные позиции ног и рук, постановку корпуса;
- простые танцевальные движения и упражнения;
- понятия: выворотность, гибкость, устойчивость, растяжка;
- знать правила поведения для обучающихся в ДЮЦ и в кружке;
- правила поведения для обучающихся в танцевальном зале;
- основу музыкальной грамотности;
- положение анфас;
- точки класса;
- положения вправо влево вперед назад;
- движения по линии танца и против;
- названия классических движений экзерсиса;
- особенности исполнения спортивно-акробатических элементы;
- значение слов применимо к хореографии «медленно», «быстро», ритм, акцент, темп;

##### **уметь:**

- правильно выполнять: позиции рук и ног, постановку корпуса, основные шаги;
- выполнять изученный экзерсис;
- правильно выполнять упражнения курс «Азбука танца»;
- простые танцевальные движения и упражнения;
- правильно выполнять подготовительные движения к курсу «классический танец»;
- уметь выполнять простые элементы народно-стилизованного и бального танца;
- согласовывать движения с музыкой;

**Предметный курс**  
**«Современный эстрадный танец»**  
**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа *«Современный эстрадный танец»* имеет художественную направленность, поскольку ориентирована на формирование и развитие творческих способностей учащихся, удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в художественно-эстетическом развитии методами и средствами хореографии, является основным предметным курсом комплексной общеобразовательной общеразвивающей программы «Нон-стоп».

**Актуальность программы** продиктована тем, что танец играет немаловажную роль в воспитании детей и молодежи, т.к. сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического и художественно-эстетического развития и образования. Любая хореография связана с тренировкой тела. Вырабатываются навыки в сознательном управлении мышцами тела, устраняются зажимы, развивается музыкальный слух. Особенностью хореографии, современной в частности, является гармоническое развитие личности, детям прививаются коммуникативные навыки, формируется профессиональная ориентация в выборе творческого направления будущей работы.

**Педагогическая целесообразность программы.** Данная образовательная программа призвана возбудить в учащихся любовь и потребность к двигательной активности, которая является мощным биологическим стимулятором жизненных функций растущего организма. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей детского организма, являясь условием его нормального формирования, роста и развития, что особенно актуально в наш век гиподинамии, когда дети зачастую перегружены работой с компьютером и общением в социальных сетях.

**Отличительной особенностью программы** является её направленность на формирование у учащихся широкого спектра умений и навыков в области танцевального искусства. Программа предусматривает межпредметные связи с музыкой, культурой, литературой, фольклором, сценическим искусством. Курс научит ребят совмещать танцевальное искусство и актерское мастерство через уроки импровизации. Современный эстрадный танец характеризуется созданием больших концертных программ, он многонационален по своему составу и органично сочетает в себе разные танцевальные направления. В нем могут присутствовать элементы классического танца, народного и народно-

сценического танца, модерна, джаз-танца и т.д. Данный курс разработан с учётом методики основоположницы искусства свободного современного танца - Марты Грэхем.

**Адресат программы** кружка рассчитана на городских жителей, мальчиков и девочек от 6 до 18 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям по хореографии. Распределение учебных подразделов курса произведено с учетом возрастных особенностей детей. Группы воспитанников формируются согласно возрасту и годам обучения. Средняя наполняемость учебных групп - 15 человек

**Уровень, объем и срок освоения программы.** Срок реализации программы 6 лет. По уровню усвоения-базовый. Общее количество часов, запланированное на реализацию программы — 1296 часов

Количество часов на первом году обучения строится из расчета 144 часа в год, на последующих годах 216 часов в год, и 72 часа отведены на сводную репетицию из раздела репетиционно-постановочная деятельность.

**Форма обучения** - очная форма.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, при этом преобладающее количество времени уделяется практической части.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий** –

Режим занятий строится в соответствии с требованиями СанПиН, возрастными физическими и психологическими особенностями учащихся. Педагогические часы классифицируются на групповые и сводные: – групповые - 4 часа, сводные -2 часа в неделю для каждой группы; Режим занятий определен следующим образом: – групповые 2 раза в неделю по 2 часа, 1 час-45 минут.

**Особенности организации образовательного процесса:**

Занятия делятся на групповые:

- 1.по количеству детей: - групповые, группы учащихся одной возрастной категории, состав группы-постоянный;
- 2.по особенностям взаимодействия педагога и детей: практика (тренаж), концерт, конкурс, фестиваль, отчетный концерт;
- 3.по дидактической цели: вводное занятие; занятие по углублению и закреплению знаний; практическое занятие по контролю знаний.

**Цель и задачи программы**

**Цель** – Создание условий для художественно-эстетического воспитания и развития гармоничной личности средствами современной хореографии.

**Задачи:**

**личностные:**

- воспитывать у детей устойчивый интерес к занятиям танцем, физическому развитию и самосовершенствованию;

- формировать привычку к здоровому образу жизни;
- воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим – доброжелательность, отзывчивость, чувство товарищества;
- воспитывать волевые качества характера – настойчивость, терпение, стремление к успеху, самодисциплину;
- побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности;
- воспитывать у учащихся художественно-эстетический вкус;
- воспитывать коммуникативную культуру;
- прививать усердие, трудолюбие, эстетический вкус и исполнительская культура;
- воспитание навыков хорошего тона и культурного поведения при общении друг с другом и в обществе в целом;
- формирование общественной активности личности;
- воспитание любви к Родине и национальным традициям;
- разовьют способность к артистизму и эмоциональному восприятию в танце: внимательности, наблюдательности, творческого воображения посредством подвижных игр и игр на физическую концентрацию; собранности посредством специфических упражнений, танцев.

#### **метапредметные:**

- создать условия максимального усвоения необходимых знаний, нравственных ценностей и норм поведения, необходимых обучающимся для полноценной социализации;
- дать детям представление об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки.
- углубление и расширение средствами танца познавательных возможностей учащихся в области истории, географии, литературы, фольклора;
- учить детей рефлексировать, использовать полученные знания, навыки и умения в практических заданиях, в формировании жизненного опыта;
- формировать способность к самовыражению и самореализации и коммуникации участие в концертной деятельности;

#### **образовательные (предметные):**

- познакомить учащихся и историей танца, с истоками появления современной хореографии; с особенностями русской и европейской школ танца, их отличия;
- познакомить с разнообразными стилями музыки;
- обучение основам эстрадного и современного направления;
- знакомятся с жанровыми и стилистическими особенностями искусства

современного танца.

- научить использованию профессиональной терминологии по всем направлениям указанных в тематическом плане;
- научить разбираться в музыкальных ритмах современной хореографии;
- организация постановочной и концертной деятельности в соответствии с возрастом.
- способствовать развитию таких общих физических данных, как координация, гибкость, упругость, равновесие, выносливость, сила и ловкость, быстрота реакции;
- обеспечить формирование и сохранение правильной осанки ребёнка, укрепление мышечного корсета;
- формировать чувство ритма, умение слышать музыку, чувствовать темп и ритм, двигаться в такт с музыкой;
- развивать специфические навыки сценического движения: ощущение в пространстве, работа с партнёром (поддержки), с группой партнёров;

### Учебно-тематический план.

#### 1 год обучения.

Подготовительный курс «Современный эстрадный танец».

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Первый модуль (сентябрь-декабрь) 17 недель</b>					
1.	<b>Вводное занятие. Экскурс в историю «Что такое танец?» Инструктаж.</b>	1			
2.	<b>Азбука современного танца</b>	30	2	28	Открытый урок
	Позиции рук и ног. Подготовительные упражнения и движения на середине.	5	1	4	Открытый урок
	Кросс-передвижение и ориентация в пространстве	5	1	4	Открытый урок
	Общеразвивающие упражнения с элементами изоляции центров.	5		5	Открытый урок
	Элементы акробатики. Упражнения и растяжка в партере.	5		5	Открытый урок
	Эстрадные комбинации в современных ритмах	5		5	Открытый урок

	Игровая импровизация	5		5	Открытый урок
<b>3.</b>	<b>Элементы классического танца.</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	Открытый урок
	Подготовительные упражнения на середине. Позиции ног и рук.	10	1	9	Открытый урок
	Экзерсис у станка.	10	1	9	Открытый урок
<b>4.</b>	<b>Элементы народно-сценического и бального танца</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	Открытый урок
	Танцевальные движения	5	1	4	Открытый урок
	Танцевальные комбинации	5		4	Открытый урок
<b>5.</b>	<b>Элементы музыкальной грамоты</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Открытый урок
	Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки, легато- стаккато; строение музыкального произведения;	1	1		Открытый урок
	Длительности, ритмический рисунок, акценты, метрическая пульсация, сильные и слабые доли, музыкальный размер;	1		1	Открытый урок
	<b>Итого (по первому модулю):</b>	<b>68</b>	<b>6</b>	<b>62</b>	
<b>Второй модуль (январь-май) 19 недель</b>					
<b>7.</b>	<b>Азбука современного танца</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	Открытый урок
	Позиции рук и ног. Подготовительные упражнения и движения на середине.	6	1	5	Открытый урок
	Кросс-передвижение и ориентация в пространстве	6		6	Открытый урок
	Общеразвивающие упражнения с элементами изоляции центров.	6		6	Открытый урок
	Элементы акробатики. Упражнения и растяжка в партере.	6		6	Открытый урок
	Эстрадные комбинации в современных ритмах	6		6	Открытый урок
	Игровая импровизация	6	1	5	Открытый урок
<b>8.</b>	<b>Элементы классического танца.</b>	<b>28</b>	<b>2</b>	<b>26</b>	Открытый урок

	Подготовительные упражнения на середине. Позиции ног и рук.	10	1	9	Открытый урок
	Экзерсис у станка.	10	1	9	Открытый урок
<b>9.</b>	<b>Элементы народно-сценического и бального танца</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	Открытый урок
	Танцевальные движения	5	1	4	Открытый урок
	Танцевальные комбинации	5		4	Открытый урок
<b>10.</b>	<b>Элементы музыкальной грамоты</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Открытый урок
	Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки, легато- стаккато; строение музыкального произведения;	1		1	Открытый урок
	Длительности, ритмический рисунок, акценты, метрическая пульсация, сильные и слабые доли, музыкальный размер;	2	1	1	Открытый урок
	<b>Итого (по второму модулю):</b>	<b>76</b>	<b>6</b>	<b>70</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>144</b>	<b>12</b>	<b>132</b>	

### Содержание учебного плана.

#### 1 год обучения.

**Теория:** Проведение инструктажа по технике безопасности во время занятия, во время концертной деятельности, в экстремальных ситуациях (пожар, землетрясение и др.), ознакомление с правилами поведения в помещениях МОУ ДЮЦ Волгограда. Экскурс в историю современного танца. Форма на занятиях. Теоретические и технические основы, а так же правила и терминология в изучении позиций, движений, прыжков, верчений из разделов: 1.«Азбука современного танца»; 2. Элементы классического танца; 3.Элементы народно-сценического и бального танца. 4.Элементы музыкальной грамоты.

#### **Практика:**

#### **Раздел 1.Азбука современного танца.**

*Позиции рук и ног:*

- параллельные(I, II, III, IV,V); ин-позиция (I, II) и аут позиции ног( I, II, III, IV,V);
- позиции рук: пресс-позиция, джерк-позиция ( руки согнуты в локтях и отведены назад параллельно полу), джаз – хенд (положение кисти, при котором пальцы напряжены и разведены в стороны); V-положения, А-, Б-, В-положения,



первая позиция, вторая, третья позиция;

*Подготовительные упражнения и движения на середине:*

- «баунс» раскачивания (пружинки) корпусом и ногами;
- «джампин-джек» (прыжок «вместе-врозь»);
- «кик» (выброс ног вперед-назад- в сторону на 45 градусов);
- сбросы корпуса по сторонам;
- волнообразные движения руками и корпусом;

Упражнения на напряжение и расслабление:

«Ёжики»: поочередное зажимание и разжимание пальцев из кулака в положение джаз-хенд, заканчивается потряхиванием (шейк) кистей.

«Нераскрывшийся бутон»: И.П. — сидя на коленях, руки опущены, 1 — медленно наклониться вперед, спину округлить, 2 — плавно отвести плечи назад, прогнуться, локти отвести назад.

«Росток»: И.П. — сидя на корточках, голова нагнута к коленям, обхваченным руками. Медленно раскручиваем корпус наверх, встаем и поднимаемся на полупальцы, чуть прогибаясь назад.

*Кросс-передвижение и ориентация в пространстве:*

Для ориентации в зале взята схема А.Я. Вагановой (квадрат, который условно делит зал на восемь равных треугольников);

- ввод понятия «точки зала» (восемь точек);
- движения по линии танца и против, перестроения в круг ( «по линии танца», по часовой стрелке – «против линии танца»), шеренги, цепочки, диагонали, шахматный порядок; углы поворотов;
- ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга;
- выполнение простых движений с предметами и без, во время ходьбы;
- различные виды ходьбы: марш с носка, марш с коленом, бег на полупальцах, подскоки, галоп (прямой и боковой), ходьба на полупальцах, и пятках; движение « цапля» (высокий подъем колена), ход лицом и спиной; ход с перекатами стоп и с выпадами;
- приставные шаги;
- движение «до за до»;
- постановка вращения на двух ногах( точка из 1-ой параллельной позиции);

Шаги примитива:

- Flat step (флэт- стэп), вся стопа ставится на пол;

Прыжки:

- из I-ой во II параллельную по точкам зала;

*Общеразвивающие упражнения с элементами изоляции центров:*

проводятся в виде “статического танца” в стиле аэробики под современную и

популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям. Задача – развитие координации, памяти и внимания, умения “читать” движения, увеличение степени подвижности суставов, укрепление мышечного аппарата и привития навыка изолированного движения:

- наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, круговые движения;
- движения бедрами;
- движения грудной клеткой;
- вытягивание шеи вперед из стороны в сторону; подъем и опускание плеч (поочередно правого, левого и синхронно обоих);
- круговое движение плечами вперед и назад поочередно правого и левого;
- наклоны корпуса вперед, назад, вправо, влево; повороты корпуса вправо, влево, круговые движения; движения рук «волна»;
- подъем рук через стороны вверх и опускание вниз; то же, с вращением кистей в одну и в другую сторону;
- подъем рук через плечи вверх, вниз, вправо, влево; работа бедер вправо, влево, круг, «восьмерка», повороты; пружинка на месте по VI позиции; перенос веса тела с одной ноги на другую;
- упражнения на развороты стоп из VI позиции в I (полувыворотную) поочередно правой и левой, затем одновременно двух стоп;
- упражнения на напряжение и расслабление мышц: мягкие прыжки, полуприседания, легкие махи руками, ногами, имитация расслабление мышц;
- перекаты стопы;
- выпады;
- прыжки: прямые прыжки по 6 позиции; прыжки с поджатыми ногами; прыжок: «ноги врозь, ноги вместе»;

*Элементы акробатики:*

- «лодочка»
- «рыбка»; «березка»
- кувырки вперед, назад; колесо;

*Упражнения и растяжка в партере:*

Проводятся в положении сидя и лежа.

- перекаты, кувырки; комбинация в партере (с перекатами, кувырками, разножками);
- упражнения на натянутую и сокращенную стопу, на прямую, и согнутую ногу, упражнения на напряжение и расслабление; взмахи ног и рук; различные виды растяжки;
- наклоны вправо, влево, вперед; сидя на полу в парах; «бабочка»; «лягушка»; полу шпагат на правую ногу, корпус прямо, руки в стороны; полу шпагат на

левую ногу, корпус прямо, руки в стороны; полу шпагат на правую ногу, руки на пояс, корпус назад; полу шпагат на левую ногу, руки на пояс, корпус назад; - «кошечка»; шпагаты: поперечный, продольный;

- комбинация в партере «Червячки» (с перекатами, кувырками);

*Эстрадные комбинации в современных ритмах:*

Ритмические комбинации (отрабатываются разновидности шагов):

«Гуси»:

- шаги на месте;

- шаги на корточках;

- шаги по точкам (I, III, V, VII);

- приставные шаги.

- приставные шаги в сочетании с элементом «гармошка» (по шестой или первой полувыворотной).

«Слоник»:

- шаг приставка, руками «нарисовать» уши;

- шаг назад, руки вытянуть вперед вверх;

- пружинка на месте, в стороны;

- пружинка назад; - колена, локоть; - прыжки.

«Ладони»:

Пары встают лицом друг к другу и делают различные хлопки по одному и в парах с добавлением притопов.

«Оловянные солдатики»:

Дети учатся во время этой комбинации маршировать и поворачиваться по точкам класса.

«Дирижер»:

учащиеся берут в руки воображаемые дирижерские палочки и дирижируют оркестром, взмахивая руками на сильные доли музыкального произведения.

«Чарли»:

движения танца «Чарльстон»;

- перевод ног поочередно вперед и назад, вверх-вниз;

- «гармошка» (смена 1 ин и аут позиции)

*Игровая импровизация:*

«Пингвины»:

имитация пингвинов;

«Ёжики и лисички»:

разнохарактерные движения на имитацию плавной и нежной лисички и колючего ёжика;

«Как заяц стал хромым»:

- имитация движений здорового и хромого зайки;

«Бабочки»:

- имитация движений бабочек;

«Котята»:

- имитация движений котят;

«Осенние листья»:

- кружатся и падают под музыку (имитация падения листьев), движения по кругу;

«Курица и цыплята» (игровой этюд на ориентировку в пространстве):

- цыплятки (дети) бегут вслед за курицей (ведущей) по точкам зала;

## **2. Элементы классического танца.**

*Подготовительные упражнения на середине. Позиции ног и рук:*

Применение партерной хореографии на данном этапе подготовки позволяет избежать появления ошибок при выполнении элементов у опоры на втором году обучения, дает возможность привить навык «чувствовать мышцы», видеть красивую линию ног в положении сидя и лежа, быстрее добиться качества выполнения разучиваемых элементов. Формирование понятий: «осанка», «прямая нога», «носок натянут», «выпады», «растяжка», «взмах».

