



муниципальное учреждение  
дополнительного образования  
«Ювента»

Согласовано  
Зам. директора по УВР  
 Елизарова Е.А.  
Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 2  
«17» апреля 2019 г.



Утверждаю:  
Директор МУ ДО «Ювента»  
 Лисова Т.В.  
«17» апреля 2019 г.

Художественная направленность

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«В ритме танца»  
(танцевальный коллектив «Сюрприз»)**

Возраст обучающихся 5-15 лет  
Срок реализации 3 года

Автор-составитель:  
Александрова Алёна Олеговна,  
педагог дополнительного образования,  
I квалификационная категория

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1	Пояснительная записка	3
2	Учебно-тематический план	7
2.1.	Учебно-тематический план 1 года обучения	7
2.2.	Учебно-тематический план 2 года обучения	8
2.3.	Учебно-тематический план 3 года обучения	9
3.	Содержание	10
3.1.	Содержание 1 года обучения	10
3.2.	Содержание 2 года обучения	13
3.3.	Содержание 3 года обучения	16
4.	Обеспечение программы	19
4.1.	Методическое обеспечение	19
4.2.	Материально – техническое обеспечение	20
4.3.	Организационное обеспечение	20
5.	Мониторинг образовательных результатов	21
6.	Список информационных источников	23
7.	Приложения	25
7.1.	Приложение 1. Содержание образования	25
7.2.	Приложение 2. Структура занятий	27
7.3.	Приложение 3. Календарный учебный график 1 года обучения	28
7.4.	Приложение 4. Календарный учебный график 2 года обучения	39
7.5.	Приложение 5. Календарный учебный график 3 года обучения	57

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*«Мы должны считать потерянным каждый день,  
в который мы не танцевали хотя бы раз»  
Фридрих Вильгельм Ницше*

Хореография - искусство танца. Познать, ценить искусство, - одна из величайших радостей человека, облагораживающая его духовный мир. Стремление к прекрасному, не всегда даже осознанное, живет в каждом человеке. А вот умению видеть, слышать и вникать в смысл и красоту произведения искусства следует учиться. Как и другие виды искусства, хореография отражает социальные проблемы взаимоотношения людей, формирует целостное восприятие окружающего мира. Специфика её в том, что чувства, переживания человека, она передаёт в пластической образно-художественной форме.

Хореография - искусство, любимое детьми. Сейчас оно особенно популярно и востребовано. Посредством знакомства детей с искусством хореографии можно осуществить как эстетическое, так и физическое воспитание детей, развить у них художественный вкус, воспитать благородство манер, а танцевальные упражнения и движения укрепляют мышцы тела, вырабатывают правильную осанку, развивают ловкость, пластику и координацию движения. Благодаря танцам происходит активное общение детей, ведь из всех видов увлечений танец наиболее ярко выражает непосредственность, искренность эмоционального порыва.

Присущая молодости спонтанная энергия, направленная в нужное русло, питает эстетический, интеллектуальный и моральный рост ребёнка. Программа предусматривает систематическое и последовательное обучение, ориентирована на работу с детьми независимо от наличия у них специальных физических данных.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «В ритме танца» имеет **художественную направленность**. В ходе ее освоения дети приобщаются к богатству танцевального и музыкального искусства, познают культуру своей и других стран, приобретают практические навыки хореографической культуры, развивают творческие умения. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по уровню разработки - **модифицированная**, составлена на основе типовой программы «Хореографический кружок» авт. Боголюбская М.С., М., Просвещение, 1987.

По уровню организации учебного процесса программа **модульная**:

модуль 1. Основы джаз-модерн танца;

модуль 2. Основы классического танца.

Для содержания программы важным является понятие «джаз» (англ. jazz) - вид музыки, возникший в среде негритянского населения юга США в результате взаимодействия западно-африканской и европейской музыкальных культур и предполагающий развертывание музыкальной ткани импровизацией, своеобразным эффектом ритмической иррегулярности, достигаемым особой мелодической акцентировкой, рубато и т. п. при четкой метрической пульсации, оригинальной (т. н. джазовой) гармонией.

Джаз развивает пластичность и чувство ритма, его отличительная черта — это свободная пластика тела, гармония движений, баланс, изоляция движений отдельных частей тела. Джаз необходим для развития координации и умения точно воспроизводить желаемое движение. В группу входят такие направления как афро-джаз, джаз-модерн, блюз-джаз.

Термином «Модерн» (франц. moderne - новейший - современный) называется стилевое направление в европейском и американском искусстве кон. 19 - нач. 20 вв. Представители «модерна» использовали новые технико-конструктивные средства, свободную планировку, своеобразный архитектурный декор для создания необычных, подчеркнута индивидуализированных зданий, все элементы которых подчинялись единому орнаментальному ритму и образно-символическому замыслу. Искусство «модерна» отличают поэтика символизма, декоративный ритм гибких текучих линий, стилизация.

**Актуальность и педагогическая целесообразность** дополнительной образовательной программы обусловлена тем, что она реализуется в целях всестороннего удовлетворения образовательных потребностей детей и родителей.

**Образовательные потребности** реализуются в аспекте предоставления возможностей подросткам совершенствовать уровень исполнения актуальных современных танцев, создания условий для творческой самореализации личности.

**Отличительные особенности программы.**

Программа построена на основе классического танца и джаз-модерн танца. Но танец рассматривается не только как движение:

- танец – как возможность понять свои физические возможности, ритм, динамику своего «тела»;
- танец – как проекция и выражение своего видения, мировоззрения, ощущения своего «Я» через движение;
- танец – как основа создания сценического образа, отражающий настроение и характер.

**Адресат.** Программа рассчитана на детей и подростков от 5 до 15 лет. Одним из главных условий поступления в объединение «В ритме танца» является наличие справки от педиатра о состоянии здоровья поступающего.

Процесс обучения танцу имеет свои законы развития, которые основываются на возрастных особенностях (каждая возрастная категория детей имеет свои физические ограничения) и индивидуальных способностях (каждый ребенок имеет определенный уровень физического развития). Таким образом, дети формируются в группы с учетом возраста. Группа состоит из 12-20 человек.

**Объем и срок освоения.**

Срок освоения программы 3 года. 1 год обучения – 72 часа в год; 2 год обучения 144 часа в год, 3 год обучения -144 часа в год. Продолжительность учебного года 36 недель.

