

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №49

«ПРИНЯТО»

На заседании педагогического совета  
Протокол № 12  
от 27.06.2023

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ СОШ №49

И.К. Бусыгина  
Приказ №198 от 29.06.2023



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Хореография»**

Направленность: художественная

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации программы: 2 года

Г. Нижний Тагил

2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1 Пояснительная записка	3
2 Планируемые результаты	5
3 Содержание и объем образовательной программы	6
4 Организационно – педагогические условия	6
4.1 Учебный план	6
4.2 Календарный учебный график на 202 <sup>2</sup> – 202 <sup>4</sup> учебный год	6
4.3 Материально – технические условия	6
5 Оценочные материалы	7
6 Методические материалы	17
7 Приложение (рабочая программа модуля)	23

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №49

«ПРИНЯТО»

На заседании педагогического совета  
Протокол № 12  
от 27.06.2023

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ СОШ №49

И.К. Бусыгина  
Приказ №198 от 29.06.2023



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Хореография»**

Направленность: художественная

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации программы: 2 года

Г. Нижний Тагил

2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1 Пояснительная записка	3
2 Планируемые результаты	5
3 Содержание и объем образовательной программы	6
4 Организационно – педагогические условия	6
4.1 Учебный план	6
4.2 Календарный учебный график на 2022– 2023 учебный год	6
4.3 Материально – технические условия	6
5 Оценочные материалы	7
6 Методические материалы	17
7 Приложение (рабочая программа модуля)	23

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современное общество выставляет заказ на творчески активную личность, способную проявить себя в нестандартных условиях, гибко и самостоятельно использовать приобретенные знания в разнообразных жизненных ситуациях. Это находит свое отражение в образовательных программах и поиске оптимальных путей духовного, интеллектуального и физического развития детей.

Нацеленность современного образования на духовное обновление общества вызывает потребность к расширению художественно-эстетическому воспитанию подрастающего поколения. Расширяется влияние различных видов искусств на процесс образования.

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

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

Дополнительная общеразвивающая программа «Современная хореография» отражает художественную направленность.

**Актуальность программы** «Современный танец» обусловлена тем, что все более возрастающая учебная нагрузка детей, обучающихся, в условиях инновационного режима школ нового типа, требует обязательного создания условий для оптимального сочетания умственных и физических нагрузок. Реализация программы «Современный танец» способствует не только сохранению и укреплению здоровья, но и имеет возможность исправлять уже имеющиеся небольшие отклонения, такие, как сколиоз, остеохондроз, болезни суставов, слабый мышечный тонус и др.

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

Программа «Современная хореография» разработана с учетом действующих нормативных правовых актов в сфере дополнительного образования:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 г. № 70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области».

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

Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

Согласно ФЗ №273 (ст. 12. п.5) образовательные программы самостоятельно разрабатываются и утверждаются организацией, осуществляющей образовательную деятельность.

**Новизна** данной программы состоит в сочетании направленного обучения на развитие

максимальной музыкальности обучающихся - слышать изменение звучания музыки и передавать их изменениями движениями, а также в сочетании освоения навыков координации движений и свободы владения своим телом с эмоционально – коммуникативным процессом сотрудничества, сотворчества между собой и с педагогом.

**Педагогическая целесообразность** обучения по данной программе определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого ребенка к танцевально-музыкальной культуре, применение полученных знаний, умений и навыков хореографического творчества в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта. Занятия в коллективе воспитывают чувство товарищества, взаимовыручки, умения чувствовать ответственность. Групповые занятия способствуют социализации и адаптации детей в обществе.

Кроме того, педагогическую целесообразность программы определяет формирование у обучающегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (общий танец), с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего творческого потенциала при выполнении индивидуальных партий ребенка в коллективном постановочном процессе формирования танцевального номера, с другой стороны.

**Отличительной особенностью** программы «Современная хореография» является то, что она способствует формированию у обучающихся гармонии в различных сферах отношений: отношение к своему телу (принимая образ собственного тела) и со своим телом (совершенствую свое тело, двигательные возможности организма); отношение к культуре (знакомство с классической и современной культурой через танец, выстраивание собственных эстетических пристрастий), отношение с культурой (формирование собственного стиля функционирования в танцевальной культуре); отношение к окружающим людям (обретение в коллективе друзей, субъективно значимых взрослых), отношения с окружающими людьми (обретение опыта строить отношения в репетиционном и концертном процессе).

**Целью** данной программы является создание условий для развития эстетической культуры учащихся средствами современного хореографического искусства.