- постановка подготовительной 1,2,3 позиции рук с фиксацией поз; Изучение 1 *Por de bras*;

- постановка в «условную» 1, 2, 3, позиции ног в положении сидя (на ковриках) с фиксацией поз, стопа натянутая, сокращенная стопа;

- переводы стоп из положения натянутый носок в сокращенный (сидя) с фиксацией поз;

- переводы стоп из положения параллельное в выворотное по 1,2,3 позициям (сидя) с фиксацией поз;

- складочка (сидя);

- медленный подъем ног на 45, 90, 120 градусов (лежа на спине, животе, на боку) натянутым носком и сокращенной стопой;

- взмахи ног на 45, 90, 120 градусов (лежа на спине, животе, на боку) натянутым носком и сокращенной стопой;

- изучение положения условного *sur le cou de pied*; (сидя, лежа);

- изучение положения параллельного и выворотного *passe* спереди,

- перевод из положения параллельного в выворотное *passe* спереди натянутым носком и сокращенной стопой (лежа на спине);

- перевод из параллельного в выворотное *passe* (сидя, лежа) с открыванием на 90 градусов вперед, в сторону (лежа на спине), натянутым носком и сокращенной стопой;

*Экзерсис у станка:*

Все изучаемые упражнения выполняются лицом к опоре, в медленном темпе, с

фиксацией ноги или туловища в нужном положении.

1. Постановка корпуса и ног:

Позиции ног: (I, II, III, IV, V); М.Р. 4/4 /в каждой позиции стоять 2 такта/.

М.Р.  $\frac{3}{4}$  /в каждой позиции стоять 4 такта/.

2. Demi – plie , grand – plie (приседание маленькое и большое, деми, гранд плие) по 1, 2, 3, 6 позициям; М.Р. 4/4 /в 1 полугодии исполняется на 2 такта, во 2 полугодии — на каждый такт/.

3. Re-le-ve поднимание на полупальцы по 1, 2, 3 позициям;

4. Battement tendu (батман тандю ) по 1 позиции./ в 1-м полугодии — в сторону, вперед и назад/ М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на 2 такта, по мере усвоения — на 1 такт, затем - на  $\frac{1}{2}$  такта; во 2-м полугодии — на каждую  $\frac{1}{4}$ /.

5. Battement tendu jete (батман тандю жете) по 1 позиции. М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем — на  $\frac{1}{2}$  такта, во 2-м полугодии — на каждую  $\frac{1}{4}$ /

6. Battement tendu jete rique с 1 и позиций в сторону, вперед и назад. М.Р. 2/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем — на  $\frac{1}{4}$  /.

7. Battement releve lent на 45, 60 градусов из 1-ой позиции в сторону, вперед и назад /в сторону.

8. Battement soutenu-(батман сотеню) носком в пол на всей стопе/ в начале изучается plie soutenu /.

М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем — на  $\frac{1}{2}$  такта /.

9. Temps releve par terre (preparation-подготовка) для rond de jambe par terre en dehors en dedans. М.Р. 4/4 /в 1-м полугодии исполняется на каждый такт, затем — на  $\frac{1}{2}$  такта/.

10. Прыжок temps leve saute (сотэ) по 6, 1, 2 позициям; М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем — на  $\frac{1}{2}$  такта; к концу года — на каждую четверть /.

На середине:

- Постановка и позиции рук (, подготовительная и I-II-III)
- Por de bras 1;
- Поворот на двух ногах из шестой позиции с постановкой точки;
- Прыжки: шоссе, сотэ;

### **3. Элементы народно-сценического и бального танца.**

*Танцевальные движения:*

Позиции рук и ног в народном танце:

- понятие правая и левая нога;
- 1 позиция ног свободная;

- 1,2 параллельные позиции ног;
- 1,2,3 полувыворотные позиции ног;
- подготовительная позиция рук;
- 1,2,3 позиции рук;
- положения и движения рук в русском танце: руки, свободно опущенные вниз; руки вбок; руки, скрещенные на груди;
- движение рук с платком;
- поочередное раскрытие рук (приглашение). Муз. Размер 2/4, 4/4.

-простые притопы;

- двойные притопы;

- ковырялочка;

- лодочка;

- гармошка;

- прыжок с поджатыми ногами;

- трехшаговый поворот;

- полуприседания;

- присядка;

Шаги:

- бытовой;

- легкий шаг с носка (танцевальный);

- шаг на полупальцах;

- легкий бег;

- шаг с подскоком;

- боковой подскок (галоп);

- русский переменный;

- шаг польки (в народной манере);

- галоп.

- шаг полонеза;

- шаг мазурки;

Поклоны:

- простой;

- поясной;

- реверанс.

Хлопки в ладоши:

- одинарные;

- двойные;

- звонкие;

- глухие.

Бег:

- сценический;

- на полупальцах;

- легкий шаг (ноги назад);

- на месте.

*Танцевальные комбинации:*

«Полька»: м/р 2/4; подскоки, шаг польки, перескоки, прыжки на месте, движение в парах;

«Ладочки»: Движения в парах с хлопками;

«Каблучок»:

- выдвигание ноги в сочетании с полуприседанием в сторону и вперед;
- выдвигание ноги в сторону и вперед с переводом «носок-каблук» в характере русского народного танца;
- выдвигание ноги с переводом с носка на каблук (вперед, в сторону) в сочетании с полуприседанием;
- «Хоровод»: ход по кругу, змейкой, воротца;
- «Полонез»:
- основной ход в парах;
- перестроения в круг и колонны;

#### **4.Элементы музыкальной грамоты.**

*Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки, легато - стаккато; строение музыкального произведения:*

- Регистровая окраска. Понятие о звуке (низкие, средние и высокие);
- Характер музыки: грустный, печальный; веселый, задорный и т.д.;
- Понятие о ладе: мажор и минор;
- Жанры в музыке: песня, танец, марш;
- Выразительное значение темпа музыки;
- Темп медленный, быстрый, умеренный;
- Динамические оттенки (громко, тихо);
- Понятие легато и стаккато в музыке и движении;
- Понятия «вступление», «часть», «музыкальная фраза». Знакомство с куплетной формой;

*Длительности, ритмический рисунок, акценты, метрическая пульсация, сильные и слабые доли, музыкальный размер:*

- Понятие о длительностях (целая, половинная, четверть и восьмая);
- Понятие о ритмическом рисунке как сочетании различных длительностей;
- Понятие об акценте;
- Метрическая пульсация в музыке, знакомство с сильными и слабыми долями;
- Двудольный размер. Четырехдольный размер. Такт;
- Ритмический рисунок: сочетание пройденных длительностей в размерах 2/4 и 4/4.

#### **Планируемые результаты.**

##### **В конце 1 года обучения:**

##### **Должны знать:**

- изученный экзерсис;
- основные позиции ног и рук, постановку корпуса;
- простые танцевальные движения и упражнения;
- понятия: выворотность, гибкость, устойчивость, растяжка;
- подготовительные упражнения к курсу «современный эстрадный танец»;
- знать правила поведения для учащихся в ДЮЦ и в кружке;

- правила поведения для учащихся в танцевальном зале;
- основу музыкальной грамотности;
- положение анфас;
- точки класса;
- положения вправо влево вперед назад;
- движения по линии танца и против;
- названия классических движений экзерсиса;
- особенности исполнения спортивно-акробатических элементы;
- значение слов применимо к хореографии «медленно», «быстро», ритм, акцент, темп;

**Должны уметь:**

- правильно выполнять: позиции рук и ног, постановку корпуса, основные шаги;
- выполнять изученный экзерсис;
- правильно выполнять подготовительные упражнения к курсу «современный эстрадный танец»;
- простые танцевальные движения и упражнения;
- правильно выполнять подготовительные движения к курсу «классический танец»;
- уметь выполнять простые элементы народно-стилизованного и бального танца
- согласовывать движения с музыкой;

## УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Первый модуль (сентябрь-декабрь)</b>					
<b>1.</b>	<b>Организационное занятие. Инструктаж.</b>	<b>1</b>			
<b>2.</b>	<b>Основы современного танца</b>	<b>45</b>	<b>3</b>	<b>42</b>	Открытый урок, зачет
	Разогрев	8	1	7	Открытый урок,зачет
	Изоляция	8	1	7	Открытый урок,зачет
	Кросс-передвижение и ориентация в пространстве	8	1	7	Открытый урок,зачет
	Элементы акробатики	7		7	Открытый урок,зачет
	Эстрадные комбинации в современных ритмах.	7		7	Открытый урок,зачет



	Игровая импровизация	7		7	Открытый урок, зачет
<b>3.</b>	<b>Элементы народно-сценического и бального танцев</b>	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	Открытый урок, зачет
	Танцевальные движения	11	1	10	Открытый урок, зачет
	Танцевальные комбинации	11	1	10	Открытый урок, зачет
<b>4.</b>	<b>Репетиционно-постановочная работа</b>	<b>34</b>		<b>34</b>	Конкурс, отчетный концерт
	<b>Итого по первому модулю:</b>	<b>102</b>	<b>5</b>	<b>97</b>	
<b>Второй модуль (январь-май)</b>					
<b>5.</b>	<b>Основы современного танца</b>	<b>56</b>	<b>4</b>	<b>52</b>	Открытый урок, зачет
	Разогрев	10		10	Открытый урок, зачет
	Изоляция	10	1	9	Открытый урок, зачет
	Кросс-передвижение и ориентация в пространстве	10	1	9	Открытый урок, зачет
	Элементы акробатики	10	1	9	Открытый урок, зачет
	Эстрадные комбинации в современных ритмах.	10	1	9	Открытый урок, зачет
	Игровая импровизация	10	1	9	Открытый урок, зачет
<b>6.</b>	<b>Элементы народно-сценического и бального танцев</b>	<b>20</b>		<b>20</b>	Открытый урок, зачет
	Танцевальные движения	10		10	Открытый урок, зачет
	Танцевальные комбинации	10		10	Открытый урок, зачет
<b>7.</b>	<b>Репетиционно-постановочная работа</b>	<b>38</b>		<b>38</b>	Конкурс, отчетный концерт
	<b>Итого по второму модулю:</b>	<b>114</b>	<b>6</b>	<b>108</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>216</b>	<b>10</b>	<b>206</b>	

## Содержание учебного плана.

### 2 год обучения.

**Теория:** Форма для занятий в коллективе. Беседа о сценическом макияже. Проведение инструктажа по технике безопасности во время занятия, во время концертной деятельности, в экстремальных ситуациях, ознакомление с правилами поведения в помещениях МОУ ДЮЦ Волгограда. Экскурс в историю современного танца. Теоретические и технические основы, а так же правила и терминология в изучении позиций, движений, прыжков, верчений из разделов: 1. Основы современного танца; 2.Элементы народно-сценического и бального танцев; 3.Репетиционно-постановочная работа.

### **Практика:**

#### **1. Основы современного танца.**

Техника isolation – основа модерн джаз-танца. Ввод понятий «изоляция», «уровни», «фрагмент» (удар), флекс(сокращенный), поинт(натянутый), поза «коллапс»(колени согнуты, стопы исключительно в параллельном положении), релиз(расслабление) и контракции(сжатие).Моноцентрика и полицентрика.

*Разогрев (у станка или на середине):*

- упражнение на развитие ахиллова сухожилия:а выпады лицом к станку в сочетании с passé и подъемом на полупальцы на опорной ноге.
- Demi plie и grand plie (по параллельным позициям) в сочетании с twist ног и корпуса
- plie — releve.(по параллельным и по аут позициям)
- Battement tendu( параллельные позиции) в сочетании с plie — releve, с flex(сокращенный) и point (натянутый) положением стопы;
- Battement tendu jete (по параллельным позициям)с flex(сокращенный) и point (натянутый)положением стопы;
- Изучение волны и перегибов корпуса у станка;
- releve по параллельным позициям;
- releve lent по параллельным позициям;с flex (сокращенный) и point (натянутый)положением стопы;

*Изоляция:*

Изолированные движения в уровне «стоя». Со второй половины года вводится координация 2-ух центров:

- Голова: наклоны вперед, назад; наклоны вправо, влево; повороты вправо, влево.
- Плечи: подъем одного, двух плеч вверх; движение плеч вперед, назад; твист плеч.
- Грудная клетка: удары из сторон в сторону, назад-вперед;
- Бедра(пелвис):удары из стороны в сторону; hip lift;

- Руки: движения прямыми руками вверх-вниз; круговые движения «локомотор»; движения с согнутыми локтями; движения ладонями в натянутом и сокращенном положении;

- Ноги: движения стопы в натянутом и сокращенном положении, плие, релевэ, тандю, жетэ и т.д.

- Корпус: волна, перегибы корпуса;

*Партнерный экзерсис:*

- изолированные движения головой, плечами, корпусом, ногами в уровне «сидя»;

- изучение релиз(расслабление) и контракция(сжатие) в положении сидя и лежа;

- растяжка на все группы мышц, полушпагаты, «лягушка» в положении сидя и лежа, «складочка»;

- упражнения для позвоночника: «кошечка»; «свечка»; «коробочка»; «мостик»;

*Кросс-передвижение и ориентация в пространстве:*

Совершенствование навыков ходьбы и бега. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами в углах зала. Построения в шеренгу, колонну, цепочку, круг, пары. Построение в колонну по два. Перестроение из колонны парами в колонну по одному. Построение круга из шеренги и из движения врассыпную. Построение в колонны по три. Перестроение из одного круга в два, три отдельных маленьких круга и концентрические круги путем отступления одной группы детей на шаг вперед, другой — на шаг назад. Перестроение из общего круга в кружочки по два, три, четыре человека и обратно в общий круг. Различные движения по линии танца. В передвижении в пространстве уже используются акробатический уровень (колесо, березка и т.д.).

Шаги в модерн-джаз манере:

- простой поступательный шаг с носка;

- тачь(приставной) на два счета;

- триплет( тройной шаг) на два счета;

Шаги примитива:

- ча-ча-ча;

- флэт-стэп с добавлением параллельного движения одного из центров : бёдер(пелвис), головы, плечей, рук);

Прыжки:

- jump (джамп), прыжок на месте, с двух ног на две ноги, по точкам зала в различных позициях;

- hop (хоп, подскок) по кругу, по диагонали;

Вращения:

- на месте на двух ногах;

- на одной ноге из 1-ой параллельной позиции( предварительно у опоры

изучается);

- с продвижением по диагонали ( подготовка к туру шанэ);

- тур шанэ;

*Игровая импровизация:*

«Утро» (импровизационный этюд ):

И.П. – лежа. Учащийся имитирует движения просыпающегося человека;

«Зеркало»:

И.П. – дети свободно размещаются по залу. Они – «зеркала». Один ребенок – водящий. Он пришел в магазин , где много зеркал. Отражение (то есть копирование его поз и движений) может быть во всех зеркалах одновременно либо показываться в одном.

«Волшебные руки»:

И.П. – дети садятся на колени в свободном порядке по площадке. Один ребенок – водящий. Он выполняет различные движения руками, остальные дети стараются их повторить. Тот ребенок, у которого получается лучше всего, занимает место ведущего.

«Контрасты»:

Педагог выбирает разную по характеру и настроению музыку. С детьми заранее обговаривается, куда они хотят отправиться (волшебный лес, подводное царство, зимнюю сказку и т.д.) и в кого можно превратиться. И.П. – дети свободно располагаются по площадке. Педагог включает один из музыкальных фрагментов за другим. Дети начинают двигаться под музыку. Педагог следит за тем, чтобы дети придумывали свои движения в соответствии с музыкой. В этой импровизации важно, чтобы воспитанники чувствовали контраст в музыке и двигались в соответствии с ней.

«Автобус»:

И.П.- заданная педагогом мизансцена. Дети изображают езду в автобусе, один ребенок-водитель.

*Эстрадные комбинации в современных ритмах.*

Усложняется координация движения.

«Хип-Хоп»:

- приставные шаги и различные бонсирующие движения и движения из-за такта;

- трехшаговые повороты;

- шаг «бегущий человек»;

- принципал стэп;

«Африка»:

- флэт-стэп;

- приставные шаги;

- верблюжья походка;
- зундари;
- «Чарльстон»:

- перевод ног из ин позиции в аут позицию;
- имитация походки Чарли Чаплина;
- приседания по 1-ой позиции;
- «до за до»;

#### *Элементы акробатики:*

- кувырки вперед, назад;
- колесо на двух и одной руке;
- рондаг;
- мостик;
- стойка на руках с опорой и без опоры;

## **2.Элементы народно-сценического и бального танцев.**

### *Танцевальные движения:*

Усложняется координация движения.