Долгосрочность освоения программы определяется:

- постепенным характером формирования физического аппарата для освоения и в связи с этим постепенное усложнение образовательной программы;
- процессами психического развития, обучающегося;
- большим объемом материала, многопредметностью;
- групповым характером освоения образовательной программы и предъявления образовательного результата.

1 год обучения – стартовый уровень;

2 год обучения – базовый уровень;

3 год обучения – продвинутый уровень.

**Форма обучения** – очная.

Основной **формой работы** является: групповое занятие;

А также занятия могут быть:

- репетиционные, постановочные, информационные (беседа);
- практические;
- открытые;
- пластический этюд;
- групповой этюд;
- импровизация;
- занятие-игра;
- танцевальная сказка.

**Режим занятий.** Продолжительность занятий 45 минут, с 10-ти минутным перерывом.

Занятия проводятся:

1 год обучения: 2 раз в неделю по 1 часа;

2, 3 год обучения: 3 раза в неделю по 2 часа.

**Цель программы:**

развитие общего уровня двигательной активности, культуры танцевального движения, эрудиции в сфере танцевального искусства средствами хореографии.

**Задачи программы:****Обучающие:**

- обучать детей танцевальным движениям;
- формировать умения слушать музыку, понимать её настроение, характер, передавать её с помощью танцевальных движений;
- дать понятия основных элементов классического и джаз-модерн танца;
- формировать культуру движения, выразительности движений и поз;
- формировать умения ориентироваться в пространстве.

**Развивающие:**

- развивать творческие способности детей, воображение и фантазию;
- развивать музыкальный слух и чувства ритма, темпа;
- развивать исполнительские навыки в танце.

**Воспитательные:**

- воспитывать активность и самостоятельность;
- формировать общую культуру личности ребёнка;
- создать условия для развития художественных, психомоторных, социальных способностей, поддержка двигательной активности обучающихся;
- создать атмосферу радости детского творчества в сотрудничестве – учить радоваться успехам других и вносить вклад в общий успех;
- создать условия для формирования интереса к танцевальному искусству (культуре), воспитания трудолюбия, формирования здорового образа жизни;
- привлечь детей к изучению танцевальных традиций.

**Ожидаемые результаты:**

К концу обучения по программе обучающиеся должны

Год обучения	Направление	
	Модуль 1	Модуль 2
I	<p><b>Основы джаз-модерн танца.</b>  <i>Теория:</i> обучающиеся должны освоить и понятия: устойчивость, изоляция, контракшн.  <i>Практика:</i> правильно выполнять: релиз, изоляция всего тела, лёгкость прыжка, основные позиции рук и ног.</p> <p><b>Основы классического танца.</b>  <i>Теория:</i> обучающиеся должны освоить понятия: выворотность, гибкость, стретчинг.  <i>Практика:</i> знать и правильно выполнять: позиции ног, постановку корпуса лицом к станку.</p>	<p><b>Основы классического танца.</b>  <i>Теория:</i> обучающиеся должны освоить понятия: выворотность, гибкость, стретчинг  <i>Практика:</i> знать и правильно выполнять: основные позиции рук и ног, деми плие, гранд плие, батман тандю по I позиции ног.</p>
II	<p><b>Основы джаз-модерн танца.</b>  <i>Теория:</i> обучающиеся должны освоить понятия: изоляция и координация 3х центров, hip lift.  <i>Практика:</i> уметь правильно</p>	<p><b>Основы классического танца.</b>  <i>Теория:</i> Теория: обучающиеся должны освоить понятия: позы «краузе» и «эффазе»  <i>Практика:</i> знать и правильно выполнять:</p>

	<p>выполнять: соединение вариации А И В, положение jazz hand; наклоны: flat back; deep body bend.</p> <p><b>Основы классического танца.</b>  <i>Теория:</i> обучающиеся должны освоить понятия: координация, I и II пор де бра.  <i>Практика:</i> знать и правильно выполнять: экзерсис у станка (держась одной рукой), адажио, па балансэ, па де бурэ.</p>	<p>экзерсис на середине зала, основные прыжки и шаги.</p> <p><b>Основы джаз-модерн танца.</b>  <i>Теория:</i> обучающиеся должны освоить понятия: координация, уровни, эластичность мышц;  <i>Практика:</i> уметь правильно выполнять: упражнения для позвоночника, шаги (Flat step; Catch step). : упражнения для позвоночника, упражнения «изоляции», координацию 2-х центров, кросс – передвижение в пространстве, шаги.</p>
<b>III</b>	<p><b>Основы джаз-модерн танца.</b>  <i>Теория:</i> повторение ранее изученного материала.  <i>Практика:</i> Обучающийся должен уметь правильно выполнять: упражнения для позвоночника, упражнения «изоляции», координацию 3-х центров, кросс, вращения, прыжки (jump; leap; hop; с 2-х ног на 1 с поворотом), акробатические элементы (стойка у стены, мостик лёжа, колесо).</p> <p><b>Основы классического танца.</b>  <i>Практика:</i> Правильное выполнение: экзерсиса у станка в комбинациях, экзерсиса на середине зала (композиция «деми плие»: плие по I, II, V позициям ног в положении эпольман краузе, релевэ),.</p>	<p><b>Основы классического танца.</b>  <i>Теория:</i> обучающиеся должны освоить: пассэ на 45<sup>0</sup>, тур на 180<sup>0</sup>, положение эпольман краузе.  <i>Практика:</i> правильное выполнение: «адажио», прыжки в шпагате.</p> <p><b>Основы джаз-модерн танца.</b>  <i>Теория:</i> правильное выполнение трюков.  <i>Практика:</i> Обучающийся должен уметь правильно выполнять акробатические элементы :стойка на руках без опоры, мостик стоя, колесо на одной руке, перевороты через прямой шпагат.</p>

### **Формы контроля.**

Используются следующие формы контроля:

- конкурсный проект;
- зачетный практикум;
- игровое тестирование;
- творческая работа;
- беседа;
- фестивали;(региональные, областные)
- концерт;
- танцевальный конкурс
- открытое занятие
- импровизационный групповой этюд
- танцевальная сказка.