**Задачи программы:**

- выработать у обучающихся комплекс навыков и умений, способствующих свободному и выразительному овладению различными техниками и стилями современной хореографии;
- познакомить с историей танца, различными танцевальными культурами;
- сформировать исполнительскую культуру и навыки ориентации в сценическом пространстве;
- раскрыть и развить творческие способности обучающихся, эмоциональную отзывчивость на музыку, способность к импровизации;
- содействовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия, функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- развить мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности обучающихся.
- привить интерес к танцевальному творчеству;
- воспитать культуру общения, способствовать установлению и укреплению дружеских взаимоотношений в коллективе;
- воспитать чувство ответственности за индивидуальное и коллективное творчество;
- приобщить к здоровому образу жизни;
- способствовать организации свободного времени и социальной адаптации обучающихся.

**Адресат программы.** Программа ориентирована на детей на возраст 7-11 лет.

Дети младшего школьного возраста имеют достаточно развитые двигательные навыки: они умеют ритмично ходить и бегать; легко, энергично, а также высоко поднимать ноги в

коленях; скакать с ноги на ногу; самостоятельно строить круг, расширяя и уменьшая его; двигаться парами по кругу, сохраняя расстояние между парами; выполнять различные движения с предметами и без них; исполнять отдельные танцевальные движения (выставлять ноги вперед на прыжке, делать приставной шаг, с приседанием, полуприседанием, кружиться, продвигаясь вперед), способны передавать игровые образы различного характера.

В младшем школьном возрасте обучающиеся отличаются постоянным стремлением к активной практической деятельности. Эмоции занимают важное место в психике этого возраста, им подчинено поведение. Младшие школьники легко вступают в общение. Для них большое значение приобретают оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность. Неудача вызывает резкую потерю интереса к делу, а успех сообщает эмоциональный подъем. В этом возрасте ребята склонны постоянно меряться силами, готовы соревноваться во всем, у них ярко выражено стремление к самореализации.

Состав группы формируется на добровольной основе.

**Срок реализации программы.** Программа рассчитана на 2 года обучения.

**Формы реализации:** очная форма.

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### *Предметные результаты*

- обучить навыкам музыкально-двигательного движения;
- расширять общекультурный кругозор учащихся;
- научить элементам народного, бального, классического и современного танцев;
- освоить специфику эстрадного танца; познакомиться с азами «чарльстона», «цыганского танца», «джайва»;
- приобрести навыки быстрого запоминания хореографического материала; выучить ряд танцевальных композиций;
- владеть мелкой техникой, уметь справляться с быстрыми темпами;
- выполнять упражнения на развитие физических данных, владеть навыками сохранения и поддержки собственной физической формы;
- определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа и самостоятельно создавать музыкально - двигательный образ;
- создавать комбинации различной степени сложности, используя знания современного лексического материала;
- отражать в танце особенности исполнительской манеры разных стилей современной хореографии;
- творчески реализовать поставленную задачу;
- владеть навыками музыкально-пластического интонирования, исполняя движения и комбинации артистично и музыкально;
- владеть навыками ансамблевого исполнения танцевальных номеров;
- владеть навыками сценической практики.

### *Метапредметные:*

- формировать умение определять проблему, ставить учебные цели, проверять достижимость целей с помощью учителя;
- способствовать развитию умения действовать по заданному алгоритму;
- способствовать приобретению навыка осуществлять констатирующий контроль порезультату действия;
- дальнейшее развитие способности наблюдать и рассуждать, критически оценивать собственные действия наряду с явлениями жизни и искусства.

## 3. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Программа рассчитана на 2 год обучения. Модуль программы соответствует году

обучения.

**Модуль 1.** Стартовый уровень – 72 ч., 1 раз в неделю по 2 часа.

**Модуль 2.** Базовый уровень – 72 ч., 1 раз в неделю по 2 часа.

Продолжительность академического часа: 45 минут.

Наполняемость в группах в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям дополнительного образования составляет 15 человек.

Рабочая программа модуля представлена в приложении:

Рабочая программа «Современная хореография» модуля 1, Стартовый уровень (1 год обучения)».

Рабочая программа «Современная хореография» модуля 2, Базовый уровень (1 год обучения)».

#### 4. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

##### 4.1. Учебный план

№	Название модуля	Всего	Теория	Практика
1	Модуль 1. Стартовый уровень. I ступень	72ч.	12ч.	60ч.
2	Модуль 2. Базовый уровень. II ступень	72ч.	12ч.	60ч.

##### 4.2. Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

С 15.08.2022-01.09.2022: Набор детей в объединения. Проведение родительских собраний, комплектование учебных групп.

Начало учебного года: с 1 сентября 2022 года.

Конец учебного года: 31 мая 2023 года

Продолжительность учебного года – 36 учебных недель.

