

Приложение к ООП ООО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по курсу внеурочной деятельности  
«Хореография»

## 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>3</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

## 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 по поиску оптимальных путей духовного, интеллектуального и физического развития детей.

Нормативную правовую основу настоящей Примерной рабочей программы курса внеурочной деятельности составляют следующие документы.

1. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации. Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования». (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64100.)

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования». (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64101.)

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования». (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69676.)

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования». (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69675.)

6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования».

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413». (Зарегистрирован 12.09.2022 № 70034.)

8. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации «О направлении методических рекомендаций по проведению цикла внеурочных занятий «Разговоры о важном»» от 15.08.2022 № 03-1190.

9. Примерная рабочая программа по воспитанию для общеобразовательных организаций, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию. (Протокол от 23 июня 2022 г. № 3/22.)

10. Устав МБОУ СОШ №49.

План внеурочной деятельности на 2023-2024 учебный год начального общего образования (ФГОС) для 1-4 классов МБОУ СОШ №49.

Нацеленность современного образования на духовное обновление общества вызывает потребность в расширении художественно-эстетического воспитания подрастающего поколения. Расширяется влияние различных видов искусства 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 программ**

«Современный танец» обусловлен тем, что все более возрастающая учебная нагрузка детей,

обучающихся, в условиях инновационного режима школьного 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.

**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 эмоционально-коммуникативным процессом сотрудничества, сотворчества между собой и педагогом.

**Педагогическая целесообразность** обучения по данной программе определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого ребенка как 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 обучающихся чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (общий танец), с одной стороны, и формирование самостоятельного проявления всего творческого потенциала при выполнении индивидуальных партий ребенка в коллективном постановочном процессе формирования танцевального номера, с другой стороны.

**Отличительной особенностью** программы «Хореография» является то, что она способствует формированию у обучающихся гармонии в различных сферах отношений: отношению к своему телу (принимая образ собственного тела) и своим телом (совершенствуя свое тело, двигательные возможности организма); отношению к культуре (знакомство с классической и современной культурой через танец, выстраивание собственных эстетических пристрастий), отношению к культуре (формирование собственного стиля функционирования в танцевальной культуре); отношению 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 свободно и выразительно 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 предметами и без них; исполнять отдельные танцевальные движения (выставлять ноги вперед на прыжке, делать приставной шаг, 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 круг обучающихся;
- 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 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 по результату действия;
- дальнейшее развитие способности наблюдать и рассуждать,

критически оценивать собственные действия наряду с явлениями жизни и искусства.

3. СОДЕРЖАНИЕ И ОБЪЕМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ Программу рассчитана на 2 года обучения. Модуль программы соответствует году обучения.

**Модуль 1.** Стартовый уровень – 34 ч., 1 раз в неделю

**Модуль 2.** Базовый уровень – 34 ч., 1 раз в неделю

Продолжительность академического часа: 40 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 «Хореография» модуля 1, Стартовый уровень (1 год обучения)».

Рабочая программа «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	34ч.	6ч.	28ч.
2	Модуль 2. Базовый уровень. II ступень	34ч.	6ч.	28ч.

##### 4.2. Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Начало учебного года: с 4 сентября 2023 года. Конец учебного года: 31 мая 2024 года

Продолжительность учебного года –

34 учебных недель. Сроки продолжительности обучения:

1 полугодие	(с 01.09. по 31.12.2023)
2 полугодие	(с 10.01 по 31.05.2024)

##### 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 с 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 профессионально подтверждается результативными показателями образовательного процесса и уровнем достижений как отдельных обучающихся, так и коллектива в целом на районном и городском уровне.