**2.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**2.1. Учебно-тематический 1 года обучения**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практ.	Всего	
<b>Модуль 1 (32 ч)</b>					
<b>I</b>	<b>Вводное занятие. ТБ</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Собеседование
<b>II</b>	<b>Основы джаз-модерн танца</b>	<b>3</b>	<b>21</b>	<b>24</b>	Танцевальная сказка
	1. Разминка	1	7	8	наблюдение
	2. Изоляция	1	7	8	наблюдение
	3. Кросс. Передвижение в пространстве	1	7	8	наблюдение
<b>III</b>	<b>Основы классического танца</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	Импровизацио нный игровой этюд
	1. Классический экзерсис у станка	1	5	6	наблюдение
<b>Модуль 2 (40 ч)</b>					
<b>III</b>	<b>Основы классического танца</b>	<b>3</b>	<b>27</b>	<b>30</b>	Открытое занятие
	1. Разминка	1	10	11	наблюдение
	2. Работа на середине зала	1	8	9	наблюдение
	3. Партерный экзерсис	1	9	10	наблюдение
<b>IV</b>	<b>Репетиционно - постановочная работа</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	Городской концерт
<b>Итого</b>		<b>10</b>	<b>62</b>	<b>72</b>	

**2.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**2.2. Учебно-тематический 2 года обучения**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практ.	Всего	
<b>Модуль 3 (96ч)</b>					
<b>I</b>	<b>Вводное занятие. ТБ</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Собеседование
<b>II</b>	<b>Основы джаз-модерн танца</b>	<b>3</b>	<b>58</b>	<b>61</b>	Творческая работа
	1. Разогрев	1	18	19	наблюдение
	2. Изоляция	1	20	21	наблюдение
	3. Координация 2х центров	1	20	21	наблюдение
<b>III</b>	<b>Основы классического танца</b>	<b>1</b>	<b>32</b>	<b>33</b>	Зачетный практикум
	4. Классический экзерсис у станка	1	42	43	наблюдение
<b>Модуль 4 (120 ч)</b>					
<b>III</b>	<b>Основы классического танца</b>	<b>3</b>	<b>54</b>	<b>57</b>	Открытое занятие
	1. Разминка	1	11	12	наблюдение
	2. Работа на середине зала	1	16	17	наблюдение
	3. Партерный экзерсис	1	17	18	наблюдение
<b>II</b>	<b>Основы джаз-модерн танца</b>	<b>1</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	Творческая работа
	1. Упражнения для позвоночника	1	7	8	наблюдение
	2. Кросс. Передвижение в пространстве		12	12	наблюдение
<b>IV</b>	<b>Репетиционно - постановочная работа</b>	<b>2</b>	<b>47</b>	<b>49</b>	Концерт, конкурс, фестиваль.
<b>Итого</b>		<b>11</b>	<b>205</b>	<b>216</b>	



**2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**2.3. Учебно-тематический план 3 года обучения**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практ.	Всего	
<b>Модуль 5 (96 ч)</b>					
<b>I</b>	<b>Введение. ТБ</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Собеседование
<b>II</b>	<b>Основы джаз-модерн танца</b>	<b>3</b>	<b>75</b>	<b>78</b>	Творческая работа
	1. Изоляция.		17	17	наблюдение
	2. Координация 3-х центров.		13	13	наблюдение
	3. Упражнения для позвоночника.	1	14	15	наблюдение
	4. Кросс. Передвижение в пространстве.	1	14	15	наблюдение
	5. Партерный экзерсис с элементами акробатики	1	17	18	наблюдение
<b>III</b>	<b>Основы классического танца</b>		<b>16</b>	<b>16</b>	Композиционн ый этюд
	1.Классический экзерсис у станка		16	16	наблюдение
<b>Модуль 6 (120 ч)</b>					
<b>III</b>	<b>Основы классического танца</b>	<b>2</b>	<b>44</b>	<b>46</b>	Открытое занятие
	1.Классический экзерсис у станка		14	14	наблюдение
	1.Работа на середине зала	1	15	16	наблюдение
	3.Партерный экзерсис.	1	15	16	наблюдение
<b>II</b>	<b>Основы джаз-модерн танца</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	Творческая работа
	4.Партерный экзерсис с элементами акробатики	1	11	12	наблюдение
<b>IV</b>	<b>Репетиционно - постановочная работа</b>	<b>3</b>	<b>59</b>	<b>62</b>	Конкурс; фестиваль
<b>Итого</b>		<b>10</b>	<b>206</b>	<b>216</b>	

### 3.СОДЕРЖАНИЕ

#### 3.1 Содержание 1 года обучения

##### **I. Вводное занятие.**

*Теория.* Форма для занятий. Правила поведения. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство.

*Практика:* Вводный мониторинг.

##### **II. Основы джаз-модерн танца**

###### **1 Разминка**

*Теория:* Знакомство с терминами классического танца. Правила выполнения упражнений.

*Практика:*

- Джазовый поклон;
- Упражнения для рук: скрещение прямых рук перед собой и сбоку;
- руки сзади скрещены в замке (при этом наклон вперед); ноги «деми плие» по II позиции,
- руки от плеч поднимаются вверх-вниз.
- Наклоны: в сторону (рука над головой); вперед (руки в положении «мельница»).
- Упражнения для ног: вперед; по диагонали;
- Упражнения для ног в сторону на  $90^0$  (влево и вправо).
- шаги «крестом» с рукой, с упражнением плечами;
- махи на  $90^0$  с наклоном по диагонали;
- упражнения руками с шагами через деми плие по II позиции и скрещением рук перед собой;
- повороты в сторону с упражнением для ног;
- наклоны вперед: в положении ног «выпад»; в VI позиции ног (руки сзади в замке); ноги в положении «полуспагат».
- упражнение ногами: вперед; по диагонали; в сторону.

###### **2 Изоляция.**

*Теория:* объяснение терминов, комбинирование и взаимопроникновение музыки и танца.

*Практика:*

- голова: наклоны вперед, назад; наклоны вправо, влево; повороты вправо, влево.
  - плечи: подъем одного, двух плеч вверх;
  - движение плеч вперед, назад; твист плеч.
  - грудная клетка: движение из сторон в сторону.
  - таз (бедра): движение из стороны в сторону;
  - hip lift.
  - руки: движения прямыми руками вверх-вниз; круговые движения «локомотор»;
  - движения с согнутыми локтями.
- ноги: движения стопы (релевэ);
- позиция ног – I параллельная, I аут, II параллельная, II аут.

###### **3 Кросс. Передвижение в пространстве.**

*Теория:* правила исполнения движений и объяснение как кросс позволяет приобрести манеру стиль в джаз-модерн танце.