Сроки продолжительности обучения:

1 полугодие	(с 01.09. по 31.12.2023)
2 полугодие	(с 10.01 по 31.05.2023)

##### 4.3. Материально-технические и кадровые условия

Материально-технические условия	Кадровые условия
Для реализации данной программы необходимы: <ul style="list-style-type: none"><li>• Оборудованный балетными станками и зеркалами просторный класс со специальным покрытием пола (паркет, линолеум);</li><li>• Раздевалка для обучающихся;</li><li>• Наличие специальной танцевальной формы;</li><li>• Наличие аудиоаппаратуры с флеш-носителем;</li><li>• Наличие музыкальной фонотеки;</li><li>• Наличие танцевальных костюмов.</li></ul>	Петрова Александра Андреевна, педагог дополнительного образования. Успешность профессиональной подтверждается результативными показателями образовательного процесса и уровнем достижений как отдельных обучающихся, так и коллектива в целом на районном и городском уровне.

#### 5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

#### МОНИТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ



в рамках реализации программы «Современный танец»

МЕХАНИЗМ ОЦЕНКИ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ РЕБЕНКА

Таблица 1

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Кол-во баллов	Методы диагностики
<b>1. Теоретическая подготовка</b>				
1.1 Теоретические знания по программе:	Соответствие теоретических	Минимальный уровень – ребёнок овладел менее,	1	Наблюдение, тестирование
а) основные сведения по истории современного танца б) основные стили и жанры современной хореографии в) принципы взаимодействия музыкальных и хореографических средств выразительности г) техника исполнения движений отдельных центров в манере танца д) техника исполнения движений отдельных центров в манере танца	знаний ребёнка программным требованиям	чем ½ объёма знаний, предусмотренны программой		Контрольный опрос и др.
		Средний уровень – объём усвоенных знаний составляет более ½.	5	
		Максимальный уровень – освоил весь объём знаний, предусмотренных программой в конкретный период	10	
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Минимальный уровень – ребёнок, как правило, избегает употреблять специальные термины	1	Собеседование
		Средний уровень – сочетает специальную терминологию с бытовой	5	
		Максимальный уровень – специальные термины употребляет осознанно, в полном соответствии с их содержанием	10	
<b>2. Практическая подготовка</b>				
2.1 Практические умения и навыки, предусмотренные программой: а) освоение положений рук в танце б) освоение выворотных	Соответствие практических умений и навыков программы	Минимальный уровень – ребёнок овладение, чем ½	1	Контрольное задание
		предусмотренных умений и навыков		

И параллельных позиционных в) владение приёмами координации	м требованиям	Средний уровень –объём усвоенных умений и навыков	5	
---	---------------	---	---	--

г)владение приёмами изоляции) выполнение различных видов кроссае) выполнение гимнастических элементов ж) выполнение упражнений для развития позвоночника з) выполнение учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала и у станка и) владение техниками исполнения движений партерак) владение техникой импровизации: параллель и оппозициял) владение техникой контактной импровизации м) владение техникой исполнения движений в манеретанца н) владение техникой исполнения движений в манере танца		составляет более ½.		
		Максимальный уровень – овладелвсеми умениями и навыками, предусмотренным ипрограммой в конкретный период.	10	

2.2. Творческие навыки:	Креативность	Начальный	1	Контрольное задание
а) владение навыками музыкально -пластического интонирования; б) создание танцевальных комбинаций различной степени сложности; в) определение средств музыкальной выразительности в контексте хореографического образа и самостоятельное создание музыкально-двигательного образа; г) отражение в танце особенностей исполнительской манеры разных стилей современной хореографии; д) владение навыками ансамблевого исполнения танцевальных номеров; е)владение навыками сценическойпрактики.	В выполнении практически заданий	(элементарный )уровень развития креативности – ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога		
		Репродуктивный уровень – в основномвыполняет задания наоснове образца	5	
		Творческий уровень –выполняет практические задания сэлементами творчества.	10	

### 3. Обще-учебные (метапредметные) умения и навыки

#### 3.1. Учебно – интеллектуальные умения:

3.1.1 Умение подбирать и анализировать специальную литературу	Самостоятельность в выборе и анализе литературы	Минимальный уровень умений – ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе со специальной литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога.	1	Анализ исследовательской работы
---	---	---	---	---------------------------------

		Средний уровень – работает со специальной литературой с помощью педагога или родителей.	5	
		Максимальный уровень – работает со специальной литературой самостоятельно, не испытывает	10	

		особых трудностей.		
3.1.2. Умение пользоваться компьютерными и источниками информации	Самостоятельность в пользовании компьютерными источниками информации	Минимальный уровень умений – ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с компьютерными источниками информации, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога.	1	Анализ исследовательской работы
		Средний уровень – работает с компьютерными источниками информации с помощью педагога или родителей.	5	
		Максимальный уровень – работает с компьютерными источниками информации самостоятельно, не испытывает особых трудностей.	10	

3.2. Учебно – коммуникативные умения:

3.2.1 Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	Минимальный уровень – ребенок воспринимает лишь ½ объема информации идущей от педагога	1	Наблюдение
		Средний уровень – ребенок воспринимает практически весь объем информации идущей от педагога, однако зачастую не способен правильно применить ее на практике	5	
		Максимальный уровень – ребенок воспринимает весь объем информации идущей от педагога, способен проанализировать и применить ее на практике	10	
3.2.2. Умение выступать перед аудиторией	Свобода владения и подачи обучающимся подготовленной танцевальной лексики в ситуации сценического выступления	Минимальный уровень умений. Не стремится передать заданный образ, «комплексует» при общем показе	1	Наблюдение
		Средний уровень. Выполняет танцевальные элементы с достаточной свободой и точностью, но без яркого образного содержания.	5	

		Максимальный уровень. Творчески подходит к выступлению, точно передает образ и концепцию танца, с натуральностью и индивидуальной неповторимостью.	10	
3.3. Учебно-организационные умения и навыки:				
3.3.1. Умение организовать своё рабочее (учебное) место	Способность самостоятельно организовывать своё рабочее	Минимальный уровень умений - ребёнок организует своё рабочее пространство исключительно по просьбе	1	Наблюдение
	пространство (и убирать его за собой)	педагога.		
		Средний уровень – ребёнок формально подходит к процессу организации рабочего пространства: организует его исключительно по образцу и как правило забывает убирать за собой.	5	
		Максимальный уровень – ребёнок самостоятельно организует своё рабочее пространство, проявляет творческий подход.	10	
3.3.2 Навыки соблюдения техники безопасности во время учебных занятий и на концертной площадке	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	Минимальный уровень умений – техника безопасности соблюдается при условии напоминания педагога	1	Наблюдение
		Средний уровень – техника безопасности соблюдается частично, в ряде случаев необходимо напоминание педагога	5	
		Максимальный уровень техника безопасности соблюдается всегда и при любых условиях	10	
3.3.3. Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	Минимальный уровень – для аккуратного выполнения работы требуется побуждения со стороны педагога	1	Наблюдение
		Средний уровень – ребенок выполняет работу аккуратно, но не с первого раза	5	
		Максимальный уровень – любой вид деятельности выполняется аккуратно и с полной отдачей	10	



ж) выполнение упражнений для развития позвоночника										
з) выполнение учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала и у станка										
и) владение техниками исполнения движений партера										
к) владение техникой импровизации: параллель и оппозиция										
л) владение техникой контактной импровизации										
м) владение техникой исполнения движений в манере танца										
н) владение техникой исполнения движений в манере танца										
<i>2.3. Творческие навыки:</i>										
а) владение навыками музыкально-пластического интонирования;										
б) создание танцевальных комбинаций различной степени сложности;										
в) определение средств музыкальной выразительности в контексте хореографического образа и самостоятельное создание музыкально-двигательного образа;										
г) отражение в танце особенностей исполнительской манеры разных стилей современной хореографии;										
д) владение навыками ансамблевого исполнения танцевальных номеров;										
е) владение навыками сценической практики.										
<b>3. Обще-учебные умения и навыки ребёнка</b>										
<i>3.1. Учебно-интеллектуальные умения:</i>										
а) подбирать и анализировать специальную литературу;										
б) пользоваться компьютерными источниками информации.										
<i>3.2. Учебно-коммуникативные умения:</i>										

а) слушать и слышать педагога;										
б) выступать перед аудиторией.										
<b>3.3. Учебно-организационные умения и навыки:</b>										
а) умение организовать своё рабочее (учебное) место;										
б) навыки соблюдения техники безопасности во время учебных занятий и наконцертной площадке;										
в) умение аккуратно выполнять работу.										
<b>4. Предметные достижения учащегося</b>										
4.1. На уровне детского объединения										
4.2. На уровне образовательного учреждения										
4.3. На уровне района, города										
4.4. На всероссийском уровне										
4.5 На международном уровне										

Таблица 3.

**Схема самооценки учебных достижений учащегося**

Тема, раздел	Что мною сделано?	Мои успехи и достижения	Над чем мне надо работать?

**МЕХАНИЗМ ОЦЕНКИ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ РЕБЕНКА**

Таблица 4.