- повтор изученных движений за первый год обучения ( шаг польки, поскок и т.д.);
- бег тарантелла;
- бег с захлестом;
- соскоки на две ноги;
- перескоки;
- скользящий шаг;
- движение рук с платком из подготовительного положения в 1-ю, в 2-ю и 3-ю позиции.
- бытовой шаг с притопом («Шаркающий шаг»: каблуком по полу, полупальцами по полу.)
- «переменный шаг» с притопом и продвижением вперед и назад.
- «моталочка» в прямом положении на полупальцах и с акцентом на всей стопе
- « веревочка»:а)простая с поочередными переступаниями) с двойным переступанием;
- «ковырялочка» с подскоками;
- поочередное выбрасывание ног перед собой или крест - накрест на носок, на месте и с отходом назад;
- balance(балансэ)- простое; с soutenu;
- шаг вальса;
- самба-ход;
- вольты;
- шаг мамба;

### *Танцевальные комбинации:*

#### «Тарантелла»:

- бег тарантеллы (pas emboite) на месте и с продвижением вперед;
- шаг с подскоком и одновременным броском и сгибанием ноги в колене (pas dallonne);
- соскок двумя ногами во 2-ю свободную позицию с подниманием ноги, согнутой в колене, перед собой накрест;
- подскоки в полуприседании на полупальцах по 3-й свободной позиции на месте и в повороте;
- шаг с ударом носком по полу (rique) с полуповоротом корпуса с продвижением назад: с последующим ударом носком по полу и одновременным подскоком на опорной ноге, на месте и с продвижением назад.

#### «Сударушка»:

- шаг по л. т. по одному, движения рук;
- выход в парах;
- приглашение к танцу;
- «расходимся – сходимся».

#### «Латино»

- основное движение по одному, в парах;
- самба-ход на месте по одному, в парах;
- самба-ход;
- самба-ход в променадной позиции;
- поворот под рукой;
- вольта
- мамба;

### **Планируемые результаты:**

#### **В конце 2 года обучения:**

Учащиеся знакомятся с возможностями своего тела, изучают характерные признаки современного танца: ритмичность, динамику, колоритность, совершенную свободу и координацию всех частей тела, возможность импровизации. При первоначальном знакомстве с предметом необходимо добиться достаточной свободы позвоночника, чтобы совершать движения различных его частей. Занятия проходят в основном на материале джаз-танца, который как раз позволяет развить подвижность всего тела, музыкальность, взаимоотношения партнеров в группе.

#### **Должны знать:**

- выученный экзерсис;
- понятия: гибкость, устойчивость, изоляция, контракшн, релиз;
- основные позиции рук и ног, изолированную работу всех центров;

- простые танцевальные движения и упражнения;
- понятия: выворотность, гибкость, устойчивость, растяжка;
- простые элементы и упражнения народно-стилизованного и бального танца;
- знать понятие «сильная доля» «слабая доля»;
- особенности исполнения спортивно-акробатических элементов;
- значение слов применимо к хореографии «медленно», «быстро», ритм, акцент, темп;

#### **Должны уметь:**

- выполнять экзерсис;
- исполнять основные позиции рук и ног, изолированную работу всех центров;
- координировать движение элементарной сложности;
- ориентироваться в зале;
- координировать 2 центра;
- двигаться в соответствии с метрической пульсацией;
- определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии;
- четко определять начало и конец музыкальной фразы;
- согласовывать движения с музыкой,
- выполнять выученные движения;
- выразительно исполнять танцевальные композиции;
- контролировать и координировать своё тело;
- сопереживать и чувствовать музыку.

### **УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.**

#### **3 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Первый модуль (сентябрь-декабрь) 17 недель</b>					
<b>1.</b>	<b>Организационное занятие. Инструктаж.</b>	<b>1</b>			
<b>1.</b>	<b>Основы современного танца</b>	<b>45</b>	<b>3</b>	<b>42</b>	Открытый урок, зачет
	Разогрев	12	1	11	Открытый урок,зачет
	Изоляция	11	1	10	Открытый урок,зачет
	Кросс-передвижение в пространстве	8	1	7	Открытый урок,зачет
	Элементы акробатики	7		7	Открытый урок,зачет
	Импровизация	7		7	Открытый

					урок,зачет
<b>2.</b>	<b>Эстрадные комбинации в разных танцевальных направлениях</b>	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	Открытый урок,зачет
	Танцевальные движения	11	1	10	Открытый урок,зачет
	Танцевальные комбинации	11	1	10	Открытый урок,зачет
<b>3.</b>	<b>Репетиционно-постановочная работа</b>	<b>34</b>		<b>34</b>	Конкурс, отчетный концерт
	<b>Итого по первому модулю:</b>	<b>102</b>	<b>5</b>	<b>97</b>	
<b>Второй модуль (январь-май) 19 недель</b>					
<b>4.</b>	<b>Основы современного танца</b>	<b>56</b>	<b>3</b>	<b>53</b>	Открытый урок, зачет
	Разогрев	10		10	Открытый урок,зачет
	Изоляция	10	1	9	Открытый урок,зачет
	Кросс-передвижение в пространстве	12	1	11	Открытый урок,зачет
	Элементы акробатики	12		12	Открытый урок,зачет
	Импровизация	12	1	11	Открытый урок,зачет
<b>5.</b>	<b>Эстрадные комбинации в разных танцевальных направлениях</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	Открытый урок,зачет
	Танцевальные движения	10	1	9	Открытый урок,зачет
	Танцевальные комбинации	10	1	9	Открытый урок,зачет
<b>6.</b>	<b>Репетиционно-постановочная работа</b>	<b>38</b>		<b>38</b>	Конкурс, отчетный концерт
	<b>итого по второму модулю:</b>	<b>114</b>	<b>5</b>	<b>109</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>216</b>	<b>10</b>	<b>206</b>	



## Содержание учебного плана.

### 3 год обучения.

**Теория:** Форма для занятий в коллективе. Беседа о сценическом макияже. Проведение инструктажа по технике безопасности во время занятия, во время концертной деятельности, в экстремальных ситуациях, ознакомление с правилами поведения в помещениях МОУ ДЮЦ Волгограда. Экскурс в историю современного танца. Теоретические и технические основы, а так же правила и терминология в изучении позиций, движений, прыжков, верчений из разделов: 1. Основы современного танца; 2. Эстрадные комбинации в разных танцевальных направлениях; 3. Репетиционно-постановочная работа.

### **Практика:**

#### **1. Основы современного танца.**

Позвоночник – основа движения. Понятия «contraction» – сжатие и «release» – расширение как основы движения техники М. Грэхем. Движение за счет падения и подъема тяжести корпуса, его построение по синусоиде: движение-задержка в кульминационной точке (suspend) и обратный возврат (recovery) – техника Д. Хамфри и Х. Лимона. Развивается творческое мышление средством свободной импровизации, формируется творческий интерес и эстетический вкус. Использование разно-ритмических музыкальных произведений при исполнении движений. Координация двух и трех центров. Параллелизм и оппозиция.

*Разогрев* (у станка или на середине).

Упражнения из курса «основы классического танца» в зависимости от задачи урока исполняются по параллельным и по аут позициям и с переходом из аут в параллель.

- упражнение на развитие ахиллова сухожилия: а выпады лицом к станку в сочетании с passé и подъемом на полупальцы на опорной ноге;
- Demi plie и grand plie (у станка, на середине зала) по второй, четвертой; шестой позициям с изменением динамики исполнения;
- plie — releve. (по параллельной и по аут);
- Battement tendu (у станка или на середине зала) с разворотом на 45 и 90 градусов. (с переводом в сокращенное положение стопы);
- Battement tendu jete (у станка или на середине зала): по всем направлениям; в комбинациях с plie, с releve, с переводом в сокращенное положение стопы;
- Rond de jambe par terre an dehor u an dedane с passé (у палки и на середине зала). На середине с разворотом на 45 градусов.
- Battement releve lent сокращенной стопой;
- Fondu по параллельной позиции натянутой и сокращенной стопой
- Grand battement jete (у палки и на середине зала) натянутой и сокращенной

стопой;

- flat back вперед из положения - стоя и сидя;
- Дыхательная гимнастика с использованием contraction, release, с добавлением работы рук в положении стоя;
- боковые port de bras с оттяжкой от станка;
- круговое положение корпуса из положения flat back;
- «растяжка» в сочетании arch(арка) корпуса;
- grand plie с выходом в положение flat back;
- contraction и relies в положении стоя и сидя;
- Изгибы торса: arch, roll down и roll up;

В разминке у станка и на середине вводится «адажио» состоящее из выученных элементов.

*Изоляция.*

Вводится новое понятие – «крест», «квадрат»

Уровни. Виды: стоя; сидя, на корточках; сидя на ягодицах; стоя на коленях, лежа. Акробатические уровни – шпагат, стойка на руках и т.д.

Методика изучения изоляции на различных уровнях. Изучение contraction(напряжение) и relies(расслабление) в положении стоя.

Голова:

- Наклоны вперед–назад;
- Наклоны из стороны в сторону (ухом к плечу);
- Повороты в правую и левую стороны;
- Свинговое раскачивание;
- Zunday (зундари)– смещение шейных позвонков вперед-назад, из стороны в сторону. Руки над головой, согнуты в локтях, ладонь в ладонь. Варианты могут быть разными.

Плечевой пояс:

- Подъем и опускание одновременно двух плеч. С остановкой в центре и без остановки;
- Оппозиционное движение плеч (одно вверх, другое вниз);
- Параллельное одновременное движение двух плеч (вперед, центр, назад, центр);
- Twist (твист) изгиб плеч. Одно вперед, другое назад. С акцентом вперед и назад;

Грудная клетка:

Движения из стороны в сторону;

Пелвис (бёдра):

- Слитное движение пелвисом вперед–назад, из стороны в сторону;
- Полукруги справа– налево через переднюю дугу. То же через заднюю дугу;

Руки:

- Изолированные движения ареалами руки, кистью, предплечьем;
- Положение ладони flex (флекс)– сокращенная ,point ( роинт)-вытянутая ;
- Круги в параллельных направлениях двух предплечий;
- Круги кистью в параллельных направлениях;

Ноги:

- Изолированные движения ареалов ног: положение flex– сокращенная стопа, point– натянута стопа, круги стопой;
- Свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед– назад;
- Круги голеностопом в свободном положении, нога в воздухе, колено согнуто;
- Положение «свастика»;

*Партнерный экзерсис;*

В этом разделе урока используется знакомый комплекс упражнений с добавлением изученных элементов современного танца на втором году обучения

Упражнения stretch характера– растяжки в различных позициях в положении сидя. Способы растяжения: bounce наклоны (пульсирующие наклоны) или длительная фиксация. Contraction(напряжение) и relies(расслабление)в положении сидя.

- battement tendu jete вперед с сокращенной ногой от колена, в положении лежа;
- Contraction, release на четвереньках;
- Body roll (волна)в положении croisee ;
- Упражнения stretch-характера на проработку положения ноги в сторону;
- Растяжки из положения, сидя, включая поясничную работу мышц;
- Упражнения stretch-характера из положения frog-position с использованием рук;
- Подъем ног на 90 градусов из положения, лежа (стопы – point);
- Grand battement jete вперед, из положения, лежа на спине;
- Grand battement jete в сторону из положения, лежа на боку;
- Grand battement jete в сторону, назад из положения, стоя на четвереньках;
- лежа на спине поднять пелвис при опоре на руки, плечи и стопы; сделать twist;
- frog-position в сочетании с pulse корпусом;
- растяжка по второй позиции, сидя на полу в сочетании с twist корпуса;
- developpe из положения, лежа на спине и лежа на боку;
- броски вверх из положения, лежа на спине в сочетании с passé;

*Работа в парах (упражнения stretch-характера);*

Основным принципом исполнения движений является умение детей; ориентироваться в пространстве, координация, доверие партнеру.

Упражнения стретчинг-характера с элементами йоги. Переход из одного уровня в

другой и т.д.

*Кросс-передвижение в пространстве.*

Исполняются комбинации шагов, вращений и прыжков. Используется акробатический уровень в передвижении. Вводится «адажио» и «аллегро» состоящее из выученных элементов.

Шаги:

Шаги в модерн-джаз манере:

- простой поступательный шаг с носка;
- тачь(приставной) на два счета;
- скрестные;
- триплет( тройной шаг) на два счета;

Шаги примитива:

- ча-ча-ча;
- флэт-стэп (на плие) с добавлением параллельного движения одного из центров : бёдер(пелвис), головы, плечей, рук);
- camel walk(верблюжья ходьба). При этом шаге колено 'рабочей' ноги поднимается вверх, одновременно опорная нога сгибается. Акцент направлен вниз.
- latin walk(латин волк). Шаг, при котором тяжесть корпуса на одной ноге, другая нога свободна. Свободная подталкивает опорную ногу вперед или в сторону, на короткое время, принимая тяжесть корпуса. При этом бедро поднимается вверх.

Прыжки:

- Трамплинные прыжки
- Прыжок с поджатыми ногами
- Прыжок «Разножка»
- hop– шаг-подскок;
- jump– прыжок на двух ногах;
- leap– прыжок с одной ноги на другую.
- Temps leve saute:по точкам и в комбинациях с выученными прыжками;

Так же используются выученные прыжки из курса «основы классического танца».

Вращения:

- на двух на различных уровнях;
- на одной ноге на месте и с продвижением;

*Элементы акробатики:*

- кувырки вперед, назад;
- колесо на двух и одной руке;
- колесо на предплечье;

- рондат;
- мостик из положения стоя;
- стойка на руках с опорой и без опоры;
- волна со стойки на руках;
- переворот вперед и назад;

### *Импровизация.*

импровизация – (от франц. – неожиданный, внезапный) – создание художественного произведения непосредственно в процессе его исполнения. Импровизация в танце – свободное движение под музыку. На этом году обучения: развитие навыка эмпатии, умения работать с партнером; тренинги группового общения.

Упражнения из тренинга актерского мастерства на освобождение от мышечного напряжения и телесного зажима («ртуть», «огонь-лед», «пластилиновые куклы», «марионетки», «спагетти»).

«Зеркало» (разогрев, внимание, передача инициативы):

Это упражнение делается в парах друг напротив друга. Ведущий показывает любые движения, а Отражение его копирует. Следующий шаг - спонтанная смена Ведущего. В любой момент любой из партнеров может перехватить инициативу и начать вести.

«Зеркало с отставанием» (разогрев, внимание):

Принцип тот же - один из партнеров Ведущий, второй - Отражение. Только Отражение повторяет движения с отставанием на одно.

«Зеркало и ассоциации» (разогрев, внимание):

К варианту упражнения «Зеркало» добавляется игра в «Ассоциации».

Раздваиваем внимание - тело и воображение. Один из вас показывает движения, второй его копирует, и одновременно с этим вы играете в простые ассоциации.

Ассоциации - это обязательно имена существительные, которые ассоциируются друг с другом (стол - стул - мебель - магазин - продавец - очки - взгляд и т.д.)

«Скульптуры» (разогрев, спонтанность, чувство партнера):

Это упражнение лучше всего делать в группах по 3 человека с распределением очередности - первый, второй и третий.

Первый участник принимает любую позицию тела, второй пристраивается к ней так, что бы получилась скульптура, а затем к ним присоединяется третий.

После этого первый снова отмирает и пристраивается к той скульптуре, которая осталась. И дальше по кругу

Главное в этом упражнении - скорость мышления и реакции. Когда вы отмираете и вам надо найти себе место и позу, то не размышляйте - действуйте быстро, без паузы.

*Вариант 1:* задайте некий образ, который скульптуры будут олицетворять.

Например: лето, облака, подводный мир, цветочный магазин и т.д.

*Вариант 2:* озвучивайте каждую скульптуру звуком или словом. Если вы озвучиваете словами, то это упражнение превращается в игру "Ассоциации" с движением.

Это упражнение развивает ассоциативное мышление, воображение и расширяет ваш репертуар движений.

«Режиссер - актер» (разогрев, актерское мастерство, раскрепощение):

Упражнение делается в парах. Один - режиссер, второй - актер. Дальше все просто: режиссер дает актеру различные задания, и актер их выполняет!

Задания можно поделить на три типа:

простые действия

актерские игры

творческое мышление

Простые действия с реальными предметами - это задания: сядь на стул, подойди к двери, выгляни в окно и т.д..

Актерские игры - это задания, которые начинаются со слова «Покажи!».

«Покажи!» тигра, стул, закат солнца вручную, воодушевление, раскрепощение и т.д. Режиссер может придумывать любые образы, чувства, понятия, которые актер показывает.

Творческое мышление. Режиссер дает простые задания: принеси стул, сядь на диван, налей стакан воды и т.д. Только в этом варианте актер должен выполнить это задание не напрямую, а модифицировать его.

Например, если нужно принести стул, то актер сначала тщательно проверит его на устойчивость, и только потом принесет.