*Практика:*

- шаги: шаг на месте;
- шаг в сторону с приставкой;
- шаг в сторону с приставным прыжком вверх;
- прыжки: по I параллельной;
- прыжки из I-ой во II параллельную;
- подскоки по диагонали;
- танцевальный бег по диагонали;
- прыжки из II параллельной в I
- бег: бег с ускорением;

- бег наоборот;
- бег с широкими руками.
  - повороты держа одну точку;
  - гран батман на 90 вперед;
  - гран батман на 90 назад;
  - поворот с перемещением рук из позиции V в II аут.

### **III. Основы классического танца**

#### **1 Разминка.**

*Теория* – понятия терминов и упражнений.

*Практика:*

- Основные шаги по кругу;
- бытовой и сценический шаг, переменный;
- шаги на пяточках;
- шаги носочках;
- подскоки;
- танцевальный бег
- шаг польки.

#### **2 Классический экзерсис у станка (лицом к станку).**

*Теория* - знакомство с музыкальными размерами 2/4, 3/4, 4/4

*Практика:*

- классический поклон из I позиции ног во II позицию;
- постановка корпуса (ноги в VI позиции);
- постановка ног I, II, III, V.;
- деми плие по I, II, III позициям ног;
- батман тандю по I и III позициям ног (в сторону);
- гранд плие по I, II, III позициям ног;
- релевэ по всем позициям ног;
- батман тандю жете по I позиции ног (в сторону)

#### **3 Работа на середине зала.**

*Теория* - Изучение основных терминов, точек класса, диагоналей класса

*Практика:*

- постановка корпуса по I и II позициям ног;
- постановка кисти и позиции рук – подготовительная, I, II, III;
- I пор де бра;
- сотэ по I позиции ног;
- поклон (révérence);
- трамплинные прыжки по I, II позициям
- трамлины по I прямой позиции;
- позы «краузе» и «эффазе» по V позиции ног;
- аллегро (прыжки): по I, II позиции ног;
- шажман де пье.

#### **4 Партерный экзерсис.**

*Теория* – техника правильного выполнения упражнений.

*Практика:*

- упражнения для стопы и голеностопного сустава: тянем носочки вперед в положении сидя;
- по очереди сгибаем и выпрямляем ноги (положение сидя).
- поднимание вытянутых ног вперед и опускание в исходное положение.
- “прогиб корпуса назад”
- упражнения для гибкости: «кошечка»;
- «свечка»;

- «коробочка»;
- «мостик».
- растяжки: «лягушка» в положении сидя и лежа;
- полушпагаты.

#### ***IV Репетиционно - постановочная работа.***

*Теория* – владение культурой мышления, готовность воспринимать новую информацию, работа в группах, ориентировка друг на друга.

*Практика:*

- постановка танцевального номера;
- разбор танцевального номера;
- подготовка к концертам;
- участие в танцевальных фестивалях;
- участие в конкурсах;
- участие в концертах.

#### **Ожидаемые результаты 1 года обучения:**

По окончании **1 модуля** обучения обучающиеся будут

**знать:**

1. основы джаз-модерн танца:
  - устойчивое положение и изоляцию тела,
  - контракшн.
2. основы классического танца:
  - понятия выворотность, гибкость.

**уметь:**

1. основы джаз-модерн танца:
  - правильное выполнение: релиз,
  - изоляция всего тела,
  - лёгкость прыжка,
  - основные позиции рук и ног.
2. Основы классического танца:
  - позиции ног,
  - постановку корпуса лицом к станку.

По окончании **2 модуля** обучения обучающиеся будут

**знать:**

1. основы классического танца:
  - понятие стретчинг

**уметь:**

- основные позиции рук и ног,
- деми плие,
- гранд плие,
- батман тандю по I позиции ног.

### 3. СОДЕРЖАНИЕ

#### 3.2 Содержание 2 года обучения

##### I. Вводное занятие.

*Теория* - правила поведения, повторение пройденного материала, инструктаж по технике безопасности.

##### II. Основы джаз-модерн танца

*Теория* – понятия терминов, упражнений.

*Практика:*

###### 1. Разогрев.

- упражнения для стопы: релевэ;
- упражнения для стоп: пережат с одной ноги на другую;
- шаг с приставкой из I во II-ю параллельную позицию;
- шаг крестом;
- упражнения для рук: круговые; локомотор;
- упражнения для ног: подъем на 45<sup>0</sup> вперед; плие в II аут позиции;
- релевелянт - медленное поднятие ноги на 90<sup>0</sup>;
- полушпагат с наклоном торса вперед;

###### 2. Изоляция:

*Теория* – изучение движений в «чистом» виде, далее идёт соединение одного центра в простейших комбинациях.

*Практика:*

- голова: крест; квадрат; круг, полукруг;
- голова - sundari (крест, квадрат);
- плечи: крест; квадрат; круг; полукруг;
- грудная клетка: подъем вверх; квадрат; полукруги;
- пелвис: крест; квадрат; полукруги; круг;
- hip lift;
- различные вариации основных позиций и положений (А-Б-В);
- соединение вариации А И В;
- положение jazz hand;
- ноги: catch step;
- ноги prance; kick.

###### 3. Координация 2-х центров

*Теория* – объяснение терминов изолированного движения любой части тела.

*Практика:*

- свинговое раскачивание головой и пелвисом вперед-назад;
- параллельные движения головой и пелвисом из стороны в сторону (то же оппозиционно);
- полукруги головой и пелвисом (то же оппозиционно);
- головой вперед-назад, плечи исполняют полукруг спереди - назад и сзади – вперед (то же оппозиционно);
- голова исполняет sundari вперед-назад, плечи двигаются вверх-вниз;
- голова исполняет крест, в параллель движение пелвисом (аналогично круг, квадрат);
- крест головой с одновременным трамплинным сгибанием и выпрямлением ног;

###### 4. Упражнение для позвоночника.

*Теория*- гибкое и внимательное изучение танцевальных движений.

- наклоны торса: flat back; deep body bend.
- «волны»;
- contraction;
- release.

###### 5. Кросс. Передвижение в пространстве

*Теория* – объяснение ориентировки в пространстве во время исполнения комбинаций.

*Практика:*

- шаги: flat step;
- шаги: catch step;
- шаг «ча-ча-ча»;
- прыжки: jump; leap;
- прыжок hop;
- прыжки из I аут по II аут позицию ног, и с разворотом на  $180^0$ .
- вращения: на двух ногах; на одной ноге; шенэ.