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Кол-во баллов	Методы диагностики
<b>1. Организационно-волевые качества</b>				
1.1. Терпение (выносливость)	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определённого времени,	Терпения хватает менее, чем на 0,5 занятия	1	Наблюдение
		Более, чем на 0,5 занятия	5	

	преодолевать трудности	На всё занятие	10	
1.2. Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	Волевые усилия ребёнка побуждаются извне	1	Наблюдение
		Иногда – самим ребёнком	5	
		Всегда – самим ребёнком	10	
1.3. Самоконтроль (самодисциплина)	Умение контролировать свои поступки (приводить к своему должному действию)	Ребёнок постоянно действует под воздействием контроля извне	1	Наблюдение
		Периодически контролирует себя сам	5	
		Постоянно контролирует себя сам	10	
<b>2. Ориентационные качества</b>				
2.1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	Завышенная	1	Анкетирование
		Заниженная	5	
		Нормально развитая	10	
2.2. Интерес к занятиям в детском объединении	Осознанное участие ребёнка в освоении образовательной программы	Продиктован ребёнку извне	1	Тестирование
		Периодически поддерживается самим ребёнком	5	
		Постоянно поддерживается ребёнком самостоятельно	10	
<b>3. Поведенческие качества</b>				
3.1. Конфликтность (отношение ребёнка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)	Способность занять определённую позицию в конфликтной ситуации	Периодически провоцирует конфликты	0	Тестирование, метод незаконченного предложения. Наблюдение
		Сам в конфликтах не участвует, старается их избежать	5	
		Пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты	10	
3.2. Тип сотрудничества (отношение ребёнка к общим делам детского объединения)	Умение воспринимать общие дела как свои собственные	Избегает участия в общих делах	0	Тестирование, метод незаконченного предложения. Наблюдение
		Участвует при побуждении извне	5	
		Инициативен в общих делах	10	





## 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Литература

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. – М.: Айрис, 2001.
2. Баскаков В. Свободное тело. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2001.
3. Борисов-Дрондин А.И. Коррекционная гимнастика для учащихся хореографических школ. – Самара: НТЦ, 2003.
4. Бриске Э. Ритмика и танец. Ч.ч. 1,2 – Челябинск: ЧГИК, 1993. 2. Боярышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Айрис – Пресс, 2001.
5. Васенина Е. Российский современный танец. Диалоги. – М.: Emergency Exit., 2005.
6. Выготский Л.С. Психология искусства / Анализ эстетической реакции. – М.: Лабиринт, 1997.
7. Выготский Л. Педагогическая психология. – М.: АСТ, Астрель, ЛЮКС, 2005.
8. Гиршон А. Е. Импровизация и хореография. Электронный ресурс.- <http://girshon.ru/>
9. Гренлюнд. Э., Оганесян Н. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика. – СПб.: Речь, 2014.
10. Громов Ю.И. Танцуйте, дети! / Репертуар для детских танцевальных коллективов. – Чебоксары: Чувашское книжное издательство, 2002.
11. Громов Ю.И. Работа педагога-балетмейстера в детском хореографическом коллективе // Основы подготовки специалистов- хореографов / Хореографическая педагогика: учебное пособие. – СПб.: СПбГУП, 2006.
12. Диниц Е.В. Джазовые танцы. – М.: АСТ, 2010.
13. Ерохина О.В. Школа танцев для детей: (Фольклор, классика, модерн). – Ростов н/Д.: Феникс, 2003.
14. Запора Р. Импровизация присутствия // Танцевальная импровизация. – М., 1999.
15. Ивлева Л.Д. Методика педагогического руководства любительским хореографическим коллективом: учебное пособие. – Челябинск: ЧГАКИ, 2004.
16. Ивлева Л.Д. Джазовый танец. – Челябинск: ЧГАКИ, 2006.
17. Козлов В.В., Гиршон А.Е. Интегративная танцевально-двигательная терапия.. – СПб.: Речь, 2016.
18. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. – М.: Гном-Пресс, 2000.
19. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмическое движение. – М.: Искусство, 2001.
20. Латиноамериканские танцы/ Авт.-сост. О.В. Иванникова. – М.: АСТ, 2003.
21. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. – М.: Терра-спорт, 2001.
22. Лейтес Н.С. Возрастная одаренность школьников: Учеб. Пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.
23. Лунькова А. Пусть шоу продолжается // Современные и эстрадные танцы. World dance. – 2006. – № 5. – С.16-21.
24. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. – М.: Академия. – 2000.
25. Никитин В.Н. Энциклопедия тела (психология, психотерапия, педагогика, театр, танец, спорт, менеджмент) /В. Н. Никитин. – М.: Алетейа 2000.
26. Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн- джаз танца. – М.: Один из лучших, 2010.
27. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика. – М.: Изд-во ГИТИС, 2000.