## **2. Эстрадные комбинации в разных танцевальных направлениях.**

*Танцевальные движения:*

- Шаги в рок-н-ролл манере: приставной; с пятки в шестую позицию; с поочередным подниманием плеч; с переносом ноги вперед на пятку и назад на носок; с поворотом на полупальцах в шестой позиции в одну сторону и в разные стороны; шаг при обходе партнера (в паре);
- Шаги в кантри-манере: основной; с соскоком на пятку; с притопом с продвижением в plie с отклонённым назад корпусом
- Шаги в хип-хоп манере: «принципал», «бегущий человек», приставные и скрест шаги, скользящие шаги;
- «Циркуль»;
- «Bounce»(качь);
- «Two step» из середины -в стороны, впере-назад;
- «Sham rock»– движение по диагонали в одну сторону и обратно;
- Поворот «отвёртка»;

- Flic-flac с перетопом по I позиции;
- Poisson с вытянутыми вперед руками, голова повернута в сторону;
- Галоп в рок-н-ролл манере на середине зала: с притопом; с поджатыми ногами; в комбинации с другими движениями;
- Галоп в кантри манере в паре и без пары;
- «Штопор»: простой; с захлестом коленей;
- «Маятник»;
- «Кик». Соскок на две ноги в шестую позицию и выброс ноги через колено вперед и в сторону (лицом к станку и на середине зала);
- Поворот в паре, положение рук и головы в паре;
- Поворот «сотэню»;
- Прыжки: «поджатые» из стороны в сторону с сокращенной стопой; «разножка» с одной ноги на другую; рабочая нога через колено выносится в сторону на 45 градусов; «джампинг-джек»(вместе-врозь);
- «Кабриоль» сокращенной стопой (удар только пятками);

*Танцевальные комбинации:*

«Рок-н ролл»

«Ковбои»

«Хип-Хоп»

### **Планируемые результаты:**

#### **В конце 3 года обучения:**

Учащиеся должны развить художественно-эстетический вкус, умение держаться на сцене, должны сформироваться, как всесторонне развитая личность с художественно-эстетическим вкусом, раскрыть свои потенциальные способности и укрепить своё здоровье.

#### **Должны знать:**

- изученный экзерсис;
- позиции ног и рук в современном танце;
- положения корпуса в современном танце;
- термины, соответствующие изученным позициям и движениям в современном танце: изоляция, координация, кросс-передвижение, шейк, contraction(напряжение), ,relies(расслабление), flex, point, roll down roll up, flat-back, hip lift, прыжки: hop, jump.
- требования к выполнению изученных движений;
- правила поведения на сцене;
- слышать начало движения из-за такта
- движения, выученные за год;
- танцы, выученные за год;
- танцевальные схемы;

- понятия: релиз, контракция, удар, изоляция

**Уметь:**

- исполнять изученный экзерсис;
- выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции;
- сопереживать и чувствовать музыку;
- грамотно исполнять заданный танец;
- при работе в группе находить общий язык со всеми;
- сопереживать, осуществлять взаимовыручку и взаимоподдержку.
- выполнять экзерсис современного танца;
- координировать движение средней сложности;
- ориентироваться в танцевальном классе по всем направлениям;
- танцевать в заданном темпе;
- выполнять движения из-за такта;
- зажимать и расслаблять мускулатуру тела.

**УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
4 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Первый модуль (сентябрь-декабрь)</b>					
<b>1.</b>	<b>Организационное занятие</b>	<b>1</b>			
<b>1.</b>	<b>Основы современного танца</b>	<b>45</b>	<b>3</b>	<b>42</b>	Открытый урок, зачет
	Разогрев	12	1	11	Открытый урок, зачет
	Изоляция	11	1	10	Открытый урок, зачет
	Кросс-передвижение в пространстве	8	1	7	Открытый урок, зачет
	Элементы акробатики	7		7	Открытый урок, зачет
	Импровизация	7		7	Открытый урок, зачет
<b>2.</b>	<b>Эстрадные комбинации в разных танцевальных направлениях</b>	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	Открытый урок, зачет
	Танцевальные движения	11	1	10	Открытый урок, зачет



	Танцевальные комбинации	11	1	10	Открытый урок, зачет
<b>3.</b>	<b>Репетиционно- постановочная работа</b>	<b>34</b>		<b>34</b>	Конкурс, отчетный концерт
	<b>Итого по первому модулю:</b>	<b>102</b>	<b>5</b>	<b>97</b>	
<b>Второй модуль (январь-май) 19 недель</b>					
<b>4.</b>	<b>Основы современного танца</b>	<b>56</b>	<b>3</b>	<b>53</b>	Открытый урок, зачет
	Разогрев	10		10	Открытый урок,зачет
	Изоляция	10	1	9	Открытый урок,зачет
	Кросс-передвижение в пространстве	12	1	11	Открытый урок,зачет
	Элементы акробатики	12		12	Открытый урок,зачет
	Импровизация	12	1	11	Открытый урок,зачет
<b>5.</b>	<b>Эстрадные комбинации в разных танцевальных направлениях</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	Открытый урок,зачет
	Танцевальные движения	10	1	9	Открытый урок,зачет
	Танцевальные комбинации	10	1	9	Открытый урок,зачет
<b>6.</b>	<b>Репетиционно- постановочная работа</b>	<b>38</b>		<b>38</b>	Конкурс, отчетный концерт
	<b>итого по второму модулю:</b>	<b>114</b>	<b>5</b>	<b>109</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>216</b>	<b>10</b>	<b>206</b>	

### Содержание учебного плана.

#### 4 год обучения.

**Теория:** Форма для занятий в коллективе. Беседа о сценическом макияже. Проведение инструктажа по технике безопасности во время занятия, во время концертной деятельности, в экстремальных ситуациях, ознакомление с правилами поведения в помещениях МОУ ДЮЦ Волгограда. Экскурс в историю современного танца. Теоретические и технические основы, а так же

правила и терминология в изучении позиций, движений, прыжков, верчений из разделов: 1. Основы современного танца; 2. Эстрадные комбинации в разных танцевальных направлениях; 3. Репетиционно-постановочная работа.

## **Практика:**

### **1. Основы современного танца.**

Координация двух и трех центров. Параллели и оппозиция (Пр.: один центр вперед, другой—назад). Мультипликация движения. Уровни: стоя; на четвереньках; на коленях; сидя; лежа (на спине, на боку, на животе).

Учащиеся познают особенности современного направления джаз-модерна и «партнеринга». «Большее внимание на занятии уделяется импровизации как мгновенному воплощению музыкального ритма средствами пластики тела, мимики и эмоциональной окраски. Таким образом, сокращается дистанция между замыслом и воплощением.

*Разогрев (у станка или на середине):*

Упражнения из курса «основы классического танца» исполняются по параллельным или по аут позициям, а так же с переходом из аут в параллель;

- Demi и grand plie (у палки и на середине зала) с переводом стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и наоборот;
- Battement tendu (у палки и на середине зала) с переводом из параллельного положения в выворотное и наоборот;
- Battement tendu jete (у палки и на середине зала) с переводом из параллельного в выворотное положение и наоборот;
- Rond de jambe par terre с подъемом ноги на 45 градусов (у палки и на середине зала) в комбинации с Por- de bras и изгибами торса;
- изучение положения «tilt» (тилт) вперед-назад, в сторону - угол, поза, при которой торс отклоняется от вертикального положения, при этом рабочая нога открыта на 90 градусов и выше;
- High Release (хай релиз) - высокое расширение, движение, состоящее из подъема грудной клетки с небольшим перегибом назад;
- 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;
- Curve (кёрф) - изгиб верхней части позвоночника (до "солнечного сплетения") вперед или в сторону;
- Battement releve lent с сокращённой стопой (у палки и на середине зала) с переходом в тилт;
- Grand battement jete с сокращенной стопой (у палки и на середине зала);
- Flat back в сторону;
- Flat back вперед в сочетании с работой рук;

- Глубокие наклоны, ниже 90°;
- Гибкие наклоны и фиксированные наклоны;
- Изгибы торса: curve;
- Подготовка к пируэтам;
- Спирали и скручивание торса;
- Body roll(волна) корпуса по всем направлениям;

#### *Изоляция:*

##### Голова:

- наклоны;
- крест головой с возвратом в центр (вперед, в сторону, назад, в сторону);
- квадрат без возврата в центр;
- полукруг, круг головой;
- Zundari (крест, квадрат);

##### Плечи:

- полукруги и круги вперед– назад;
- крест плечами веред и назад, с возвратом в центр (вперед, вверх, назад, вниз);
- шейк плеч;
- квадрат; круг; полукруг;

##### Грудная клетка:

- подъем вверх; квадрат; полукруг;
- смещение в правую и левую стороны, руки во 2 позиции;
- frust– (фраст) резкие рывки из стороны в сторону и вперед– назад;
- подъем грудной клетки вверх и опускание вниз;
- вертикальный крест: вверх– в центр, в сторону– в центр, вниз– в центр. В другую сторону– в центр;
- горизонтальный крест: вперед– вправо, назад– влево;

##### Пелвис:

- frust– рывки– вперед -в центр, назад– в центр. Так же из стороны в сторону.
- крест пелвисом с возвратом в центр;
- квадрат пелвисом без возврата в центр. Начало квадрата в правую и левую стороны;
- шимми–резкие повороты пелвиса в правую и левую стороны. Ноги во второй параллельной позиции;
- hip lift– подъем вверх одного бедра;

##### Руки:

- различные варианты основных позиций и положений (А-Б-В) положение - jazz hand с соерашенной и вытянутой ладонью;

##### Основные позиции рук:

1 позиция: руки в горизонтальном направлении перед собой;

2 позиция: руки в горизонтальном направлении в сторону;

3 позиция: вертикальное движение рук над головой;

Варианты позиций:

- Переводы рук из одного положения в другое: А-Б-В-2 позиция (А– локти согнуты, ладони около груди; Б– локти вниз, ладони около плеч; В– руки вытянуты вверх над головой);

- Изолированные движения, которые могут выполняться ареалами центра (кисть и предплечье). Во время урока движения рук используются во всех частях урока;

Ноги:

- Изолированные движения, которые могут выполняться ареалами центра (стопа, голень, бедро). Во время урока движения ног используются во всех частях урока. В разделе «Изоляция» ноги могут двигаться изолированно в ареалах, но в основном они используются для координации с другими центрами;

- свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед– назад;

Основные позиции ног:

- out и in положения. Закрытые выворотные и параллельные позиции; перевод из закрытого в открытое положение;

Варианты движения ног:

- plie и releve в различных позициях и с переходом из позиции в позицию.

- brush (скольжение или мазок ( всей стопой по полу перед открытием ноги в воздух или при закрытии в позицию. (– носком в пол на 45°, на 90°;

- flex колена и стопы (на 45°, 90°);

- catch step;

- kick вперед-назад, в стороны;

- Knee hinge: Положение корпуса, при котором пятки высоко оторваны от пола, колени согнуты, и туловище образует прямую линию от коленей до макушки.

- Knee roll: Круговые движения коленей. Упражнение совершается при помощи стопы по 2-ой параллельной позиции. Колени могут совершать круг вправо или влево, в demi-plie или grand-plie. Колени и стопы должны оставаться в параллельной позиции;

- Knee slide: (скольжение на коленях) Слайд по полу на коленях в knee hinge позиции;

- Knee turn: (вращение на коленях) Вращение выполняется на обоих коленях;

- Leg swig: (свинг ногой) Свинговое движение ногой, согнутой в колене;

Направление свинга может быть вперед, назад, накрест, в сторону, к опоре, от опоры. Руки обычно находятся во 2-ой позиции;

Координация двух центров:

- свинговое раскачивание головой и пелвисом вперед-назад то же оппозиционно: голова начинает движение назад, пелвис вперед;
- параллельные движения головой и пелвисом из стороны в сторону (то же оппозиционно);
- полукруги головой и пелвисом (то же оппозиционно);
- головой вперед-назад, плечи исполняют полукруг спереди - назад и сзади – вперед (то же оппозиционно);
- голова исполняет наклоны вправо, одновременно подъем вверх левого плеча, то же в другую сторону;
- голова исполняет sundari вперед-назад, плечи двигаются вверх-вниз;
- голова исполняет крест, в параллель движение пелвисом (аналогично круг, квадрат);
- крест головой с одновременным трамплинным сгибанием и выпрямлением ног;
- голова назад, плечи полукругом вперед и наоборот;
- грудь вперед, пелвис назад;
- перевод рук из позиции в позицию с одновременным движением какого-либо центра;

- пелвис вперед– назад, руки I, II, III;

- координация рук и ног в параллельном и оппозиционном движении;

*Партнерный экзерсис:*

Паховые и боковые растяжки. Упражнение стретчинг - характера в парах;

- упражнения для стопы и голеностопного сустава;
- contraction и relies в положении сидя;
- лежа на спине поднять пелвис при опоре на руки, плечи и стопы; сделать twist;
- frog-position в сочетании с pulse корпусом;
- растяжка по второй позиции, сидя на полу в сочетании с twist корпуса;
- developpe из положения, лежа на спине и лежа на боку;
- броски вверх из положения, лежа на спине в сочетании с passé;
- движения на сокращенную и натянутую стопу;

*Кросс-передвижение в пространстве:*

Шаги усложняются. Координация трех центров: ноги, голова, плечи ( грудь, бедра).

Шаги с использованием падений и перекатов на полу;

Шаги примитива:

- ча-ча-ча;
- флэт-стэп (на плие) с добавлением параллельного движения одного из центров : бёдер(пелвис), головы, плечей, рук);
- Flat step в сочетании с работой плеч;

- Flat step в сочетании с «восьмеркой» тазом;
- Flat step в сочетании с работой плеч;
- Flat step в сочетании с «восьмеркой» тазом;
- camel walk(верблюжья ходьба), при этом шаге колено рабочей ноги поднимается вверх, одновременно опорная нога сгибается. Акцент направлен вниз.
- latin walk(латин волк). Шаг, при котором тяжесть корпуса на одной ноге, другая нога свободна. Свободная подталкивает опорную ногу вперед или в сторону, на короткое время, принимая тяжесть корпуса. При этом бедро поднимается вверх.

Шаги в модерн-джаз манере:

- простой поступательный шаг с носка;
- тачь(приставной) на два счета;
- скрестные;
- триплет( тройной шаг) на два счета;
- Jazz square:(джазовый квадрат) Состоит из 4-х шагов, образующих на полу квадрат. Закрестный шаг правой ногой влево; шаг левой ногой назад; шаг правой ногой в сторону; шаг левой ногой вперед.
- Jazz walk(джазовая ходьба) Ходьба выполняется в demi-plie, по параллельной позиции. Грудная клетка выпячена вперед, взгляд смотрит вверх. Ощущение вытянутости головы и корпуса, и перемещение ног происходит нехотя, через усилие.
- Side jazz walk(боковая джазовая ходьба) Ходьба выполняется по второй позиции, корпус остается в ракурсе вперед. Стопы параллельны, колени в demi-plie. Каждый шаг делается в сторону; акцент бедром, происходит в противоположном направлении от хода движения. Руки в любой позиции.
- Grand battement с двумя шагами по диагонали;
- Pas de bouree: Ряд из трех шагов (может исполняться на полупальцах или в plie). Шаги могут совершаться в любом направлении.

Прыжки:

- «лягушка» (согнуть оба колена и соединить стопы);
- «разножка» (развести прямые ноги в сторону);
- согнуть колени и прижать их к груди;
- прыжки с разворотом на 180 градусов;
- прыжки с поворотом;
- Leap turn: (жете в повороте);
- Stag leap: (олений прыжок) Руки могут быть в различных позициях.

Вращения:

на двух ногах; на одной ноге с использованием различных уровней;

- Шенэ;
- Seat spin: Вращение сидя на ягодицах, колени обычно сокращены, и пальцы слегка касаются пола. Руки выполняют функцию толкателя.
- Outside turn: тур от опоры на опорной ноге;
- Swastika spin: (вращение в свастике) Сидя на полу в позиции свастика. Это тур на ягодицах, из 4-ой позиции колени подтягиваются к грудной клетке, натянутые пальцы слегка касаются пола во время поворота. Заканчивается тур в позицию свастика в другую сторону. Когда вращение вправо, используйте для толчка правую руку; когда влево – левую;
- Pirouette: Набирающий обороты тур, исполняющийся на одной ноге;
- Tour en l'air- вращение в воздухе;
- Corkscrew. повороты (штопорные повороты с повышением или понижением уровней). Использовать смену уровней: стоя, сидя, переход в партер.
- Трехшаговый поворот по прямой;
- Трехшаговый поворот с пируэтом по прямой;
- Трехшаговый поворот с пируэтом по диагонали;

#### *Элементы акробатики:*

- кувырки вперед, назад;
- колесо на двух и одной руке;
- колесо на предплечье;
- рондат;
- мостик из положения стоя;
- стойка на руках с опорой и без опоры;
- волна со стойки на руках;
- переворот вперед и назад;

#### *Импровизация*

##### «Взаимодействие»:

Примеры воздействия: слегка отвести палец партнера в сторону, немного наклонить туловище, немного поднять колено, и т.д. Партнер отслеживает эти изменения и удерживает новые позы.

«Напряжение-расслабление»: сжать кулак. Очень медленно разжимать, сосредоточиться на ощущениях при разгибании.

##### «Среда»:

Имитация движения, в какой либо среде-масло, мука, огонь, металл, крупа, дерево, двигаться, представляя, как эта среда контактирует со всей поверхностью тела в целом истопа, кисть, плечи, рука, поясница в отдельности.

##### «Болото»:

Имитация движения по вязкому болоту, движение медленное через усилие и сопротивление.

«Дерево»:

Представить себя высыхающим деревом, когда дерево высохло, оно возрождается и распускается.

«Листок»:

Представить, что вы-лепесток или лист, одна ваша половина медленно сворачивается и прижимается к другой половине, когда она почти прижалась, другая половина начинает наоборот, распускаться, открываться, упражнение выполняется стоя, но можно импровизировать с исходным положением.