#### 5. ОЦЕНОЧНЫЕ

# МАТЕРИАЛ

## БЫ МОНИТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

Я

в рамках реализации программы «Современный танец»

### МЕХАНИЗМ ОЦЕНКИ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ РЕБЕНКА

Таблица 1

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности и оцениваемого качества	Кол-во баллов	Методы диагностики
<b>1. Теоретическая подготовка</b>				
1.1 Теоретические знания по программе:	Соответствие теоретических	Минимальный уровень – ребёнок владеет 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) техника исполнения движений отдельных центров в манере танца д) техника исполнения движений отдельных центров в манере танца	знаний ребёнка по программным требованиям	чем 1/2 объёма знаний, предусмотренных программой		контрольный опрос и др.
		Средний уровень – объём усвоенных знаний составляет более 1/2.	5	
		Максимальный уровень – освоил весь объём знаний, предусмотренных программой в конкретный период	10	
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленности, правильности 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 сознательно, в	10		

		полном соответствии с содержанием		
<b>2. Практическая подготовка</b>				
2.1 Практические умения и навыки, предусмотренные программой: а) освоение положений рукоятки б) освоение выворотных	Соответствие практических умений и навыков в программы	Минимальный уровень – ребёнок владеет, чем ½	1	Контрольное задание
		предусмотренных умений и навыков		



И параллельны хпозиции в) владение приёмам икоординации	м требования м	Среднийуровень –объём усвоенныхумений инавыков	5	
--	----------------------	---	---	--

г)владение приёмамиизоляции) выполнение различных видовкроссае)выполне ние гимнастических элементовж)выполнениеуп ражненийдля развития позвоночника з) выполнение учебных итанцевальныхкомбинаций вэкзерсисенасерединезала иустанка и) владение техникамиисполнениядвиге нийпартерак) владение техникомпровизации: параллель иоппозициял) владение техником контактной импровизациим) владение техникомисполнениядвиг ений вманеретанца н) владение техником исполнениядвигений вманерет анца		составляетболее ½.		
		Максимальныйур овень– овладелвсемиуме ниями инавыками ,предусмотренны ми программой вконкретныйпери од.	10	

2.2.Творческиенавыки:	Креативность	Начальный	1	Контрольное
а)владение навыкамимузык ально- пластического интонирования; б)создани етанцевальныхкомбинац ий различной степени сложности; в) определение средств музыкальной выразительности вконтексте хореографиче ского образа и самостоятельно создание музыкально- двигательного образа; г) отражение втанцеособенностей исполнительской манеры разных стилей современной хореографии; д) владение навыками ансамблевого исполнения танцевальных номеров; е)владение навыками сценической практики.	В выполнении практических заданий	(элементарный уровень развития креативности – ребёнок всостоянии выполнять  лишь простейшие практические задания педагога		задан ие
		Репродуктивныйур овень – в основном выполняет задания наоснове образца	5	
		Творческийуровень – выполняет практические задания элементами творчества.	10	

### 3.Обще-учебные(метапредметные)уменияинавыки

3.1. Учебно-интеллектуальные умения:

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

		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 источниками информации	Самостоятельность в использовании компьютерными источниками информации	Минимальный уровень умений – ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с компьютерными источниками информации, нуждается в постоянной помощи контролёра 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 – ребёнок воспринимает лишь ½ объема информации идущей от педагога	1	Наблюдение
		Средний уровень – ребёнок воспринимает практически весь объем информации идущей от педагога, однако зачастую не способен правильно применить ее на практике	5	
		Максимальный уровень – ребёнок воспринимает весь объем информации идущей от педагога, способен проанализировать и применить ее на практике	10	
3.2.2. Умение выступать перед аудиторией	Свобода владения подачей обучающимся подготовленной танцевальной лексикой 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

	пространств о(и убирать его засобой)	педагога.		
		Средний уровень – ребёнок формально подходит к процессу организации рабочего пространства: организует его исключительно по образцу и как правило забывает убирать засобой.	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 побуждение со стороны педагога	1	Наблюдение
		Средний уровень – ребёнок выполняет работу аккуратно, но не с первого раза	5	
		Максимальный уровень – любой вид деятельности выполняется аккуратно и с полной отдачей	10	

Таблица 2

## Схема самооценки учебных достижений учащегося

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

## МЕХАНИЗМ ОЦЕНКИ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ РЕБЕНКА

Таблица 3.