28. Пасютинская В. Путешествие в мир танца. – М.: Просвещение, 2006.
29. Педагогика дополнительного образования: мониторинг качества образовательного процесса в учреждении дополнительного образования детей: методические рекомендации/сост. А.М. Тарасова, М.М. Лобода; под общ. Ред. Н.Н. Рыбаковой. – Омск: БОУ ДПО «ИРООО», 2009.
30. Полятков С.С. Основы современного танца. – М.:Феникс, 2009.
31. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать.– М.: Владос, 2003.
32. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М.: Просвещение, 1989.
33. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. – М.: Линка – Пресс, 2016.
34. Суриц Е. Балет и танец в Америке. Очерки истории. – Екатеринбург: Изд-во госуниверситета, 2004.
35. Томилин Д.В. Джаз-модерн: обучение. [http://www.vavilova2.ru/jazz\\_modern.php](http://www.vavilova2.ru/jazz_modern.php)
36. Уроки танцев: лучшая методика обучения танцам / Джим Холл [пер. с англ. Т. В. Сидориной]. – М.: АСТ : Астрель, 2009.
37. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Сафидансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2001.
38. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Фитнес-данс. – СПб.: Союз, 2007.
39. Шереметьевская Н. Прогулка в ритмах степа. – М.: Один из лучших, 2010.
40. Шкурко Т.А. Танцевально-экспрессивный тренинг. – СПб: Речь, 2003.
41. <https://kopilkaurokov.ru>

### **Образовательные технологии и методы обучения**

**Формы организации деятельности:** хореографические композиции, танцевальные этюды, музыкально-игровые сценки, подвижные игры, танцевальные конкурсы, концерты, беседы об искусстве, посещение музыкальных и балетных спектаклей

**Виды деятельности обучающихся:** игровая деятельность, досугово-развлекательная деятельность, художественное творчество, социальное творчество, проблемно-ценностное общение

**Технология дифференцированного обучения,** которая включает в себя учет индивидуальных особенностей, группирование на основе этих особенностей, вариативность учебного процесса в группе.

**Технология личностно-ориентированного обучения** – организация воспитательного процесса на основе глубокого уважения к личности ребенка, учете особенностей его индивидуального развития, отношения к нему как к сознательному, полноправному и ответственному участнику образовательного процесса. Это формирование целостной, свободной, раскрепощенной личности, осознающей свое достоинство и уважающей достоинство и свободу других людей.

**Игровые технологии,** основной целью которых является обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений и навыков. Основным механизмом реализации этого вида технологий являются игровые методы вовлечения обучаемых в творческую деятельность (работа с карточками, загадки, тематические игры, конкурсы).

**Здоровьесберегающие технологии,** предусматривающие создание оптимальной здоровьесберегающей среды, обеспечивающей охрану и укрепление физического, психического и нравственного здоровья воспитанников.

**Информационные технологии** – все технологии, использующие специальные технические информационные средства: компьютер, аудио, видео, телевизионные средства обучения.

#### **Методы обучения**

Организация и сам процесс осуществления учебно-познавательной деятельности

предполагают передачу, восприятие, осмысливание, запоминание учебной информации и практическое применение получаемых при этом знаний и умений.

Исходя из этого, основными методами обучения являются:

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

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

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

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

## СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

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

ARCH [атч] – арка, прогиб торса назад.

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

ARABESQUE [арабеск] – поза классического танца, при которой нога отводится назад «носком в пол» или на 90°, положение торса, рук и головы зависят от формы арабеска. BATTEMENT DEVELOPPE [батман девлоппе] – вынимание через passe ноги вперед, назад или в сторону на 90°.

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

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

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

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

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

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

BODY ROLL [боди ролл] – группанаклонов торса, связанная с

поочередным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости (синоним «волна»). BOUNCE [баунс] – трамплинное покачивание вверх вниз, в основном происходит либо за счет сгибания и разгибания коленей, либо пульсирующими наклонами торса.

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

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

CONTRACTION [контракшн] – сжатие, уменьшение объема корпуса, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, исполняется на выдохе.

CORKSCREW TURN (корскру повороты) – «штопорные» повороты, при которых исполнитель повышает или понижает уровень вращения.

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

CURVE [кёрф] – изгиб верхней части позвоночника (до солнечного сплетения) вперед или в сторону.

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

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

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

DEMI-PLIE [деми-плие] – полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола. DEVELOPPE [деveloppe] – разновидность battements, работающая нога из пятой позиции, сгибаясь, скользит носком по опорной ноге, поднимается до колена и вытягивается вперед, в сторону или назад.

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

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

EN DEDAN [ан дедан] – направление движения или поворота к себе, вовнутрь. EN DEHOR [ан деор] – направление движения или поворота от себя или наружу.

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

FLAT STEP [флэт стэп] – шаг, при котором вся стопа одновременно ставится на пол. FLEX [флекс] – сокращенная стопа или кисть.

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

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

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

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

GRAND PLIE [гран плие] – полное приседание.

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

HIP LIFT [хип лифт] – подъем бедра вверх.

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

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

JAZZ HAND [джаз хэнд] – положение кисти, при котором пальцы напряжены и

разведены в стороны.

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

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

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

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

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

LOCOMOTOR [локомотор] – круговое движение согнутых в локтях рук вдоль торса. LOW BACK [лоу бэк] – округление позвоночника в пояснично-грудном отделе.

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

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

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

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

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

POINT [пойнт] – вытянутое положение стопы.