«Контактная импровизация»:

Двигайтесь, как хотите – сидя, стоя, лежа, но обязательное условие такое: танцоры должны соприкасаться одной любой частью тела с партнером все время, то есть сохранять точку контакта. Эта часть тела постоянно меняется во время движения. Например, сначала вы касаетесь головами, потом плечами, коленями и т.д.

«Контактный поворот»:

Исполнители становятся так, чтобы соприкоснуться тыльными сторонами ладоней одной руки: один левой, а другой – правой. Затем, не отрываясь, друг от дружки, идите перекатом от ладоней – к кистям – к локтям – к плечам – спина к спине – к другому плечу – к локтям – и снова к ладоням. Получится, что вы оба повернетесь вокруг своей оси и окажетесь с другой стороны: партнер будет соприкасаться тыльной стороной левой руки, а вы правой.

«Равновесие»:

учащийся ставит себя в позы, нарушающие равновесие, стараться искать равновесие.

## **2. Эстрадные комбинации в разных танцевальных направлениях.**

*Танцевальные движения:*

- balance(покачивания) на croise, и на efface, в стороны, вперед, назад, с поворотом и т.д.;
- Pas de basque- скользящий вдоль пола прыжок, выполняется из положения корпуса épaulement croisée во вторую или в восьмую точку класса, как вперед, так и назад;
- glissade (глиссад)- скользящий шаг;
- sissone ouverte носком в пол и на 45 градусов;
- удары стопой: удар полный удар (и стопой и каблуком); удар только носком; удар пяткой; двойные удары носком в сочетании со скользящим шагом;
- положения рук и корпуса в испанском танце;
- открытый шаг;
- «лоза»;
- шаг мамба;



- шаг сальса;
- вольта;
- шаг самба;
- «волна»;
- «бочка»;
- Tone wor- шаги в плие с переводом стоп из ин в аут позицию, руки секрет и открываются;
- Side kick (выброс ноги в стороны);
- Bk bonce - скользящее бонсирующее движение из четвертой (перевод стоп в аут, ин) во вторую (параллельную) позицию со сменой ног;
- Kriss Kross — скользящая смена ног из второй в четвертую позицию с чередованием правой левой ногой;

*Танцевальные комбинации:*

«Испания»

«Ритм-н-блюз»

«Мамба»

### **Планируемые результаты:**

#### **В конце 4 года обучения:**

Учащиеся становятся социально-активной личностью.

#### **Должны знать:**

- предмет и историю возникновения модерн - джаза,
- термины название движений современного танца: Zundari, deep body bend, bonce, kick, Frog-position, arch(положение корпуса);
- позиции ног и рук в современном танце;
- положения корпуса в современном танце по технике;
- требования к выполнению изученных движений;
- новые направления и названия движений;
- знакомы с разнообразием ритмических рисунков;
- правила поведения на сцене;
- слышать начало движения из-за такта
- движения, выученные за год;
- танцы, выученные за год;
- танцевальные схемы;

#### **Уметь:**

- координировать два центра;
- умеют точно воспроизводить изученный материал;
- владеют основами актерского мастерства и импровизации;
- реализовать свои идеи в движении;
- контролировать и координировать своё тело;

- составлять танцевальные этюды;
- координировать 2 центра;
- свободно перемещаться в пространстве;
- напрягать и расслаблять мышцы осознанно;
- уметь мобилизоваться для выполнения задания в определенном режиме, стиле;
- выразительно и ритмично двигаться в соответствии с образом танца;
- самостоятельно придумывать движения, фигуры, танцевальные перестроения;
- демонстрируют культуру поведения за сценой и на сцене;
- сопереживать, осуществлять взаимовыручку и взаимоподдержку.
- демонстрируют культуру поведения за сценой и на сцене.

## УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 5 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Первый модуль (сентябрь-декабрь) 17 недель</b>					
<b>1.</b>	<b>Организационное занятие</b>	<b>1</b>			
<b>1.</b>	<b>Основы современного танца</b>	<b>45</b>	<b>3</b>	<b>42</b>	Открытый урок, зачет
	Разогрев	12	1	11	Открытый урок, зачет
	Изоляция	11	1	10	Открытый урок, зачет
	Кросс-передвижение в пространстве	8	1	7	Открытый урок, зачет
	Элементы акробатики	7		7	Открытый урок, зачет
	Импровизация	7		7	Открытый урок, зачет
<b>2.</b>	<b>Эстрадные комбинации в разных танцевальных направлениях</b>	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	Открытый урок, зачет
	Танцевальные движения	11	1	10	Открытый урок, зачет
	Танцевальные комбинации	11	1	10	Открытый урок, зачет
<b>3.</b>	<b>Репетиционно-постановочная работа</b>	<b>34</b>		<b>34</b>	Конкурс, отчетный концерт
	<b>Итого по первому модулю:</b>	<b>102</b>	<b>5</b>	<b>97</b>	
<b>Второй модуль (январь-май) 19 недель</b>					

<b>4.</b>	<b>Основы современного танца</b>	<b>56</b>	<b>3</b>	<b>53</b>	Открытый урок, зачет
	Разогрев	10		10	Открытый урок, зачет
	Изоляция	10	1	9	Открытый урок, зачет
	Кросс-передвижение в пространстве	12	1	11	Открытый урок, зачет
	Элементы акробатики	12		12	Открытый урок, зачет
	Импровизация	12	1	11	Открытый урок, зачет
<b>5.</b>	<b>Эстрадные комбинации в разных танцевальных направлениях</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	Открытый урок, зачет
	Танцевальные движения	10	1	9	Открытый урок, зачет
	Танцевальные комбинации	10	1	9	Открытый урок, зачет
<b>6.</b>	<b>Репетиционно-постановочная работа</b>	<b>38</b>		<b>38</b>	Конкурс, отчетный концерт
	<b>Итого по второму модулю:</b>	<b>114</b>	<b>5</b>	<b>109</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>216</b>	<b>10</b>	<b>206</b>	

### Содержание учебного плана.

#### 5 год обучения.

**Теория:** Форма для занятий в коллективе. Беседа о сценическом макияже.

Проведение инструктажа по технике безопасности во время занятия, во время концертной деятельности, в экстремальных ситуациях, ознакомление с правилами поведения в помещениях МОУ ДЮЦ Волгограда. Экскурс в историю современного танца. Теоретические и технические основы, а так же правила и терминология в изучении позиций, движений, прыжков, верчений из разделов: 1. Основы современного танца; 2. Эстрадные комбинации в разных танцевальных направлениях; 3. Репетиционно-постановочная работа.

#### **Практика:**

##### **1. Основы современного танца.**

Закрепляются знания и навыки с прошлого года. Совершенствуется и усложняется форма движений, изученных ранее. Продолжается работа над координацией движений, точности изолированных движений, ориентации в пространстве. Идет работа над индивидуальной манерой исполнения. Используется ранее изученный материал с усложнением и добавлением

полиритмии.

Важным моментом в процессе обучения является импровизация. На уроке учащимся предлагается разнохарактерный музыкальный материал.

В уроке используются комбинации различных современных направлений: джаз-танец, модерн, хип-хоп, funk и др. Используются трюковые элементы, заимствованные из акробатики.

*Разогрев:*

Основные виды разогрева у станка, на середине класса, в партере.

Исполнение по параллельным позициям

Перевод стоп из выворотного положения в параллельное и наоборот

Изменение динамики исполнения (медленно сесть, быстро встать)

- Demi и grand plie в сочетании с releve;
- Battement tendu с использованием brush;
- Battement tendu jete с использованием brush;
- Rond de jambe par terre с подъемом на 90 градусов;
- Battement fondu, battement frappe с сокращенной стопой;
- Battement developpe, battement releve lent с перегибами корпуса;
- Grand battement jete с подъемом пятки опорной ноги во время броска;
- Упражнения свингового характера;
- Проработка движений: drop и swing;
- Twist торса;
- Скручивание в 6 позицию;
- «Восьмерка» корпусом с позиции скручивания одновременно;
- «Волны» корпусом;
- Пируэты на 180 градусов со 2 позиции;
- Пируэты на 180 градусов с 4 позиции;
- Пируэты на 360 градусов со 2 позиции;
- Пируэты на 360 градусов с 4 позиции;

*Изоляция:*

Добавляется последовательное движение нескольких центров поочередно через импульс (один центр активизирует другой).

Голова:

- крест; квадрат; круг;
- Zundari-квадрат
- Zundari-круг

Плечи:

- крест; квадрат;
- круг; «восьмерка»

Грудная клетка:

- крест; квадрат; полукруги;

Пелвис:

- крест; квадрат; полукруги, полукруг одним бедром;

- круги; «восьмерка»;

- jelly roll;

Руки:

- различные вариации основных позиций и положений рук, А-Б-В.

Ноги:

catch step; prance; kick; lay out.

Координация 3-х центров:

- голова – наклоны вперед – назад, одновременно двигаются плечи вверх-вниз, пелвис вправо-влево;

- грудная клетка двигается вперед – назад, руки jerk-position в оппозицию назад – вперед и одновременно battement tendu правой ногой в сторону;

- руки во II позиции, кисти двигаются вверх-вниз, пелвис вперед – назад, голова – наклоны вправо-влево;

- приставные шаги – по 4 вправо и влево, руки двигаются по схеме: А-Б-В-II позиция одновременно на каждый счет наклоны головой вперед и назад;

- thrust пелвисом вправо-влево, руки по II позиции и правым предплечьем на каждый счет к себе, одновременно левая рука движется по схеме: А-Б-В-II позиция; шаги по схеме: 2 приставных шага вправо, 2 влево, 2 вперед, 2 назад.

Одновременно thrust пелвисом вправо-влево. Одновременно руки исполняют основную схему в обратном порядке: В-Б-А-II позиция.;

- голова-крест, в оппозицию движение пелвиса;

- наклоны головы вперед-назад, одновременно battement tendu ;

- shugar leg в координации с шейком кистей;

- «Мультипликация»: движения головой, плечами, руками, пелвиса, ногами, связанные с увеличением танцевального акцента;

Упражнения для позвоночника:

- наклоны торса: flat back; deep body bend; side stretch.

- твист торса: curve; arch; roll down u roll up. «волны»;

- «спирали»;

- 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.

- contraction; release; high release; tilt.

*Партнерный экзерсис:*

- contraction и relies в положении сидя, лежа, стоя;

- Лежа на спине поднять пелвис при опоре на руки, плечи и стопы; сделать

twist.

- Frog-position в сочетании с pulse корпусом.
- Растяжка по второй позиции, сидя на полу в сочетании с twist корпуса.
- Developpe из положения, лежа на спине и лежа на боку.
- Броски вверх из положения, лежа на спине в сочетании с passé.

*Кросс-передвижение в пространстве:*

Многообразие уровней.

стоя: верхний (на полупальцах); средний: (на всей стопе); нижний: (колени согнуты); на четвереньках: опора на руках и коленях; 1 или 2 ноги вытянуты назад при опоре на руки; 1 нога открыта в сторону или назад при опоре на руках и колене; на коленях: стоя на 2-х коленях; стоя на одном колене, другая нога открыта в любом направлении.

Шаги:

- закрепление всех видов шагов выученных с прошлого года.
- мультиплицированные шаги из стороны в сторону со спиральным движением бедра или вперед-назад;
- шаги с изученными движениями по диагонали или по кругу.
- связующие шаги: pas shasse, glissade, pas de bourree, degage; pas faille;

Шаги примитива:

-Flat step, camel walk, ча-ча-ча;

Шаги в модерн джаз манере:

- простой, скрестный, триплет; - Jazz square:(джазовый квадрат); Jazz walk(джазовая ходьба); Side jazz walk(боковая джазовая ходьба);
- «квадроплет», при котором на счет «и-два» выполняется три шага на полупальцах, а шаг tombe – все время с одной ноги

Шаги в рок-манере: исполняются на счет «и-раз», сильное акцентированное движение, связанное с переносом веса тела, который исполняется на слабую музыкальную долю (из-за такта).

Шаги в мюзикл-комеди-джаз манере – различные канканирующие шаги(варьете, эстрада) , шаги с одновременным броском ноги вперед или в сторону. В эту же группу входят шаги, заимствованные из модных стилей, таких как 'брейк', 'вог', 'диско', 'хип-хоп';

*Прыжки:*

- «лягушка» (согнуть оба колена и соединить стопы);
- «разножка» (развести прямые ноги в сторону);
- согнуть колени и прижать их к груди;
- прыжки с разворотом на 180 градусов;
- прыжки с поворотом;
- Leap turn: (жете в повороте);

- Stag leap: (олений прыжок) Руки могут быть в различных позициях.

В единой комбинации с шагами и вращениями

Измененные и приспособленные классические прыжки.

*Вращения:*

На полупальцах, на всей стопе, на Demi plie, на двух ногах, на одной ноге, с использованием уровней.

- Шенэ;

- Soutenu en tournant (сотеню ан турнан) - поворот на двух ногах, начинающейся с втягивания "рабочей\* ноги в пятую позицию.

- Seat spin: Вращение сидя на ягодицах, колени обычно сокращены, и пальцы слегка касаются пола. Руки выполняют функцию толкателя.

- Outside turn: тур от опоры на опорной ноге);

- Swastika spin: (вращение в свастике) Сидя на полу в позиции свастика. Это тур на ягодицах, из 4-ой позиции колени подтягиваются к грудной клетке, натянутые пальцы слегка касаются пола во время поворота. Заканчивается тур в позицию свастика в другую сторону. Когда вращение вправо, используйте для толчка правую руку; когда влево – левую;

- Pirouette: Набирающий обороты тур, исполняющийся на одной ноге;

- Tour en l ,air- вращение в воздухе;

- Corkscrew. повороты (штопорные повороты с повышением или понижением уровней). Использовать смену уровней: стоя, сидя, переход в партер.

- Трехшаговый поворот по прямой;

- Трехшаговый поворот с пируэтом по прямой;

- Трехшаговый поворот с пируэтом по диагонали;

*Элементы акробатики:*

Добавляются трюки в парах.

- кувырки вперед, назад;

- колесо на двух и одной руке;

- колесо на предплечье;

- рондат;

- мостик из положения стоя ;

- стойка на руках с опорой и без опоры;

- волна со стойки на руках;

- переворот вперед и назад;

*Импровизация.*

«Равновесие»:

Ставить себя в позы, нарушающие равновесие, стараться искать равновесие в неожиданных позах. Например: стоя на одной ноге или стоя на коленях без опоры на носки;

«Полиритмия»:

Делать движения различными частями тела с различной скоростью: быстро и медленно.

«Канат»:

Имитация движения по канату.

« Следуй за голосом»:

Ведущий начинает диктовать и направлять внимание в различные части тела, партнер следует за голосом и направляет внимание в правую кисть (пауза), в макушку (пауза), в левый мизинец, в живот, в кончик носа, в левую пятку, в бедра, в грудь, в затылок.

«Мяч»:

Делается между двумя и более партнерами по танцу. Оба партнера представляют, что между ними находится воображаемый мяч. Мысленно они помещают его между различных частей тела (например, между спинами одного и второго партнерами), и пытаются, двигаясь, удерживать мяч, чтобы он не упал. Можно также представлять его между рукой одного и ногой другого человека, то есть между разными частями тела. Задача упражнения-следить за движениями партнера, и двигаться вслед за ним, чтобы ваши движения стали продолжением его движений.

«Рука»:

Встать в центр комнаты. Направлять движения рукой сначала в один угол, как бы показывая на него, затем опускать руку, и опуская, поднимать другую руку, показывающую уже в другой угол. Когда та опустилась, эта поднялась. Опускаем поднятую руку, другой рукой начинаем показывать на третий угол, поднимая ее. Таким образом, движение одной руки продолжает движение другой. Упражнение на координацию и на непрерывность. Помогает понять, как не обрывать движение. Тренирует самоконтроль.

«Нити»:

-танцор находится в центре невидимых нитей, которые протянуты от каждой части тела - сильных нитей, которые тянут в противоположных направлениях одновременно. танцор "идёт", он идет не куда угодно, а вперед, и в тоже самое время обратно, вверх и вниз.

«Центр»:

Двигаться так, как будто центром тела является плечо или другая часть тела. Движения любые, но нужно следить за тем, чтобы центр находился в выбранном месте. Остальные части тела следуют за ним. При чем всё тело-даже пальцы на ногах и руках должны отображать, где центр.

«Камень-тряпка»:

Представить, что одна половина тела каменная, а другая колыхается на ветру.



Затем поменять половины.

«Кукла»:

Имитация движения куклы на ниточках. Ведущий кукловод.

«Насекомое», «Рыбка»:

Представлять, что по телу бегают насекомое (или плавает рыбка). Движения проводятся по телу вслед за движением букашки (или рыбки).

«Баланс»:

Стоим на одной ноге. Правой рукой зовем, левой рукой прогоняем, поднятой ногой отталкиваем. Все три движения выполняются одновременно. По сигналу - прыжком смена опорной ноги. Нога - зовет, одна рука прогоняет, другая угрожает.

«Камень»:

Пытаемся сдвинуть огромный воображаемый камень, оперевшись в него руками и ногой, сохраняя баланс на одной ноге. По сигналу - смена опорной ноги. Пытаемся сдвинуть камень, оперевшись в него правым плечом и левой рукой.