### **III. Основы классического танца.**

*Теория – понятия терминов, упражнений.*

*Практика:*

#### **1 Разминка:**

- основные шаги по кругу;
- сценический шаг;
- переменный шаг;
- ход польки;
- галоп;
- подскоки;
- комбинация полька с подскоками.

#### **2 Классический экзерсис у станка.**

*Теория – объяснение выполнения комбинаций у станка.*

*Практика:*

- композиция «деми плие - гранд плие» с I пор де бра руками по I, II, V позициям ног;
- композиция «батман тандю»: батман тандю с крестом, пассэ, тур на  $180^0$ ;
- композиция «батман тандю жете»: жете крестом 2 раза, пассэ на  $45^0$ ,
- тур на  $180^0$ , пике, жете крестом с левой ноги 2 раза, пассэ на  $45^0$ ,
- тур на  $180^0$ , пике;
- композиция «адажио»: «пор де бра», «релевэ» на  $90^0$ , пируэт, с правой и левой ноги;
- композиция «гранд батман жете»;
- гранд батман крестом;
- композиция «ронд же жамб партер»: андеор – 2 раза простой, 2 раза с деми плие;
- «ронд же жамб партер» андедан – 2 раза простой, 2 раза с деми плие.

#### **3 Работа на середине зала.**

*Теория – объяснение выполнения движений.*

*Практика:*

- композиция «деми плие»: плие по I, II, V позициям ног в положении эпольман краузе, релевэ, батман тандю; все с другой ноги;
- «адажио»: пор де бра по V позиции (эпольман, эфассэ),
- II пор де бра, релевэ лян на  $90^0$ ; все с другой ноги;
- прыжки: шажан де пье с батман тандю;
- тан ливэ сотэ по I, II, V позициям ног;
- па эманэ.
- па балансэ;
- па де бурэ.

#### **4 Партерный экзерсис.**

*Теория- техника правильного выполнения классических движений.*

*Практика:*

- сгибание и вытягивание стоп;
- круговое движение стоп en dehors;
- лягушка «сидя»;
- наклоны корпуса вперёд;

- «лодочка»;
- «корзиночка»;
- «мостик» стоя;
- стретчинг.

## **5 Репетиционно – постановочная работа.**

*Теория* – владение культурой мышления, готовность воспринимать новую информацию, работа в группах, ориентировка друг на друга.

*Практика:*

- постановка танцевального номера;
- разбор танцевального номера;
- подготовка к концертам;
- участие в танцевальных фестивалях;
- участие в конкурсах;
- участие в концертах

## **Ожидаемые результаты 2 года обучения:**

По окончании **3 модуля** обучения обучающиеся будут

**знать:**

1. Основы джаз-модерн танца:

- знать основные понятия: изоляция и координация 3х центров, hip lift.

2. Основы классического танца:

- понятия: координация ,
- I и II пор де бра

**уметь:**

1. основы джаз-модерн танца:

- правильно выполнять: соединение вариации А И В,
- положение jazz hand;
- наклоны: flat back; deep body bend.

2. основы классического танца:

- правильно выполнять: экзерсис у станка (держась одной рукой),
- адажио,
- па балансэ,
- па де бурэ.

По окончании **4 модуля** обучения обучающиеся будут

**знать:**

1. основы джаз-модерн танца: понятия: координация, уровни, эластичность мышц.

2. основы классического танца: понятие позы :«краузе» и «эффазе»

**уметь:**

1. основы джаз-модерн танца:

- упражнения для позвоночника,
- шаги( Flat step; Catch step).
- упражнения для позвоночника,
- упражнения «изоляции»,
- координацию 2-х центров,
- кросс – передвижение в пространстве, шаги.

2. основы классического танца:

- экзерсис на середине зала,
- основные прыжки и шаги.

### 3.СОДЕРЖАНИЕ

#### 3.3 Содержание 3 года обучения

#### I. Введение.

1. Правила поведения.
2. Инструктаж по технике безопасности.

#### II. Основы джаз-модерн танца.

*Теория* – понятия терминов, упражнений.

*Практика:*

##### 1. Изоляция.

*Теория* – изучение движений в «чистом» виде, далее идёт соединение одного центра в простейших комбинациях.

*Практика:*

- голова, плечи: крест; квадрат; круг; «восьмерка»;
- грудная клетка: крест; квадрат; полукруги;
- пелвис: крест; квадрат; полукруги, полукруг одним бедром; круги; «восьмерка»;
- руки: различные вариации основных позиций и положений рук, А-Б-В;
- ноги: catch step; prance; kick; lay out.

##### 2. Координация 3-х центров.

*Теория* - объяснение терминов изолированного движения любой части тела

*Практика:*

- грудная клетка двигается вперед – назад, руки jerk-position в оппозицию назад – вперед и одновременно battement tendu правой ногой в сторону;
- руки во II позиции, кисти двигаются вверх-вниз,
- пелвис вперед – назад;
- голова – наклоны вправо-влево;
- приставные шаги – по 4 вправо и влево, руки двигаются по схеме: А-Б-В-II позиция;
- thrust пелвисом вправо-влево, руки по II позиции и правым предплечьем на каждый счет к себе, одновременно левая рука движется по схеме: А-Б-В-II позиция;
- шаги по схеме: 2 приставных шага вправо, 2 влево, 2 вперед, 2 назад. одновременно thrust пелвисом вправо-влево;
- исполнение рук основную схему в обратном порядке: В-Б-А-II позиция.

##### 3. Упражнения для позвоночника.

*Теория* - гибкое и внимательное изучение танцевальных движений.

*Практика:*

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

##### 4. Кросс. Передвижение в пространстве.

*Теория* – изучение пространственных точек зала и тела.

*Практика:*

- шаги: flat step; catch step;
- шаг «ча-ча-ча»;
- шаги латин ;
- шаги в модерн-джаз манере;



- шаги в рок – манере;
- прыжки: *jump*; *leap*; *hop*; с 2-х ног на 1;
- вращение: *corkscrew*;
- вращение *four chaine*;
- повороты на одной ноге;
- повороты по кругу;
- повороты на различный уровень;
- комбинации из разученных движения.

### 5. Партерный экзерсис с элементами акробатики.

*Теория – первые навыки простых движений и их правильное исполнение. Самостоятельно сложные элементы делать нельзя, без поддержки руководителя.*

*Практика:*

- берёзка: лёгкое толчковое движение ног вверх с обязательным поддерживанием спины руками, ноги нужно держать ровно, а за тем опускать ноги постепенно в натянутом состоянии;
- мостик лёжа: попеременное поднятие рук и ног по отдельности и одновременно;
- мостик: стоя с поднятием правой, потом левой руки;
- кувырок: вперёд и назад с выходом рук вверх;
- стойка на руках;
- перекаты: вращательное движение с обязательным последующим касанием двух ног пола.