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

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

RELEASE [релиз] – расширение объема тела, которое происходит на вдохе. RELEVE [релеве] – подъем на полупальцы.

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

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

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

SAUTE [соте] – прыжок классического танца с двух ног на две ноги (синоним temps leve). SHIMMI [шимми] – спиральное, закручивающееся движение пел висом вправо и влево.

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

SIDE STRETCH [сайд стрэтч] – боковое растяжение торса, наклон торса вправо или влево. SOUTENU EN TOURNANT [сутеню ан турнан] – поворот на двух ногах, начинающийся с вытягивания «рабочей» ноги в пятую позицию.

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

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

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

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

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

назад.

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

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

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

7. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЬ 1  
«СОВРЕМЕННАЯ ХОРЕОГРАФИЯ. СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ»  
и  
МОДУЛЬ 2 «СОВРЕМЕННАЯ ХОРЕОГРАФИЯ. БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ»

**1. Планируемые результаты реализации модулей**

В конце *первого года обучения* учащиеся будут:

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

В конце *второго года обучения* учащиеся будут:

- знать трансформацию движений классического экзерсиса в современном танце;
- самостоятельно и грамотно выполнять изученные элементы танца;
- свободно и грамотно ориентироваться в терминологии современного танца;
- выполнять различные виды кросса и гимнастические элементы.
- самостоятельно и грамотно выполнять отдельные элементы и движения современного танца;
- ориентироваться в пространстве;
- координировать свои движения;
- выполнять упражнения для развития позвоночника;
- выполнять танцевальные связки и комбинации;
- работать над выразительностью исполнения танцевального репертуара;
- эмоционально и технично верно выступать перед зрителями.
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- технично, точно исполнять танцевальные элементы и комбинации.

**2. Тематическое планирование Модуль 1**

№ п/п	Название темы	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Орг. Занятие	1	1	
2.	Основные элементы партерного экзерсиса	15	2	13
3.	Основные элементы джаз-урока	10	2	8
4.	Основные элементы эстрадной разминки	10	1	9
5.	Основные элементы эстрадного танца «Джайв»	6	1	5



6.	Основные элементы танца «Чарльстон»	6	1	5
7.	Основные элементы цыганского танца	5	1	4
8.	Танцевальные композиции	11	1	11
9.	Беседа о современном хореографическом искусстве	2	2	
10.	Организация досуговой деятельности	4		4
11.	Итоговое занятие. Концертно – игровая программа. Вручение наград.	2		2
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>12</b>	<b>60</b>

### 3. Содержание модуля 1

#### 1. Организационное занятие.

Содержание и форма занятий; внешний вид, костюм для занятий; роль подготовки к занятиям; дисциплина на занятиях; взаимоотношения «обучающийся – преподаватель» и отношения между обучающимися, отношение к группе; режим занятий; инструктаж по технике безопасности; творческие планы.

#### 2. Основные элементы партерного экзерсиса.

- а) напряжение и расслабление мышц в положении лежа;
- б) упражнения для улучшения гибкости шеи, эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов;
- в) упражнения для улучшения гибкости и подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья;
- г) упражнения для увеличения подвижности лучезапястных суставов, развитие эластичности мышц кисти и предплечья;
- д) упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника;
- е) упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра;
- ж) упражнения для улучшения подвижности коленных суставов;
- з) упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы;
- и) упражнения для растяжки и формирования танцевального шага; к) упражнения для исправления осанки.

#### 3. Основные элементы джаз-урока.

- разучивание изоляций (голова, плечи, талия, бедра, колени) как отдельно, так и слитно по спирали;
- разучивание упражнений: «Спираль», «Волна» - вперед, назад, в сторону;
- «Ступенчатое расслабление», упражнения «Припадания», «Бамы», «Маятник», «Мим», «Равновесие», «Пирамида», «Каратэ», «Выпад-battement», «Скольжение с отскоком», «battement во всех направлениях», «Ребус», «Уголки», «Сброс плеч», «Расслабление плеч».

#### 4. Основные элементы эстрадной разминки.

- упражнения на координацию;
- упражнения классического экзерсиса – все по 6 позиции;
- упражнения для бедер, колени, диафрагма, движения по квадрату (круговые, полукруги, покачивания, восьмерки);
- упражнения с продвижением в пространстве: перекаты, скольжение, икс, пружинка;

#### 5. Основные элементы танца «Чарльстон»

Разучивание основного шага чарльстон, «двойной чарльстон», «чарльстон с точкой вперед и назад», «чарльстон с продвижением в сторону, вперед, назад», «чарльстон с поворотом»; работа с тростью.