«Резиновый мешок»:

Сидя в воображаемом "резиновом мешке", растягиваем его телом в разных направлениях. Движение мощное. Пытаемся выбраться, вылезти из мешка, который нас сдавливает. По хлопку сбрасываем.

«Следуй за рукой»:

Пары работают над взаимодействием. Один последовательно проводит рукой по центрам не дотрагиваясь, партнер реагирует на движение, получается волна.

### **3. Эстрадные комбинации в разных танцевальных направлениях.**

*Танцевальные движения:*

- Knee Hinge - наклон корпуса назад на коленях;
- Колени на полу;
- Поворот на коленях;
- Поворот на ягодицах;
- Вращение из положения «свастика»;
- Lay Outs (Опрокинутые положения корпуса);
- Лимбо- Глубокий наклон корпуса назад с прогибом на согнутых ногах;
- Step ball chinch (степ болл ченч.)- шаг, полупальцы, перемена, аналогично па де буре ;
- Ketch step (кетч стэп.)- три шага на месте без продвижения в положении коллапс.
- Shake - шейк (трясущие движения плеч и спины);
- Kick step (кик стэп.)- шаг с ударом;
- «Резиновая нога» - движение танца чарльстон

-Свинговое раскачивание корпусом

- Three step turn side тройной шаг в повороте (боком) ;

- Стойка на плечах;

- Up town( ап таун)

на счет 1 и 2 и 3 смена согнутых в локтях рук

4— прыжок в сторону по 6 позиции;

- Sham rock (шам рок)

на счет 1 шаг в сторону 2- разворот стоп

3 -приставить ногу в шестую, 4- релевэ плие

- Doggie( доги)

1 и 2 и 3 приставные шаги по второй позиции

на 4- ногу приставить в 6-ую и вернуть во вторую

- «Волна»

- Patty duke( пати дьюк) - скользящие выпады в стороны из 6-ой позиции во вторую;

- Атланта стопп (притоп) - отскоки с притопами

- Стив Мартин- покачивание корпуса вперед-назад с одновременным поднятием согнутых ног вперед - назад

*Танцевальная комбинация:*

Комбинации в стиле джаз-модерн, сочетающие движения руками, головой, передвижения по схемам, повороты, вращения, наклоны корпусом, contraction, release.

Комбинации в стиле афро, состоящие из следующих элементов:

движения пелвиса вперед-назад, исполняются на каждый «флэт- стэп» шаг;

движения руками (по схеме, заданной педагогом);

Комбинации в диско-стиле, в блюз-стиле; в стиле модерн танца с изменением уровней.

Усложненные комбинации по диагонали (шаги с чередование прыжков и движениями рук).

Комбинации в партере с перекатом, переворотом, стойкой, «мостом» из положения стоя.

«Джаз»:

«Африка»:

«Диско»:

«Клубный танец»:

**Планируемые результаты:**

**В конце 5 года обучения:**

**Учащиеся должны знать:**

- термины и названия движений современного танца:свинговое

раскачивание, Zundari, deep body bend, bounce, kick, Frog-position, arch (положение корпуса) Shugar leg, глубокие наклоны-hinge (хинч)

- лучшие образы хореографического, музыкального искусства.
- основы джазовой импровизации, что позволяет создавать яркие сценические образы.
- правила поведения на сцене;
- слышать начало движения из-за такта
- движения, выученные за год;
- танцы, выученные за год;
- танцевальные схемы;

### **Уметь:**

- исполнять репертуар коллектива;
- выражать свои собственные ощущения, используя язык хореографии, литературы, изобразительного искусства;
- создавать собственные оригинальные композиции, используя не только элементы, выученные на уроках, но и применение собственных источников;
- самостоятельно придумывать движения, фигуры, танцевальные перестроения;
- сопереживать, осуществлять взаимовыручку и взаимоподдержку.
- уметь мобилизоваться для выполнения задания в определенном режиме, стиле;
- выразительно и ритмично двигаться в соответствии с образом танца;
- различать свинг и стретчинговый характеры движений и отражать особенности при исполнении, выделять своим телом музыкальный акцент.
- координировать 3 центра
- свободно перемещаться в пространстве;
- напрягать и расслаблять мышцы осознанно;
- мультиплицировать шаг и движение;
- исполнять полиритмическое движение;
- демонстрируют культуру поведения за сценой и на сцене.

## УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

6 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Первый модуль (сентябрь-декабрь) 17 недель</b>					
<b>1.</b>	<b>Организационное занятие</b>	<b>1</b>			
<b>1.</b>	<b>Основы современного танца</b>	<b>45</b>	<b>3</b>	<b>42</b>	Открытый урок, зачет
	Разогрев	12	1	11	Открытый урок, зачет
	Изоляция	11	1	10	Открытый урок, зачет
	Кросс-передвижение в пространстве	8	1	7	Открытый урок, зачет
	Элементы акробатики	7		7	Открытый урок, зачет
	Импровизация	7		7	Открытый урок, зачет
<b>2.</b>	<b>Эстрадные комбинации в разных танцевальных направлениях</b>	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	Открытый урок, зачет
	Танцевальные движения	11	1	10	Открытый урок, зачет
	Танцевальные комбинации	11	1	10	Открытый урок, зачет
<b>3.</b>	<b>Репетиционно-постановочная работа</b>	<b>34</b>		<b>34</b>	Конкурс, отчетный концерт
	<b>Итого по первому модулю:</b>	<b>102</b>	<b>5</b>	<b>97</b>	
<b>Второй модуль (январь-май) 19 недель</b>					
<b>4.</b>	<b>Основы современного танца</b>	<b>56</b>	<b>3</b>	<b>53</b>	Открытый урок, зачет
	Разогрев	12		12	Открытый урок, зачет
	Изоляция	12	1	11	Открытый урок, зачет
	Кросс-передвижение в пространстве	10	1	9	Открытый урок, зачет
	Элементы акробатики	10		10	Открытый урок, зачет
	Импровизация	12	1	11	Открытый урок, зачет
<b>5.</b>	<b>Эстрадные комбинации в</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	Открытый

	<b>разных танцевальных направлениях</b>				урок,зачет
	Танцевальные движения	10	1	9	Открытый урок,зачет
	Танцевальные комбинации	10	1	9	Открытый урок,зачет
<b>6.</b>	<b>Репетиционно-постановочная работа</b>	<b>38</b>		<b>38</b>	Конкурс, отчетный концерт
	<b>итого по второму модулю:</b>	<b>114</b>	5	111	
	<b>Всего:</b>	<b>216</b>	<b>10</b>	<b>206</b>	

### Содержание учебного плана.

#### 6 год обучения.

**Теория:** Форма для занятий в коллективе. Беседа о сценическом макияже.

Проведение инструктажа по технике безопасности во время занятия, во время концертной деятельности, в экстремальных ситуациях, ознакомление с правилами поведения в помещениях МОУ ДЮЦ Волгограда. Экскурс в историю современного танца. Теоретические и технические основы, а так же правила и терминология в изучении позиций, движений, прыжков, верчений из разделов: 1. Основы современного танца; 2. Эстрадные комбинации в разных танцевальных направлениях; 3.Репетиционно-постановочная работа.

**Практика:**

#### **1. Основы современного танца.**

Закрепляются знания и навыки с прошлого года. Совершенствуется и усложняется форма движений, изученных ранее. Продолжается работа над координацией движений, точности изолированных движений, ориентации в пространстве. Идет работа над индивидуальной манерой исполнения. Используется ранее изученный материал с усложнением и добавления полиритмии.

Важным моментом в процессе обучения является импровизация. На уроке учащимся предлагается разнохарактерный музыкальный материал.

В уроке используются комбинации различных современных направлений: джаз-танец, модерн, хип-хоп, funk и др. Используются трюковые элементы, заимствованные из акробатики.

*Разогрев:*

Основные виды разогрева у станка, на середине класса, в партере.

Исполнение по параллельным позициям

Перевод стоп из выворотного положения в параллельное и наоборот

Изменение динамики исполнения (медленно сесть, быстро встать)

- Demi и grand plie в сочетании с releve;
- Battement tendu с использованием brush;
- Battement tendu jete с использованием brush;
- Rond de jambe par terre с подъемом на 90 градусов;
- Battement fondu, battement frappe с сокращенной стопой;
- Battement developpe, battement releve lent с перегибами корпуса;
- Grand battement jete с подъемом пятки опорной ноги во время броска;
- Упражнения свингового характера;
- Проработка движений: drop и swing;
- Twist торса;
- Скручивание в б позицию;
- «Восьмерка» корпусом с позиции скручивания одновременно;
- «Волны» корпусом;
- Пируэты на 180 градусов со 2 позиции;
- Пируэты на 180 градусов с 4 позиции;
- Пируэты на 360 градусов со 2 позиции;
- Пируэты на 360 градусов с 4 позиции;

#### *Изоляция:*

Добавляется последовательное движение нескольких центров поочередно через импульс (один центр активизирует другой).

#### Голова:

- крест; квадрат; круг;
- Zundari-квадрат
- Zundari-круг

#### Плечи:

- крест; квадрат;
- круг; «восьмерка»

#### Грудная клетка:

- крест; квадрат; полукруги;

#### Пелвис:

- крест; квадрат; полукруги, полукруг одним бедром;
- круги; «восьмерка»;
- jelly roll;

#### Руки:

- различные вариации основных позиций и положений рук, А-Б-В.

#### Ноги:

catch step; prance; kick; lay out.

#### Координация 3-х центров:

- голова – наклоны вперед – назад, одновременно двигаются плечи вверх-вниз,

пелвис вправо-влево;

- грудная клетка двигается вперед – назад, руки jerk-position в оппозицию назад – вперед и одновременно battement tendu правой ногой в сторону;
- руки во II позиции, кисти двигаются вверх-вниз, пелвис вперед – назад, голова – наклоны вправо-влево;
- приставные шаги – по 4 вправо и влево, руки двигаются по схеме: А-Б-В-II позиция одновременно на каждый счет наклоны головой вперед и назад;
- thrust пелвисом вправо-влево, руки по II позиции и правым предплечьем на каждый счет к себе, одновременно левая рука движется по схеме: А-Б-В-II позиция; шаги по схеме: 2 приставных шага вправо, 2 влево, 2 вперед, 2 назад. Одновременно thrust пелвисом вправо-влево. Одновременно руки исполняют основную схему в обратном порядке: В-Б-А-II позиция.;
- голова-крест, в оппозицию движение пелвиса;
- наклоны головы вперед-назад, одновременно battement tendu ;
- shugar leg в координации с шейком кистей;
- «Мультипликация»: движения головой, плечами, руками, пелвиса, ногами, связанные с увеличением танцевального акцента;

Упражнения для позвоночника:

- наклоны торса: flat back; deep body bend; side stretch.
- твист торса: curve; arch; roll down и roll up. «волны»;
- «спирали»;
- 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.
- contraction; release; high release; tilt.

*Партнерный экзерсис:*

- contraction и relies в положении сидя, лежа, стоя;
- Лежа на спине поднять пелвис при опоре на руки, плечи и стопы; сделать twist.
- Frog-position в сочетании с pulse корпусом.
- Растяжка по второй позиции, сидя на полу в сочетании с twist корпуса.
- Developpe из положения, лежа на спине и лежа на боку.
- Броски вверх из положения, лежа на спине в сочетании с passé.

*Кросс-передвижение в пространстве:*

Многообразие уровней.

стоя: верхний (на полупальцах); средний: (на всей стопе); нижний: (колени согнуты); на четвереньках: опора на руках и коленях; 1 или 2 ноги вытянуты назад при опоре на руки; 1 нога открыта в сторону или назад при опоре на руках и колене; на коленях: стоя на 2-х коленях; стоя на одном колене, другая

нога открыта в любом направлении.

**Шаги:**

- закрепление всех видов шагов выученных с прошлого года.
- мультиплицированные шаги из стороны в сторону со спиральным движением бедра или вперед-назад;
- шаги с изученными движениями по диагонали или по кругу.
- связующие шаги: pas shasse, glissade, pas de bourree, degage; pas faille;

**Шаги примитива:**

- Flat step, camel walk, ча-ча-ча;

**Шаги в модерн джаз манере:**

- простой, скрестный, триплет; - Jazz square: (джазовый квадрат); Jazz walk (джазовая ходьба); Side jazz walk (боковая джазовая ходьба);
- «квадроплет», при котором на счет «и-два» выполняется три шага на полупальцах, а шаг tombe – все время с одной ноги

**Шаги в рок-манере:** исполняются на счет «и-раз», сильное акцентированное движение, связанное с переносом веса тела, который исполняется на слабую музыкальную долю (из-за такта).

**Шаги в мюзикл-комеди-джаз манере –** различные канканирующие шаги (варьете, эстрада), шаги с одновременным броском ноги вперед или в сторону. В эту же группу входят шаги, заимствованные из модных стилей, таких как 'брейк', 'вог', 'диско', 'хип-хоп';

**Прыжки:**

- «лягушка» (согнуть оба колена и соединить стопы);
- «разножка» (развести прямые ноги в сторону);
- согнуть колени и прижать их к груди;
- прыжки с разворотом на 180 градусов;
- прыжки с поворотом;
- Leap turn: (жете в повороте);
- Stag leap: (олений прыжок) Руки могут быть в различных позициях.

В единой комбинации с шагами и вращениями

Измененные и приспособленные классические прыжки.

**Вращения:**

На полупальцах, на всей стопе, на Demi plie, на двух ногах, на одной ноге, с использованием уровней.

- Шенэ;
- Soutenu en tournant (сотеню ан турнан) - поворот на двух ногах, начинающийся с втягивания "рабочей\* ноги в пятую позицию.
- Seat spin: Вращение сидя на ягодицах, колени обычно сокращены, и пальцы слегка касаются пола. Руки выполняют функцию толкателя.



- Outside turn: тур от опоры на опорной ноге);
- Swastika spin: (вращение в свастике) Сидя на полу в позиции свастика. Это тур на ягодицах, из 4-ой позиции колени подтягиваются к грудной клетке, натянутые пальцы слегка касаются пола во время поворота. Заканчивается тур в позицию свастика в другую сторону. Когда вращение вправо, используйте для толчка правую руку; когда влево – левую;
- Pirouette: Набирающий обороты тур, исполняющийся на одной ноге;
- Tour en l ,air- вращение в воздухе;
- Corkscrew. повороты (штопорные повороты с повышением или понижением уровней). Использовать смену уровней: стоя, сидя, переход в партер.
- Трехшаговый поворот по прямой;
- Трехшаговый поворот с пируэтом по прямой;
- Трехшаговый поворот с пируэтом по диагонали;

#### *Элементы акробатики:*

Добавляются трюки в парах.

- кувырки вперед, назад;
- колесо на двух и одной руке;
- колесо на предплечье;
- рондат;
- мостик из положения стоя ;
- стойка на руках с опорой и без опоры;
- волна со стойки на руках;
- переворот вперед и назад;

#### *Импровизация.*

##### «Равновесие»:

Ставить себя в позы, нарушающие равновесие, стараться искать равновесие в неожиданных позах. Например: стоя на одной ноге или стоя на коленях без опоры на носки;

##### «Полиритмия»:

Делать движения различными частями тела с различной скоростью: быстро и медленно.

##### «Канат»:

Имитация движения по канату.

##### «Следуй за голосом»:

Ведущий начинает диктовать и направлять внимание в различные части тела, партнер следует за голосом и направляет внимание в правую кисть (пауза), в макушку (пауза), в левый мизинец, в живот, в кончик носа, в левую пятку, в бедра, в грудь, в затылок.

##### «Мяч»:

Делается между двумя и более партнерами по танцу. Оба партнера представляют, что между ними находится воображаемый мяч. Мысленно они помещают его между различных частей тела (например, между спинами одного и второго партнерами), и пытаются, двигаясь, удерживать мяч, чтобы он не упал. Можно также представлять его между рукой одного и ногой другого человека, то есть между разными частями тела. Задача упражнения-следить за движениями партнера, и двигаться вслед за ним, чтобы ваши движения стали продолжением его движений.

«Рука»:

Встать в центр комнаты. Направлять движения рукой сначала в один угол, как бы показывая на него, затем опускать руку, и опуская, поднимать другую руку, показывающую уже в другой угол. Когда та опустилась, эта поднялась. Опускаем поднятую руку, другой рукой начинаем показывать на третий угол, поднимая ее. Таким образом, движение одной руки продолжает движение другой. Упражнение на координацию и на непрерывность. Помогает понять, как не обрывать движение. Тренирует самоконтроль.

«Нити»:

-танцор находится в центре невидимых нитей, которые протянуты от каждой части тела - сильных нитей, которые тянут в противоположных направлениях одновременно. танцор "идёт", он идет не куда угодно, а вперед, и в тоже самое время обратно, вверх и вниз.

«Центр»:

Двигаться так, как будто центром тела является плечо или другая часть тела. Движения любые, но нужно следить за тем, чтобы центр находился в выбранном месте. Остальные части тела следуют за ним. При чем всё тело-даже пальцы на ногах и руках должны отображать, где центр.

«Камень-тряпка»:

Представить, что одна половина тела каменная, а другая колыхается на ветру. Затем поменять половины.

«Кукла»:

Имитация движения куклы на ниточках. Ведущий кукловод.

«Насекомое», «Рыбка»:

Представлять, что по телу бегают насекомое (или плавают рыбка). Движения проводятся по телу вслед за движением букашки (или рыбки).