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) извести на грузки в течение определённого времени,	Терпения хватает менее, чем на 0,5 занятия	1	Наблюдение
		Более, чем на 0,5 занятия	5	

	преодолевают трудности	Навсёзанятие	10	
1.2. Воля	Способность активно побуждать себя к практически м действиям	Волевые усилия ребёнка побуждают к извне	1	Наблюдение
		Иногда – сам ребёнком	5	
		Всегда – сам ребёнком	10	Наблюдение
1.3. Самоконтроль (самодисциплина)	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному своим действиям)	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 сам 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 общему делу 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	

## 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 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. Worlddance. – 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.: Алетей, 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 «ИРОО», 2009.
30. Полятков С.С. Основы современного танца. – М.: Феникс, 2009.
31. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учителю 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. Урок 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.: Одины 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, учета 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 (работы с карточками, загадки, тематические игры, конкурсы).

**Здоровьесберегающие технологии** и, 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 face, а «рабочая» нога открыта в сторону на 90°.

en 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 «носком в пол» или на 90°, положение торса, рук и головы зависят от формы назад арабеска. BATTEMENT DEVELOPPE [батман девлоппе] – вынимание через распы и 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 народного сценического танца.

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

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

BATTEMENT TENDU (батман тандю) – движение ноги, которая скользит движением отводится на носок вперед, назад или в сторону. В модерн-джаз танце исполняется так же параллельными 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 по баут-поз. Спереди и сзади во время прыжка или в положении «лежа на спине».

BODY ROLL [бодиролл] – группнаклонов 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 движению поочередно сгибаются и вытягиваются.

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

CORKSCREW TURN (корскруповороты) – «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 (досолнечного сплетения) вперед или в сторону.

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

DEEP CONTRACTION [диипконтракшн] – сильное сжатие в центре тела, в котором участвуют все сочленения, т.е. это движение включают 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 *cdemiplie*, 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 прыжком.

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

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

FLAT STEP [флэтстэп] – шаг, при котором вся стопа одновременно ставится на пол.

FLEX [флекс] – сокращенная стопа или кисть.

FLIK [флик] – мазок стопой по полуксебе или от себя.

FROG-POSITION [фрэг-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 BATTLEMENT [гран батман] – бросок ноги на 90° и выше вперед, назад или в сторону.

GRAND PLIE [гранплие] – полное приседание.

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

HIPLIFT [хиплифт] – подъем бедер вверх.

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

JACKKNIFE [джэknife] – 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

разведены в стороны.

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

JERK-POSITION [джек-позишн] – позиция рук, при которой локтигибаются 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.

LAYOUT [лэйаут] – положение, при котором нога, открытая на 90° в сторону или назад, и торс. Составляют одну прямую линию.

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

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

LOWBACK [лоубэк] – округление позвоночника в пояснично-грудном отделе.

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

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

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

по первой позиции на полу (pas se par

PETIT BATTEMENT [птибатман] – в классическом танце –

маленький прыжок. PLIER ELEVE [плиерелеве] –

положение ноги на полу пальцах согнутых миколонами.

POINT [пойнт] – вытянутое положение стопы.

PRANCE [прайс] –

движение для развития подвижности стопы, состоящее из быстрой смены положения «на полу пальцах» 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 [роллдаун] – 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 пелвисом вправо и влево.

SIDE CONTRACTION [сайдконтракшн] – боковое сжатие торса.

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 [стэпболлчендж] –

связующий шаг, состоящий из шага в сторону или вперед двух переступаний на полупальцах (синоним step pas de bourree).

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

SURLECOU-DE-PIED [сюрлеку-де-пье] – положение вытянутой ступни работающей ноги на шиколотке опорной ноги спереди или сзади.