## III. Основы классического танца.

*Теория – объяснение правильного выполнения комбинаций.*

*Практика:*

### 1. Классический экзерсис у станка.

- поклон с пируэтом вперёд, руки из I во II позицию;
- «деми плие» по V позиции;
- композиция «деми плие – гранд плие» с I пор де бра руками по I, II, V позициям ног;
- композиция «батман тандю»;
- батман тандю с крестом, пассэ, тур на  $180^0$ ;
- композиция «батман тандю жете»: жете крестом 2 раза, пассэ на  $45^0$ , тур на  $180^0$ ;
- композиция пике, жете крестом с левой ноги 2 раза, пассэ на  $45^0$ , тур на  $180^0$ , пике;
- композиция «адажио»: «пор де бра»,
- «релевэ» на  $90^0$ , пируэт, с правой и левой ноги;
- композиция «гранд батман жете»: гранд батман крестом, гранд батман на  $90^0$ , и крест гранд батман; все с другой ноги;
- композиция «ронд же жамб партер»: андеор – 2 раза простой, 1 раза с деми плие; андедан – 2 раза простой, 1 раза с деми плие.

### 2. Работа на середине зала.

*Теория – объяснение правильного исполнения композиций.*

*Практика:*

- композиция «деми плие»: плие по I, II, V позициям ног в положении эпольман краузе;
- композиция релевэ, батман тандю; все с другой ноги;
- «адажио»: пор де бра по V позиции (эпольман, эфассэ);
- композиция II пор де бра, релевэ лян на  $90^0$ ; все с другой ноги;
- прыжки: шажан де пье с батман тандю; тан ливэ сотэ по I, II, V позициям ног;
- па эманэ;
- па балансэ;
- «гран батман» по I и V позициям;
- па де бурэ.

### 3. Партерный экзерсис.

*Теория – иллюстрация правильного выполнения движений.*

*Практика:*

- сгибание и вытягивание стоп;
- круговое движение стоп en dehors;
- лягушка «сидя»;
- наклоны корпуса вперёд;
- «лодочка»;
- «корзиночка»;
- «мостик» стоя;
- стретчинг;
- «гран батман» на 90;
- «гран батман» назад на 90;
- «гран батман» в сторону.

**4. Репетиционно – постановочная работа.**

*Теория* – владение культурой мышления, готовность воспринимать новую информацию, работа в группах, ориентировка друг на друга.

*Практика:*

- постановка танцевального номера;
- чистота рисунков;
- добиться полной ансамблевости, синхронность исполнителей;
- работа над содержанием атмосферы в танце;
- добиться мышечного ощущения в исполнении каждого движения;
- работа над эмоциональным настроением танца;
- манера исполнения;
- образ исполнения;
- разбор танцевального номера;
- подготовка к концертам;
- участие в танцевальных фестивалях, конкурсах, концертах;
- повторение всех танцевальных номеров.

**Ожидаемые результаты 3 года обучения:**

По окончании **5 модуля** обучения обучающиеся будут

**знать:**

основы джаз-модерн танца:

- side stretch,
- шаги по схемам.

основы классического танца:

- позиции рук и ног.

**уметь:**

1.основы джаз-модерн танца: правильно выполнять: упражнения для позвоночника, упражнения «изоляция», координацию 3-х центров, кросс, вращения, прыжки (jump; leap; hop; с 2-х ног на 1 с поворотом), акробатические элементы (стойка у стены, мостик лёжа, колесо).

2.Основы классического танца: выполнять правильно экзерсис у станка в разных комбинациях, экзерсиса на середине зала.

По окончании **6 модуля** обучения обучающиеся будут

**знать:**

- правильное выполнение композиционных движений

**уметь:**

основы джаз-модерн танца:

- правильно выполнять акробатические элементы.

основы классического танца:

- выполнять композиции на середине зала и у станка.

## **4. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **4.1 Методическое обеспечение**

На занятиях используются следующие педагогические технологии:

#### **1. Игровая технология.**

Место и роль игровой технологии в учебном процессе, сочетание элементов игры и обучения.

Игра, как метод обучения, используется на занятиях для:

- развития чувства ритма, эмоционального раскрытия, координации движений, ориентации в пространстве, синхронности исполнения
- создания образа посредством танцевальной лексики и пластики,
- создания сюжетных этюдов, композиций,
- участия в ролевых играх.

Систематическое и целенаправленное использование игровых методов может дать определенные результаты, как в изменении основных качеств личности, так и в результативности учебной деятельности.

#### **2. Технология обучения в сотрудничестве:**

Данная технология позволяет организовать обучение воспитанников в тех формах, которые традиционно применяются на занятиях хореографией:

- групповая работа (самостоятельно повторить танцевальные элементы, этюды)
- коллективная форма (проведение сводных репетиций)
- индивидуальная форма (работа с солистами, наиболее одаренными детьми, отстающими детьми).

Основные принципы педагогики сотрудничества:

- учение без принуждения;
- право на свою точку зрения
- право на ошибку;
- успешность;
- сочетание индивидуального и коллективного воспитания.

#### **3. Технология проектного обучения.**

Проектная форма работы позволяет обучающимся применить накопленные знания по предмету. Обучающиеся расширяют свой кругозор, получая опыт от практического его использования, учатся слушать и понимать друг друга при создании проектов, что способствует воспитанию уверенности в себе, предотвращает появление различных психологических комплексов.

#### **4. Технология здоровьесберегающего обучения:**

- соблюдение санитарно - гигиенических требований (оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота), правил техники безопасности;
- построение занятия с учетом работоспособности учащихся;
- формирование внешней и внутренней мотивации деятельности учащихся;
- благоприятный психологический климат, ситуации успеха и эмоциональные разрядки;
- организация работы с наибольшим эффектом для сохранения и укрепления здоровья;
- создание условий ощущения у детей радости в процессе обучения;
- мотивация на здоровый образ жизни;
- формирование у детей устойчивого понимания, что занятия хореографией – способ поддержания здоровья, развития тела.
- релаксация (упражнения для восстановления дыхания, 2-3 мин. лежа на ковриках слушать классическую музыку)

#### **5. Информационные технологии**

Данные технологии используются для обеспечения материально-технического оснащения:

- подбор, монтаж и хранение музыкальных файлов;
- производить монтаж, компоновку музыкального произведения;
- хранение фотоматериалов
- подбор видеоматериалов для занятий, открытых уроков, хранение архива видеоматериалов, концертов;
- деловое общение в сетях, в созданных группах.