**6. Основные элементы цыганского танца.**

- разучивание основных положений рук, ног, корпуса в цыганском танце;
- разучивание основных движений (положений) рук;
- основные движения: «первый ход», «второй ход», «дробный ход», «движение плеч»;
- «перекрещивающие шаги», «вращения», простейшие выстукивания с игрой юбки.

**7. Танцевальные композиции. Разучивание.**

- «Вдохновение»
- «Летучие мыши»
- «Насекомусы»
- «Цветы России»
- «Коляда»
- «Вербочки»

**8. Основные элементы танца «Джайв».**

Разучивание основного шага. Разучивание перехода в паре. Разучивание раскрытия, закрытие. Смена мест справа налево по одному в парах и наоборот. Смена рук за спиной по одному в парах. Разучивание танцевальных комбинаций на базе пройденного материала.

**9. Беседы о современном хореографическом искусстве.**

Познакомить учащихся с новыми направлениями в хореографии, как «стрит», «ситти», «джем», «хаус» и т.д.

Просмотр балета «Сотворение мира», балетные постановки Бежара – французского балетмейстера.

**10. Организация досуговой деятельности.**

Проведение музыкально-танцевальных праздников. Экскурсии в музей. Походы на современные балетные спектакли.

**4. Тематическое планирование Модуль 2**

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Организационное занятие.	1	1	
2.	Основные элементы партерного экзерсиса	15	1	14
3.	Основные движения классического танца	10	2	8
4.	Основные элементы джаз-урока	10	2	8
5.	Основные элементы эстрадной разминки	10	2	8
6.	Танцевальные композиции	15	2	13
7.	Все о танце	2	2	
8.	Концертная деятельность	7		7
9.	Итоговое занятие. Концертно – игровая программа. Вручение наград.	2		2
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>12</b>	<b>60</b>

**5. Содержание Модуль 2**

### **1. Организационное занятие.**

Цели и задачи обучения. Перспектива обучения. План занятий. Инструктаж по технике безопасности. Режим занятий. План концертной деятельности. Творческие планы. Обсуждение и решение коллективных проблем. Репетиционные костюмы, обувь.

### **2. Основные элементы партерного экзерсиса.**

- напряжение и расслабление мышц в положении лежа;
- упражнения для улучшения гибкости шеи, эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов;
- упражнения для улучшения гибкости и подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья;
- упражнения для увеличения подвижности лучезапястных суставов, развитие эластичности мышц кисти и предплечья;
- упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника;
- упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра;
- упражнения для улучшения подвижности коленных суставов;
- упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц глени и стопы;
- упражнения для растяжки и формирования танцевального шага;
- упражнения для исправления осанки.

### **3. Основные движения классического танца.**

Правильная постановка корпуса, ровность плеч, бедер, подтянутость, знакомство с элементарной анатомией: тазобедренный сустав и его подвижность, коленный сустав, голеностоп.

Шестая позиция ног, равномерное распределение тяжести тела на стопы, точка опоры, положение стоп, полупальцы.

Правила исполнения упражнения удерживать «полупальцы», вторая, пятая позиции ног, правила исполнения, движения на середине: Demi-plie по I, II, V позиции, Grand-plie по I, II, V позиции, Bat-tandu по I, V позиции, Bat-tendu jete по I, V позиции, Grand-battement I по, V позиции, Releve по I, II, V позиции, Port-de-bras по I, II, III позиции.

### **4. Основные элементы джаз-урока.**

Разучивание изоляций (голова, плечи, талия, бедра, колени) как отдельно, так ислитно по спирали.

Разучивание упражнений: «Спираль», «Волна» - вперед, назад, в сторону.

«Ступенчатое расслабление», упражнения «Припадания», «Бамы», «Маятник», «Мим», «Равновесие», «Пирамида», «Каратэ», «Выпад-battement», «Скольжение с отскоком», «battement во всех направлениях», «Ребус», «Уголки», «Сброс плеч», «Расслабление плеч»,

Освоение принципа мультипликации, координация – одновременная работа различных центров, contraction - release (концентрация и расслабление)

### **5. Основные элементы эстрадной разминки.**

Упражнения на координацию. Упражнения классического экзерсиса – все по 6 позиции. Упражнения для бедер, колени, диафрагма, движения по квадрату (круговые, полукруги, покачивания, восьмерки). Упражнения с продвижением в пространстве: перекаты, скольжение, икс, пружинка.

### **6. Танцевальные композиции.**

«На новой волне»

«Жили-были...»

«А у нас во дворе»

### **7. Все о танцах.**

Просмотр видеofilmа о новых направлениях в современной хореографии, посещение фестиваля современного танца, джаз в музыке и танце – концерт

филармонического джазового оркестра.

**8. Концертная деятельность.**

Участие в концертной деятельности. Участие в танцевальных конкурсах, в городских и областных концертных мероприятиях.

**9. Итоговое занятие. Концертно – игровая программа. Вручение наград.**