«Баланс»:

Стоим на одной ноге. Правой рукой зовем, левой рукой прогоняем, поднятой ногой отталкиваем. Все три движения выполняются одновременно. По сигналу - прыжком смена опорной ноги. Нога - зовет, одна рука прогоняет, другая угрожает.

«Камень»:

Пытаемся сдвинуть огромный воображаемый камень, оперевшись в него руками и ногой, сохраняя баланс на одной ноге. По сигналу - смена опорной ноги. Пытаемся сдвинуть камень, оперевшись в него правым плечом и левой рукой.

«Резиновый мешок»:

Сидя в воображаемом "резиновом мешке", растягиваем его телом в разных направлениях. Движение мощное. Пытаемся выбраться, вылезти из мешка, который нас сдавливает. По хлопку сбрасываем.

«Следуй за рукой»:

Пары работают над взаимодействием. Один последовательно проводит рукой по центрам не дотрагиваясь, партнер реагирует на движение, получается волна.

### **3. Эстрадные комбинации в разных танцевальных направлениях.**

*Танцевальные движения:*

- Knee Hinge - наклон корпуса назад на коленях;
- Колени на на полу;
- Поворот на коленях;
- Поворот на ягодицах;
- Вращение из положения «свастика»;
- Lay Outs (Опрокинутые положения корпуса);
- Лимбо- Глубокий наклон корпуса назад с прогибом на согнутых ногах;
- Step boll chinch (степ болл ченч.)- шаг, полупальцы, перемена, аналогично па де буре ;
- Ketch step (кетч стэп.)- три шага на месте без продвижения в положении коллапс.
- Shake - шейк (трясущие движения плеч и спины);
- Kick step (кик стэп.)- шаг с ударом;
- «Резиновая нога» - движение танца чарльстон
- Свинговое раскачивание корпусом
- Three step turn side тройной шаг в повороте (боком) ;
- Стойка на плечах;
- Up town( ап таун)  
на счет 1 и 2 и 3 смена согнутых в локтях рук  
4— прыжок в сторону по 6 позиции;
- Sham rock (шам рок)  
на счет 1 шаг в сторону 2- разворот стоп  
3 -приставить ногу в шестую, 4- релевэ плие
- Doggie( доги)  
1 и 2 и 3 приставные шаги по второй позиции

на 4- ногу приставить в 6-ую и вернуть во вторую

- «Волна»

- Patty duke( пати дьюк) - скользящие выпады в стороны из 6-ой позиции во вторую;

- Атланта стопп (притоп) - отскоки с притопами

- Стив Мартин- покачивание корпуса вперед-назад с одновременным поднятием согнутых ног вперед - назад

*Танцевальная комбинация:*

Комбинации в стиле джаз-модерн, сочетающие движения руками, головой, передвижения по схемам, повороты, вращения, наклоны корпусом, contraction, release.

Комбинации в стиле афро, состоящие из следующих элементов:

движения пелвиса вперед-назад, исполняются на каждый «флэт- стэп» шаг;

движения руками (по схеме, заданной педагогом);

Комбинации в диско-стиле, в блюз-стиле; в стиле модерн танца с изменением уровней.

Усложненные комбинации по диагонали (шаги с чередование прыжков и движениями рук).

Комбинации в партере с перекатом, переворотом, стойкой, «мостом» из положения стоя.

«Джаз»:

«Африка»:

«Диско»:

«Клубный танец»:

**Планируемые результаты:**

**В конце 6 года обучения:**

**Учащиеся должны знать:**

- термины и названия движений современного танца:свинговое раскачивание,Zundari,deep body bend, bonce,kikc, Frog-position,arch(положение корпуса) Shugar leg, глубокие наклоны-hinge (хинч)

- лучшие образы хореографического, музыкального искусства.

- основы джазовой импровизации, что позволяет создавать яркие сценические образы.

- правила поведения на сцене;

- слышать начало движения из-за такта

- движения, выученные за год;

- танцы, выученные за год;

- танцевальные схемы;

**Уметь:**

- исполнять репертуар коллектива;
- выражать свои собственные ощущения, используя язык хореографии, литературы, изобразительного искусства;
- создавать собственные оригинальные композиции, используя не только
- элементы, выученные на уроках, но и применение собственных источников;
- самостоятельно придумывать движения, фигуры, танцевальные перестроения;
- сопереживать, осуществлять взаимовыручку и взаимоподдержку.
- уметь мобилизоваться для выполнения задания в определенном режиме, стиле;
- выразительно и ритмично двигаться в соответствии с образом танца;
- различать свинг и стречинговый характеры движений и отражать особенности при исполнении, выделять своим телом музыкальный акцент.
- координировать 3 центра
- свободно перемещаться в пространстве;
- напрягать и расслаблять мышцы осознанно;
- мультиплицировать шаг и движение;
- исполнять полиритмическое движение;
- демонстрируют культуру поведения за сценой и на сцене.

**Предметный курс**  
**«Базовые основы классического танца»**  
**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа *«Базовые основы классического танца»* имеет художественную направленность, поскольку ориентирована на формирование и развитие творческих способностей учащихся, удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в художественно-эстетическом развитии методами и средствами хореографии и является предметным курсом комплексной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Нон-стоп».

**Актуальность программы** определяется ролью классического танца, как основополагающей дисциплины для любых танцевальных объединений и направлений, а также необходимостью гармоничного физического и духовного развития учащихся.

**Педагогическая целесообразность программы** - При освоении предмета учащиеся ознакомятся с терминами и техникой классического танца, что позволит заложить фундамент для более успешного прохождения всей комплексной программы.

**Отличительной особенностью программы**

**Адресат программы** мальчики и девочки от 7 до 18 лет, не имеющие противопоказаний к занятиям по хореографии. Распределение учебных подразделов курса произведено с учетом возрастных особенностей детей. Группы воспитанников формируются согласно возрасту и годам обучения. Средняя наполняемость учебных групп - 15 человек.

**Уровень, объем и срок освоения программы.** Курс реализуется в условиях коллектива современного эстрадного танца «Нон-стоп», рассчитан на 5 лет обучения. По уровню усвоения-базовый. Обучение по программе начинается только со второго года обучения в коллективе.

Количество часов по программе в первый год обучения 72 часа в год, второй, третий, четвертый и пятый год обучения количество часов 144 часа в год.

Общее количество часов за все время обучения - 504 часа.

**Форма обучения** - очная форма. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, при этом преобладающее количество времени уделяется практической части.

**Особенности организации образовательного процесса** занятия делятся

на групповые:

1. По количеству детей: - групповые, группы учащихся одной возрастной категории, состав группы-постоянный.

2. По особенностям взаимодействия педагога и детей: практика (тренаж), концерт, конкурс, фестиваль, отчетный концерт.

3. По дидактической цели: вводное занятие; занятие по углублению и закреплению знаний; практическое занятие по контролю знаний.

**Режим занятий** строится в соответствии с требованиями СанПиН, возрастными физическими и психологическими особенностями учащихся. Педагогические часы классифицируются, как групповые. На первом году обучения 2 часа один раз в неделю, начиная со второго года обучения по два часа два раза в неделю. Продолжительность 1 учебного часа - 45 минут.

### **Цель и задачи программы**

**Цель** – Создание условий для художественно-эстетического воспитания и развития гармоничной личности средствами классической хореографии.

#### **Задачи:**

##### **личностные:**

- формировать привычку к здоровому образу жизни;
- воспитывать волевые качества характера – настойчивость, терпение, стремление к успеху, самодисциплину;
- побуждать детей к проявлению самостоятельности, творчества, инициативы, активности;
- воспитывать у детей художественно-эстетический вкус;
- воспитывать коммуникативную культуру;
- прививать усердие, трудолюбие, эстетический вкус и исполнительскую культуру.

##### **метапредметные:**

- создать условия максимального усвоения необходимых знаний, нравственных ценностей и норм поведения необходимых обучающимся для полноценной социализации;
- учить детей рефлексировать, использовать полученные знания, навыки и умения в практических заданиях, в формировании жизненного опыта;
- формировать способность к самовыражению и самореализации и коммуникации участие в концертной деятельности;

##### **образовательные (предметные):**

- познакомить учащихся с историей классического танца, ;
- познакомить с классической музыкой;
- обучение базовым основам классической хореографии;

- научить использованию профессиональной терминологии по всем направлениям указанных в тематическом плане;
- научить разбираться в музыкальных ритмах хореографии;
- организация постановочной и концертной деятельности в соответствии с возрастом.
- способствовать развитию таких общих физических данных, как координация, гибкость, упругость, равновесие, выносливость, сила и ловкость, быстрота реакции;
- обеспечить формирование и сохранение правильной осанки ребёнка, укрепление мышечного корсета;
- формировать чувство ритма, умение слышать музыку, чувствовать темп и ритм, двигаться в такт с музыкой;
- развивать специфические навыки сценического движения: ощущение в пространстве, работа с партнёром (поддержки), с группой партнёров;

#### **Задачи первого года обучения**

Задачи первого года обучения: постановка ног, корпуса, рук, головы в процессе освоения основных движений классического экзерсиса у станка и на середине, развитие навыков координации движений.

#### **Задачи второго года обучения**

Задачами второго года обучения являются: развитие силы ног путем увеличения количества упражнений, развитие устойчивости, освоение техники в более быстром темпе. Наряду с этим более сложная координация движений за счет использования поз в экзерсисе у станка и на середине.

#### **Задачи третьего года обучения**

На третьем году обучения закрепляется азбука классического танца. Основными задачами являются: выработка навыков правильности и чистоты исполнения, закрепления устойчивости, развитие координации, выразительности поз, дальнейшее воспитание силы и выносливости.

#### **Задачи четвертого года обучения**

На четвертом году обучения усложняется экзерсис у станка, продолжается освоение техники поворотов и пируэтов у станка и на середине.

#### **Задачи пятого года обучения**

На пятом году обучения усложняется экзерсис у станка, продолжается освоение техники поворотов и пируэтов у станка и на середине. Комбинации и связки становятся более сложными.



**Учебный-тематический план  
1 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Первый модуль (сентябрь-декабрь) 17 недель</b>					
<b>1</b>	<b>Основы классического танца</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	<b>32</b>	
	Экзерсис у станка:	17	1	16	Открытый урок
	Экзерсис на середине.	17	1	16	Открытый урок, контрольный урок
	<b>Итого по первому модулю:</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	<b>32</b>	
<b>Второй модуль (январь-май) 19 недель</b>					
<b>2</b>	<b>Основы классического танца</b>	<b>38</b>	<b>4</b>	<b>34</b>	
	Экзерсис у станка.	20	2	18	Открытый урок, контрольный урок
	Экзерсис на середине	18	2	16	Открытый урок, контрольный урок
	<b>Итого по второму модулю:</b>	<b>38</b>	<b>4</b>	<b>34</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>72</b>	<b>6</b>	<b>66</b>	

**Содержание учебного плана  
1 год обучения.**

**Экзерсис у станка.**

**Теория:** Проведение инструктажа по технике безопасности во время занятия, во время концертной деятельности, в экстремальных ситуациях (пожар, землетрясение и др.), ознакомление с правилами поведения в помещениях МОУ ДЮЦ Волгограда. Теория исполнения движений классического экзерсиса у станка.

**Практика:** Выполнение движений классического экзерсиса у станка с последовательным вводом и закреплением упражнения.

- Постановка корпуса.

- Позиции ног: I позиция, II позиция, III позиция, V позиция, IV позиция (как наиболее трудная изучается последней).

- Позиции рук: подготовительное положение, 1 позиция, 3 позиция, 2 позиция.

- Demi plie, Grand plie в I, II, III, V позициях. Музыкальный размер (далее - М.Р.) 4/4, в 1 полугодии исполняется на 2 такта, во 2 полугодии — на каждый такт.

- Battement tendu из первой и пятой позиции.

М.Р. 4/4, в начале 1-го полугодия исполняется на 2 такта, по мере усвоения — на 1 такт, затем - на  $\frac{1}{2}$  такта; во 2-м полугодии — на каждую  $\frac{1}{4}$ .

- Battement tendu jete с I позиции, с V позиции в сторону, вперед и назад.

М.Р. 4/4, в 1-ом полугодия исполняется на каждый такт, затем — на  $\frac{1}{2}$  такта, во 2-м полугодии — на каждую  $\frac{1}{4}$ .

- Battement tendu jete pique с I и V позиций в сторону, вперед и назад. М.Р. 2/4 в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем — на  $\frac{1}{4}$ .

- Rond de jambe par terre en dehors и en dedan. М.Р. 4/4, в начале 1-го полугодия исполняется на 2 такта, к концу — на  $\frac{1}{2}$  такта.

- Demi rond de jambe par terre. М.Р. 4/4, в начале 1-го полугодия исполняется на 1 такт, затем — на  $\frac{1}{2}$  такта, во 2-м полугодии — на каждую  $\frac{1}{4}$ .

- Положение ноги sur le cou de pied, спереди, сзади и условное cou de pied, в начале изучается из положения открытой ноги в сторону, по мере усвоения — из положения ноги «вперед» и «назад».

М.Р. 2/4,  $\frac{3}{4}$ , 4/4.

- Releve на полупальцах в 1, 2 и 5 позициях:

1. на вытянутых ногах;

2. предварительным demi plie;

3. на demi plie в заключение.

М.Р. 4/4, в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, во 2-м полугодии — на  $\frac{1}{2}$  такта.

- Battement retire поднимание и опускание работающей ноги, согнутой в колене, до колена опорой ноги; служит подготовкой к battement developpes

М.Р. 4/4, исполняется на каждый такт.

- Battement releve lent на 45, 60, 90 градусов из I и V позиций в сторону, вперед и назад, в сторону и назад, первоначально изучается лицом к станку; вперед — держась за станок одной рукой. М.Р. 4/4, исполняется на 2 такта.

- Grand battement jete из I и V позиций в сторону, вперед и назад, первоначально изучается спиной и лицом к станку. Затем движение выполняется, держась одной рукой за станок. М.Р. 4/4 в начале 1-го полугодия исполняется на  $\frac{1}{2}$  такта, затем — на  $\frac{1}{4}$  такта, 2-я четверть — пауза; во 2-м полугодии — на каждую четверть.

- Наклоны вперед и перегибы корпуса назад и в сторону исполняется в конце экзерсиса. Вперед исполняется по 1 позиции спиной к станку, перегибы корпуса исполняются лицом к палке. М.Р. 4/4 ,в 1-м полугодии — на 2 такта, во 2-м полугодии — на 1 такт.

### **Экзерсис на середине зала.**

**Теория:** Проведение инструктажа по технике безопасности во время занятия, во время концертной деятельности, в экстремальных ситуациях (пожар, землетрясение и др.), ознакомление с правилами поведения в помещениях МОУ ДЮЦ Волгограда. Теория исполнения движений классического экзерсиса на середине зала.

**Практика:** Выполнение движений классического экзерсиса на середине зала в партере. Со второй половины года некоторые упражнения начинаем делать стоя анфас.

Упражнения исполняются лежа на спине, животе и боку в зависимости от задачи урока

- Deme plie в I, II, V позициях.
- Battement tendu из I и V позиций во все направления.
- Battement tendu с demi plie из I и V позиций во все направления.
- Battement tendu jete из I и V позиций во все направления.
- Battement tendu jete pique из I и V позиций во все направления.
- Ronde de jambe par terre.
- Battement releve lent .
- Battement frappe
- Grand battement jete .
- Releve на п/п в I , II и V позициях.
- I-e port de bras.

### **Allegro.**

Первоначально прыжки изучаются лицом к станку. Как только усвоена элементарная правильность исполнения, со второго полугодия изучение переносится на середину зала.

-Temps leve saute по I, II, V позициям.

М.Р. 4/4 в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем — на ½ такта; к концу года — на каждую четверть.

- Changement de pieds.

М.Р. 4/4 в начале 1-го полугодия — на каждый такт, к концу — на ½ такта; во 2-м полугодии — на каждую четверть.

- Pas echarpe по V позиции во II и со II в V.

М.Р. 4/4 в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, во 2-м полугодии — на ½ такта.

## **Планируемые результаты.**

**По окончании первого года** обучения учащиеся должны

**знать:**

- основные требования к технике исполнения упражнений;
- названия движений на французском языке, их перевод и значение;
- элементарные основы хореографии;
- позиции ног рук классического танца;
- положение рук и ног народного танца;
- положение анфас;
- точки класса;
- положения вправо влево вперед назад;
- движения по линии танца и против;
- названия классических движений экзерсиса;
- особенности исполнения спортивно-акробатических элементы;
- значение слов применимо к хореографии «медленно», «быстро», ритм, акцент, темп.