#### **4.2. Материально-техническое обеспечение**

1. Кабинет для занятий: зеркала, станки, ноутбук, акустическая колонка.
2. Подборка аудио треков.
3. Коврики.

##### **Форма обучающихся**

Одежда для занятий должна быть удобной, не стесняющей движений.

Для девочек: купальник, лосины или треки (черного цвета).

Для мальчиков: шорты, белые футболки.

Обувь: носки, балетные тапочки.

#### **4.3. Организационно- педагогическое обеспечение**

1. Проведение родительских собраний
  - организационное (сентябрь);
  - итоговое (апрель).
2. Проведение открытых уроков для родителей: декабрь, апрель-май.
3. Участие родителей в совместных мероприятиях учреждения и коллектива.
4. Индивидуальные беседы с родителями:
  - индивидуальные способности и достижения;
  - анализ образовательной деятельности.
5. Индивидуальное консультирование:
  - состояние здоровья, обучающегося;
  - местоположение в коллективе;

## 5. МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

**Педагогический контроль** предполагает такие виды как: систематический, периодический, промежуточный, итоговый (годовой).

*Систематический контроль* (по итогам занятия) осуществляется для выявления уровня освоения материала, при этом объектом контроля являются: правильность исполнения, техничность, активность, уровень физической нагрузки, формами контроля являются: просмотр, анализ выполненного задания. По итогам занятия выставляются оценки по трехбалльной (цветовой –зеленый, синий, красный) шкале. Оценки фиксируются в «Экране достижений».

*Периодический контроль* проводится по окончанию темы, здесь решается такая же задача – проверить, как освоена тема, внимание обращается кроме правильности исполнения, техничности, активности, уровня физической нагрузки еще и знания теоретической и практической части, этот вид контроля также выставляется зачет, добавляется анализ усвоения теоретического и практического материала (вслух проговаривается педагогом индивидуально).

*Промежуточный контроль* осуществляется по итогам первого полугодия в декабре, задачами являются выявить уровень освоения учащимися программы за год, определить изменения в уровне развития творческих способностей за данный период обучения. Оценивается правильность исполнения; техничность; активность; уровень физической нагрузки; знание теоретической и практической части. Форма контроля - дифференцированный зачет, анализ, самоанализ, которые осуществляются в ходе открытого контрольного урока.

*Итоговой годовой контроль* проходит в конце учебного года (апрель – май) служит для выявления уровня освоения учащимися программы за год, изменения в уровне развития творческих способностей за данный период обучения. В ходе итогового годового контроля оценивается: правильность исполнения; техничность; активность; уровень физической нагрузки; знание теоретической и практической части; творческий подход, артистичность. Формой контроля является просмотр и анализ, тестирование, зачетный практикум, творческая работа, конкурсный проект отчет фиксируется в ходе участия в городских, областных, межрегиональных конкурсах и фестивалях, в отчетных концертах объединения и учреждения.

Форма фиксации результатов:

№	Фамилияч, имя. обучающегося	Параметры								
		1			2			3		
		Вводн.	Теку щ.	Итог.	Ввод н.	Теку щ.	Итог.	Ввод н.	Теку щ.	Итог.

Система оценивания результатов предполагает три вида оценки: 1 (высокий), 2 (средний), 3 (низкий).

Параметры	Критерии	Низкий уровень «I»	Средний уровень «II»	Высокий уровень «III»
1. Техника исполнения	1. Ритмичность, музыкальность: точная фиксация начала и конца музыкальной фразы, фиксация акцентов. 2. Методичность: физическая активность, координация, растяжка (выполнение шпагатов), гибкость, выворотность. 3. Исполнение основных движений классического и джазового танца.	Фиксирует начало и конец музыкальной фразы, низкая физическая активность, координация, не выполняет шпагаты, частично знает движения классического танца, но ошибается в исполнении.	Фиксирует начало и конец музыкальной фразы, музыкальные акценты; активность носит ситуативный характер, выполняет все шпагаты, хорошая гибкость, теоретически знает и с педагогической коррекцией усваивает движения классического и джазового танца.	Фиксирует начало и конец музыкальной фразы, акценты, высокая физическая активность, правильно координирован, выполняет все шпагаты, основные позиции рук и ног джаз танца, хорошая гибкость, теоретически знает и выполняет позиции и движения классического танца лицом к станку.
2. Сценическая культура	1. Манера исполнения: чувство партнера. 2. Ориентация в пространстве, синхронность.	Умения сценической культуры формируются медленно.	Ориентация в пространстве при коррекции педагога, чувство партнера, затрудняется в синхронном исполнении.	Ориентация в пространстве без дополнительных объяснений, чувство партнера, быстро включается в синхронное исполнение.
3. Пластичность выразительность	1. Сценическое действие: точность и завершенность пластического рисунка. 2. Проявление фантазии и воображения.	Не может самостоятельно исполнить пластический рисунок..	Может самостоятельно исполнить пластический рисунок, придумать и продемонстрировать сюжетный рисунок .	Активен в исполнении сценического действия с использованием акцентов завершенности, включается фантазия и воображение.