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

THRUST[фраст] –резкийрывокгруднойклеткойилипелвисом вперед,всторонуили

назад.

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

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

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 комбинации у станка и на середине зала усложненным темпом;
- выражать образ 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 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 награды.	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 со скачком», «battement во всех направлениях», «Ребус», «Уголки», «Сбро плеч», «Расслабление плеч».

#### 4. Основные элементы эстрадной разминки.

- упражнения на координацию;
- упражнения классического экзерсиса – все по 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»

Разучиваниеосновногошагачарльстон,«двойнойчарльстон»,«чарльстонсточкойвперед и назад», «чарльстон с продвижением в сторону, вперед, назад», «чарльстон споворотом»;работастростью.

#### **6. Основныеэлементыцыганскоготанца.**

- разучиваниеосновныхположенийрук, ног, корпусавцыганскомтанце;
- разучиваниеосновныхдвижений(положений)рук;
- основныедвижения:«первыйход»,«второйход»,«дробныйход»,«движение

плеч»;

- «перекрещивающиешаги»,«вращения»,простейшиевыстукиванияисигройюбки.

#### **7. Танцевальныекомпозиции.Разучивание.**

«Вдохновение»

«Летучиемышы»

«Насекомусы»

«ЦветыРоссии»

«Коляда»

«Вербочки»

#### **8. Основныеэлементытанца«Джайв».**

Разучиваниеосновногошага.Разучиваниепереходавпаре.Разучиваниеоткрытия, закрытие.Сменаместсправаналевопоодномувпарахинаоборот.Сменарукзаспинойп оодномувпарах.Разучиваниетанцевальныхкомбинацийнабазепройденогоматериала.

#### **9. Беседыосовременномхореографическомискусстве.**

Познакомитьучащихсясновыминаправлениямивхореографии,как«стрит», «ситти»,«джем», «хаус»ит.д.

Просмотрбалета«Сотворениемира»,балетныепостановки Бежара– французскогобалетмейстера.

#### **10. Организациядосуговойдеятельности.**

Проведениемузыкально- танцевальныхпраздников.Экскурсиивмузей.Походынасовременныебалетныеспектакли.

### **4. ТематическоепланированиеМодуль2**

№п/п	Названиетемы	Кол- вочас ов	Втомчисле	
			Теория	Практика
1.	Организационноезанятие.	1	1	
2.	Основныеэлементыпартерногоэ кзерсиса	15	1	14
3.	Основныедвиженияклассическогоганца	10	2	8
4.	Основныеэлементыджаз-урока	10	2	8
5.	Основныеэлементыэстраднойразминки	10	2	8
6.	Танцевальныекомпозиции	15	2	13
7.	Всеотанце	2	2	
8.	Концертнаядеятельность	7		7
9.	Итоговоезанятие.Концертно– игроваяпрограмма.Вручениенаград.	2		2
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>12</b>	<b>60</b>

### **5. СодержаниеМодуль2**



## **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, развития 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 голени 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 позиция 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 jeté 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 и слитно поспирали.

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

«Ступенчатое расслабление», упражнения «Припадания», «Бамы», «Маятник», «Мим», «Равновесие», «Пирамида», «Каратэ», «Выпад-battement», «Скольжение со скоком», «battement во всех направлениях», «Ребус», «Уголки», «Сбро 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 бпозиции. Упражнения для бедер, колени, диафрагма, движения по квадрату (круговые, полукруги, покачивания, восьмерки). Упражнения спродвижением в пространстве: перекаты, скольжение, икс, пружинка.

## **6. Танцевальные композиции.**

«Нановой волне»

«Жили-были...»

«Ауна сводворе»

## **7. Все о танцах.**

Просмотр

рвидеофильма о новых направлениях в современной хореографии, посещение фестиваля современного танца, джаз музыки и танца – 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 награды.**