**Уметь:**

- исполнять движения экзерсиса;
- владеть постановкой корпуса, рук, ног, головы;
- ориентироваться в пространстве;
- владеть элементарной координацией движений.
- различать контрастность звучания музыки (громко - тихо, быстро - медленно, весело — грустно).
- определять темп, ритм, характер в предлагаемой мелодии;
- четко определять начало и конец музыкальной фразы;
- согласовывать движения с музыкой.
- выразительно и ритмично двигаться в соответствии с музыкой;

**Учебный план  
2 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Первый модуль (сентябрь-декабрь) 17 недель</b>					
1.	<b>Основы классического танца</b>	<b>68</b>	<b>1</b>	<b>67</b>	
	Экзерсис у станка.	34	1	33	Открытый урок, контрольный урок
	Экзерсис на середине	34		34	Открытый урок, контрольный урок
	<b>Итого по первому модулю:</b>	<b>68</b>	<b>1</b>	<b>67</b>	
<b>Второй модуль (январь-май) 19 недель</b>					
2	<b>Основы классического танца</b>	<b>76</b>	<b>2</b>	<b>74</b>	
	Экзерсис у станка.	40	1	39	Открытый урок, контрольный урок
	Экзерсис на середине	36	1	35	Открытый урок, контрольный урок
	<b>итого по второму модулю:</b>	<b>76</b>	<b>2</b>	<b>74</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>144</b>	<b>3</b>	<b>141</b>	

**Содержание курса  
2 год обучения.**

**Экзерсис у станка.**

**Теория:** Проведение инструктажа по технике безопасности во время занятия, во время концертной деятельности, в экстремальных ситуациях (пожар, землетрясение и др.), ознакомление с правилами поведения в помещениях МОУ ДЮЦ Волгограда. Теория исполнения движений классического экзерсиса у станка.

**Практика:** Выполнение движений классического экзерсиса у станка.

- Battement tendu pour le pied (double tendu) по 1 и 5 позиции: 1) с опусканием

- пятки на 2 позиции; 2) с опусканием пятки на 2 позиции на *demi plie*;  
 М.Р. 4/4, в начале исполняется на каждый такт, во 2-м полугодии — на  $\frac{1}{2}$  такта.
- *Rond de jambe par terre en dehors, en dedans*. М.Р. 4/4, исполняется на каждую четверть;
  - *Battement frappe* в сторону, вперед и назад носком в пол, во 2-м полугодии — на 35 градусов. М.Р. 4/4, в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем — на  $\frac{1}{2}$  такта, во 2-м полугодии — на  $\frac{1}{4}$ .
  - *Battement soutenu* носком в пол на всей стопе, в начале изучается *plie soutenu*, М.Р. 4/4, в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем — на  $\frac{1}{2}$  такта.
  - *Rond de jambe en l'air en dehors u en dedans*, движение начинается с подготовки: сгибания и разгибания ноги, открытой в сторону на 45 градусов. М.Р. 4/4, в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, к концу — на  $\frac{1}{2}$  такта и каждую  $\frac{1}{4}$ .
  - *Battement developpe* во всех направлениях. М.Р. 4/4, исполняется на 2 такта. М.Р.  $\frac{3}{4}$ , исполняется на 8 тактов. В дальнейшем — на 1 такт 4/4 и 4 такта  $\frac{3}{4}$ .
  - *Port de bras*, 1-е и 3-е сочетаются с различными упражнениями, 3-е *port de bras* исполняется в заключение *rond de jambe par terre*. М.Р. 4/4 / исполняется на 2 такта.
  - *Pas de bourree* с переменной ног *en dehors u en dedans*, в начале изучается лицом к станку, к концу года — на середине зала. М.Р. 4/4,  $\frac{3}{4}$ , 2/4, исполняется на каждый такт.
  - *Grand battement jete* из I и V позиций в сторону, вперед и назад;
  - Полуповороты в V позиции на полупальцах 2-х ног по направлению к станку и от станка на вытянутых ногах. М.Р. 4/4, исполняется на каждый такт;
  - Подготовка к туру по 2,4,5 позициям;

### **Экзерсис на середине зала.**

**Теория:** Проведение инструктажа по технике безопасности во время занятия, во время концертной деятельности, в экстремальных ситуациях (пожар, землетрясение и др.), ознакомление с правилами поведения в помещениях МОУ ДЮЦ Волгограда. Теория исполнения движений классического экзерсиса на середине зала..

**Практика:** Выполнение движений классического экзерсиса на середине зала.

Упражнения те же, *en face*, постепенно вводится положение *epaulement*.

- *Epaulement croisee u effacee* в V позиции, понятие “*epaulement*”, к концу года все упражнения начинаются и заканчиваются в *epaulement*;
- Позы *croisee* и *effacee* с руками в больших и маленьких позах вперед и назад носком в пол;

- Port de bras 1-е, 2-е, 3. М.Р. 4/4, исполняется на 2 такта: 2-е и 3-е port de bras в epaulement, croisee;
- Temps leve par terre. М.Р. 4/4, исполняется на 2 такта.
- 1-й, 2-й, 3-й, arabesques, изучаются носком в пол;
- Элементарное adagio из пройденных поз;
- Grand battement jete во всех направлениях;
- Pas de bourree без перемены ног из стороны в сторону;
- Temps lie носком.
- Тур chaine(шанэ).

### **Allegro.**

- Pas assemble в сторону, изучается у станка. М.Р. 4/4, в 1-м полугодии исполняется на каждый такт, во 2-м полугодии — на половину такта и на каждую четверть;
- Pas assemble, вперед и назад, изучается так же, как и в сторону;
- Sissonne simple, изучается во 2-м полугодии без assemble;
- Pas jete;
- Pas echarpe на одну ногу;
- Glissade;

### **Планируемые результаты.**

**По окончании второго года** обучения учащиеся должны

**знать:**

- требования к выполнению изученных движений;
- подготовительное движение рук — preparation;
- уровни подъема ног;
- понятия о вращательных движениях en dehors и en dedans;
- прыжки с двух ног на две;

**уметь:**

- владеть координацией движений рук, ног, головы;
- исполнить preparation и закончить исполнение упражнения (закрывание руки в подготовительное положение).
- сопереживать, осуществлять взаимовыручку;
- выразительно исполнять заданные танцевальные композиции;
- сопереживать и чувствовать музыку;

**Учебный план  
3 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Первый модуль (сентябрь-декабрь) 17 недель</b>					
13.	<b>Основы классического танца</b>	<b>68</b>	<b>2</b>	<b>66</b>	
	Экзерсис у станка.	36	1	35	Открытый урок, контрольный урок
	Экзерсис на середине	32	1	31	Открытый урок, контрольный урок
	<b>Итого по первому модулю:</b>	<b>68</b>	<b>2</b>	<b>66</b>	
<b>Второй модуль (январь-май) 19 недель</b>					
2	<b>Основы классического танца</b>	<b>76</b>	<b>2</b>	<b>74</b>	
	Экзерсис у станка.	40	1	39	Открытый урок, контрольный урок
	Экзерсис на середине	36	1	35	Открытый урок, контрольный урок
	<b>итого по второму модулю:</b>	<b>76</b>	<b>2</b>	<b>74</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>144</b>	<b>4</b>	<b>140</b>	

**Содержание курса 3 год обучения**

**Экзерсис у станка.**

**Теория:** Проведение инструктажа по технике безопасности во время занятия, во время концертной деятельности, в экстремальных ситуациях (пожар, землетрясение и др.), ознакомление с правилами поведения в помещениях МОУ ДЮЦ Волгограда. Теория исполнения движений классического экзерсиса у станка.

**Практика:** Выполнение движений классического экзерсиса у станка.

Ряд упражнений у палки исполняются с чередованием на целой стопе и на полупальцах.



- battement fondu, battement frappe, petit battement;
  - Port de bras с rond de jambe par terre на demi plie;
  - Double battement fondu ;
  - Tombee на месте по 5 позиции и coupe на опорную ногу на целую стопу и на п /п , исполняется в заключение battement frappe u petit battement.
  - Battement developpe passe на 90 градусов;
  - Demi rond de jambe на 90 градусов из всех направлений и при переходе из позы в позу;
  - Flic-flac en fase .
  - Battement releve lent на 90 градусов и battement developpe в croisee u efface.
- М.Р. 4/4 /исполняется на 2 такта,  $\frac{3}{4}$ , исполняется на 8 тактов.
- Изучение поз attitudes croisee и efface.
  - Большая поза ecartee вперед и назад.
  - Поворот на 360 градусов.
  - Тур из 2 позиции.

#### **Экзерсис на середине зала.**

**Теория:** Проведение инструктажа по технике безопасности во время занятия, во время концертной деятельности, в экстремальных ситуациях (пожар, землетрясение и др.), ознакомление с правилами поведения в помещениях МОУ ДЮЦ Волгограда. Теория исполнения движений классического экзерсиса на середине зала.

**Практика:** Выполнение движений классического экзерсиса на середине зала.

- Battement tendu в маленьких и больших позах; croise u efface вперед и назад.
- Battement tendu jete в маленьких и больших позах croisee и effacee вперед и назад;
- 1,2,3,4 arabesques носком в пол.
- 4-е port de bras.
- Temps lie носком в пол.
- Большая поза croisee и effacee вперед и назад носком в пол.
- Элементарное adagio из выученных поз и движений.
- Подготовительные упражнения к турам.
- Тур en dehors и en dedans со 1,4, 5 позиции.
- Temps leve на 90 градусов.
- Pas de bourree без перемены ног на efface.
- Тур coupe (купе).

#### **Allegro.**

- Pas assemble. Double assemble.
- Grand changement de pieds.

- Grand echange на II позицию.
- Pas glissade.
- Sissone fermee на 45 градусов.
- Sissone ouverte на 45 градусов.
- Pas echange во II поз на croisee и на effacee.
- Temps leve .
- Pas de chat.
- Pas de basque вперед и обратно.
- Sissone в 1,2 arabesque.

### **Планируемые результаты.**

**По окончании третьего года** обучения учащиеся должны

#### **знать:**

- закономерности переходов рук из одного положения в другое;
- правила исполнения основных движений классического танца;
- понятия epaulement croisee et effacee;
- прыжки с двух ног на две и на одну ногу;
- термины, соответствующие изученным позициям и движениям в современном и классическом танце;
- требования к выполнению изученных движений;
- все положения корпуса в классическом танце;

#### **уметь:**

владеть:

- навыками устойчивости в позах;
- навыками координации движений рук и головы.
- ощущением позы, ракурса, пространства;
- быстротой запоминания комбинаций;
- развитой силой и выносливостью;
- исполнять изученный экзерсис;

### Учебный план 4 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Первый модуль (сентябрь-декабрь) 17 недель</b>					
1.	<b>Основы классического танца</b>	<b>68</b>	<b>2</b>	<b>66</b>	
	Экзерсис у станка.	36	1	35	Открытый урок, контрольный урок
	Экзерсис на середине	32	1	31	Открытый урок, контрольный урок
	<b>Итого по первому модулю:</b>	<b>68</b>	<b>2</b>	<b>66</b>	
<b>Второй модуль (январь-май) 19 недель</b>					
2	<b>Основы классического танца</b>	<b>76</b>	<b>2</b>	<b>74</b>	
	Экзерсис у станка.	40	1	39	Открытый урок, контрольный урок
	Экзерсис на середине	36	1	35	Открытый урок, контрольный урок
	<b>итого по второму модулю:</b>	<b>76</b>	<b>2</b>	<b>74</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>144</b>	<b>4</b>	<b>140</b>	

### Содержание курса 4 год обучения

#### Экзерсис у станка.

**Теория:** Основная задача экзерсиса у станка на 4 году обучения отдаётся на правила и технику выполнения упражнений на укрепление устойчивости в упражнениях с поворотами на одной ноге; на умение переносить центр тяжести; на умение сохранять равновесие; на технику больших прыжков; на пространственные передвижения; на координацию.

**Практика:** Выполнение упражнений на развитие и укрепление устойчивости в упражнениях с полуповоротами на одной ноге, умение переносить центр тяжести, сохраняя равновесие. В целом экзерсис повторяет и развивает движения предыдущего года обучения, добавляется:

- Flic-flac en face.
- Battement fondu на 90 градусов.
- Grand battement jete с быстрым developpe.
- Тур из 2,4, 5 позициям( у станка);

#### **Экзерсис на середине зала.**

**Теория:** Проведение инструктажа по технике безопасности во время занятия, во время концертной деятельности, в экстремальных ситуациях (пожар, землетрясение и др.), ознакомление с правилами поведения в помещениях МОУ ДЮЦ Волгограда. Теория исполнения движений классического экзерсиса на середине зала.

**Практика:** Выполнение движений классического экзерсиса на середине зала.

- 5-е, 6-е Port de bras.
- Pas de bourree en tournant с переменной ног.
- Grand plie с port de bras, работают только руки без корпуса.
- Arabesques на 90 градусов -1,2,3,4.
- Туры по 2,4,5 позиции.
- Temps lie носком на 45, 90 градусов.
- Tour lent больших позах, изучение начинается с ½ поворота.

#### **Allegro.**

- Pas de chat.
- Pas assemble в связке с jete.
- Grand jete.
- Pas de basque вперед и обратно.
- Sissone в 1,2,3 arabesque.
- Sissone fermee на 90 градусов.
- Sissone ouverte на 90 градусов.
- Перекидной прыжок вперед, назад.
- Pas assemble с продвижением вперед и назад en face и в позах.

#### **Планируемые результаты.**

**По окончании четвертого года обучения ожидаемым результатом станет:**

По окончании четвертого года обучения учащиеся должны

##### **знать:**

- типы координации движений: однонаправленные и разнонаправленные;
- уровни положений рук в больших и маленьких позах, позициях;
- ракурсы исполнения движений;
- движения в связках.
- терминологию классического танца;

##### **уметь:**

- владеть навыками точной координации движений;

- владеть типами координации движений: одновременные и разновременные;
- владеть профессиональным вниманием;
- владеть самоконтролем;
- исполнять движения грамотно и музыкально.
- ощущением позы, ракурса, пространства;
- быстротой запоминания комбинаций;
- развитой силой и выносливостью;
- хореографической памятью;
- уметь исполнять элементы и основные комбинации классического танца;
- уметь осваивать и преодолевать технические трудности при тренаже классического танца и разучивании хореографического произведения;
- владеть навыками музыкально-пластического интонирования.

### Учебный план 5 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Первый модуль (сентябрь-декабрь) 17 недель</b>					
2.	<b>Основы классического танца</b>	<b>68</b>	<b>1</b>	<b>67</b>	
	Экзерсис у станка.	34	1	33	Открытый урок, контрольный урок
	Экзерсис на середине	34		34	Открытый урок, контрольный урок
	<b>Итого по первому модулю:</b>	<b>68</b>	<b>1</b>	<b>67</b>	
<b>Второй модуль (январь-май) 19 недель</b>					
2	<b>Основы классического танца</b>	<b>76</b>	<b>2</b>	<b>74</b>	
	Экзерсис у станка.	40	2	38	Открытый урок, контрольный урок
	Экзерсис на середине	36		36	Открытый урок, контрольный урок
	<b>итого по второму модулю:</b>	<b>76</b>	<b>2</b>	<b>74</b>	
	<b>Всего:</b>	<b>144</b>	<b>3</b>	<b>141</b>	

### Содержание курса 5 год обучения

#### Экзерсис у станка.

**Теория:** Основная задача экзерсиса у станка на 4 году обучения отдаётся на правила и технику выполнения упражнений на укрепление устойчивости в упражнениях с поворотами на одной ноге; на умение переносить центр тяжести; на умение сохранять равновесие; на технику больших прыжков; на пространственные передвижения; на координацию.

**Практика:** Выполнение упражнений на развитие и укрепление устойчивости в упражнениях с полуповоротами на одной ноге, умение переносить центр тяжести, сохраняя равновесие. В целом экзерсис повторяет и развивает движения предыдущего года обучения, добавляется:

- Flic-flac en face.

- Battement fondu на 90 градусов.
- Grand battement jete с быстрым developpe.
- Тур из 2,4, 5 позициям( у станка);

### **Экзерсис на середине зала.**

**Теория:** Проведение инструктажа по технике безопасности во время занятия, во время концертной деятельности, в экстремальных ситуациях (пожар, землетрясение и др.), ознакомление с правилами поведения в помещениях МОУ ДЮЦ Волгограда. Теория исполнения движений классического экзерсиса на середине зала.

**Практика:** Выполнение движений классического экзерсиса на середине зала.

- 5-е, 6-е Port de bras.
- Pas de bourree en tournant с переменной ног.
- Grand plie с port de bras, работают только руки без корпуса.
- Arabesques на 90 градусов -1,2,3,4.
- Туры по 2,4,5 позиции.
- Temps lie носком на 45, 90 градусов.
- Tour lent больших позах, изучение начинается с ½ поворота.

### **Allegro.**

- Pas de chat.
- Pas assemble в связке с jete.
- Grand jete.
- Pas de basque вперед и обратно.
- Sissone в 1,2,3 arabesque.
- Sissone fermee на 90 градусов.
- Sissone ouverte на 90 градусов.
- Перекидной прыжок вперед, назад.
- Pas assemble с продвижением вперед и назад en face и в позах.

### **Планируемые результаты.**

**По окончании пятого завершающего года обучения ожидаемым результатом станет:**

учащиеся должны

#### **знать:**

- типы координации движений: однонаправленные и разнонаправленные;
- уровни положений рук в больших и маленьких позах, позициях;
- ракурсы исполнения движений;
- движения в связках.
- терминологию классического танца;

#### **уметь:**

- владеть навыками точной координации движений;
- владеть типами координации движений: одновременные и разновременные;
- владеть профессиональным вниманием;
- владеть самоконтролем;
- исполнять движения грамотно и музыкально.
- ощущением позы, ракурса, пространства;
- быстротой запоминания комбинаций;
- развитой силой и выносливостью;
- хореографической памятью;
- уметь исполнять элементы и основные комбинации классического танца;
- уметь осваивать и преодолевать технические трудности при тренировке классического танца и разучивании хореографического произведения;
- владеть навыками музыкально-пластического интонирования.