## 6. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

### для педагога:

1. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии [Текст] / Т.К. Барышникова. - М.: Айрис-Пресс: Рольф, 1999. – 262с.
2. Березина, В. А. Дополнительное образование детей России [Текст] / В. А. Березина; Министерство образования и науки Российской Федерации. - Москва: Диалог культур, 2007. - 511, с.
3. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студентов вузов [Текст] / [Лебедев О.Е. и др.]; Под ред. О. Е. Лебедева. - М.: Владос, 2003 (Петрозаводск: ГП Тип. им. П.Ф.Анохина). - 254 с.:
4. Евладова, Е. Б. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студентов учреждений проф. образования, обучающихся по специальности 0317 "Педагогика доп. образования" [Текст] / Е. Б. Евладова, Л. Г. Логинова, Н. Н. Михайлова. - М.: Владос, 2002. - 348, с.
5. Ерохина, О. В. Школа танцев для детей: [Фольклор, классика, модерн] / Ерохина О.В. - Ростов н/Д.: Феникс, 2003. - 223 с.:
6. Концепция развития дополнительного образования детей, утв. распоряжением Правительства РФ от 4.09.2014 года № 1726-р. - [Электронный ресурс]. — Режим доступа: [Бйр://минобрнауки.рф/документы/а/ах/4429](http://минобрнауки.рф/документы/а/ах/4429) (официальный сайт Министерства образования и науки РФ)
7. Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика [Текст] / В.Ю. Никитин. - М.: ГИТИС, 2000. - 438с.
8. Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец: Методика преподавания [Текст] / В.Ю. Никитин. - М.: Всерос. Центр худож. творчества учащихся и работников нач. проф. образования, 2002. - 158 с.
9. От внешкольной работы - к дополнительному образованию детей: Сб. нормат. и метод. материалов для доп. образования детей [Текст] / [Ред.-сост. И.В. Калищ]; Науч. ред. А.К. Бруднов. - М.: ВЛАДОС, 1999. - 541, [1] с.
10. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 года № 1008. — [Электронный ресурс]. — Режим доступа: [Бйр://у\у.дага1Ц.ги/ргос1ис18/1ро/рг1те/ёос/70424884/](http://y.u.daga1Ц.ги/ргос1ис18/1ро/рг1те/ёос/70424884/) (информационно-правовой портал «Гарант.ру»)
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 24 ноября 2015 г. N 81 "О внесении изменений N 3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях" ГАРАНТ.РУ:
12. Программа педагога дополнительного образования: от разработки до реализации [Текст] / сост. Н. К. Беспятова. — 2-е изд. — М.: Айрис-пресс, 2004. — 176 с.
13. Роль дидактических материалов в процессе обучения [Электронный ресурс]. — Режим доступа: [НЦр://1e1:op131.org/Чпс1ex.pНр](http://1e1:op131.org/Чпс1ex.pНр)
14. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утв. Главным государственным санитарным врачом РФ от 4.07.2014 года № 41. — [Электронный ресурс]. — Режим доступа: [Бйрз://у\у.sop8и11ап1.ги/ёоситеп!/сот\\_с1осьА\У\\_168723/](http://y.u.sop8и11ап1.ги/ёоситеп!/сот_с1осьА\У_168723/) (официальный сайт справочной правовой системы «КонсультантПлюс»)
15. Социальное воспитание в учреждениях дополнительного образования детей: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 050711 (031300) - Социал. педагогика [Текст] / [Б.В. Куприянов и др.] ; Под ред. А. В. Мудрика. - М.: Academia, 2004. - 240 с.

16. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года. — [Электронный ресурс]. — Режим доступа: [БЦр:/Уба8e.eaгапГ.ги/70291362/](http://www.garant.ru/Уба8e.eaгапГ.ги/70291362/) (информационно- правовой портал «Гарант»)

**для обучающихся:**

1. Портнов, Г. Г. Ну-ка, дети, встаньте в круг!. Танцы народов мира. Пособие для преподавателей ритмики и хореографии, музыкальных руководителей детских дошкольных учреждений [Текст] / Г. Портнов. - М.: Композитор - Санкт-Петербург, 2008. - 128 с.
2. Энциклопедия для детей .Гл. ред. В. Володин.: [Текст] - М.: Аванта+, 2001г. – 28с.

**для родителей:**

1. Семинар по здоровьесберегающим технологиям. Музыкально –ритмическое занятие «Времена года» [Текст] (Муз. рук. Мельникова Е. В., хореограф Демидова А. Е.) 2010. - 47с.

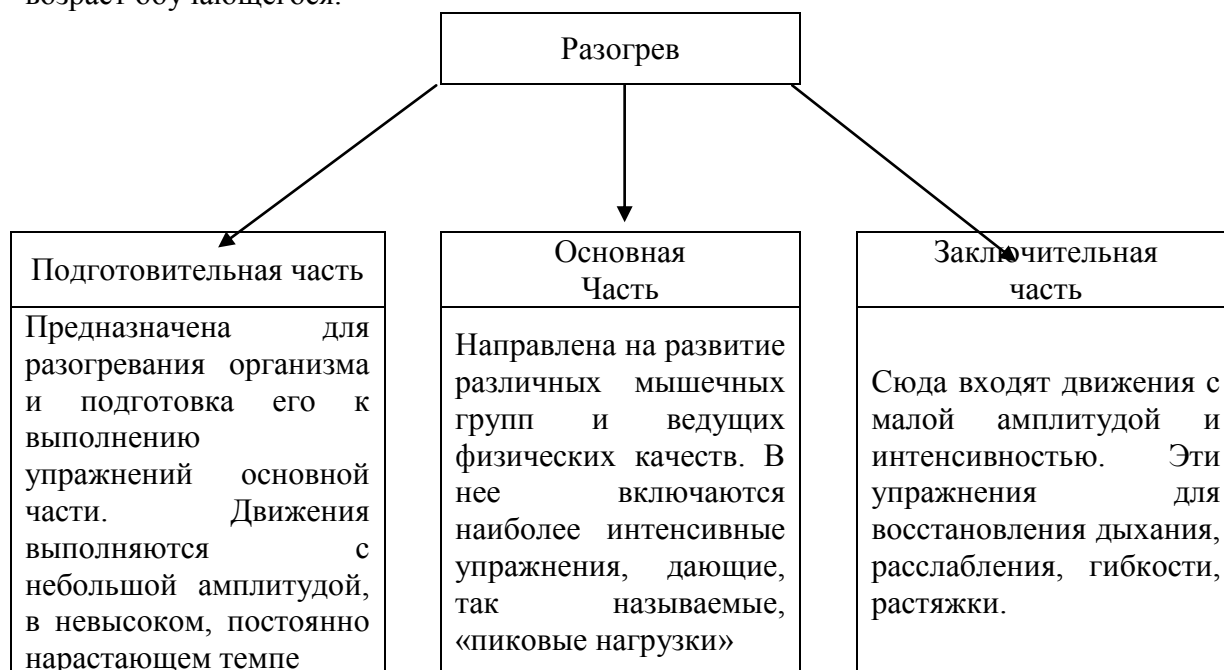


## 7. ПРИЛОЖЕНИЯ

### 7.1. Содержание образования

#### *Разогрев*

Разогрев обеспечивает разогревание организма, подготовка его к основной физической нагрузке. Подбор упражнений в комплексах и их структура тщательно продуманы. Каждое упражнение предназначено для конкретной части тела, учитывая возраст обучающегося.



#### **Основы классического танца**

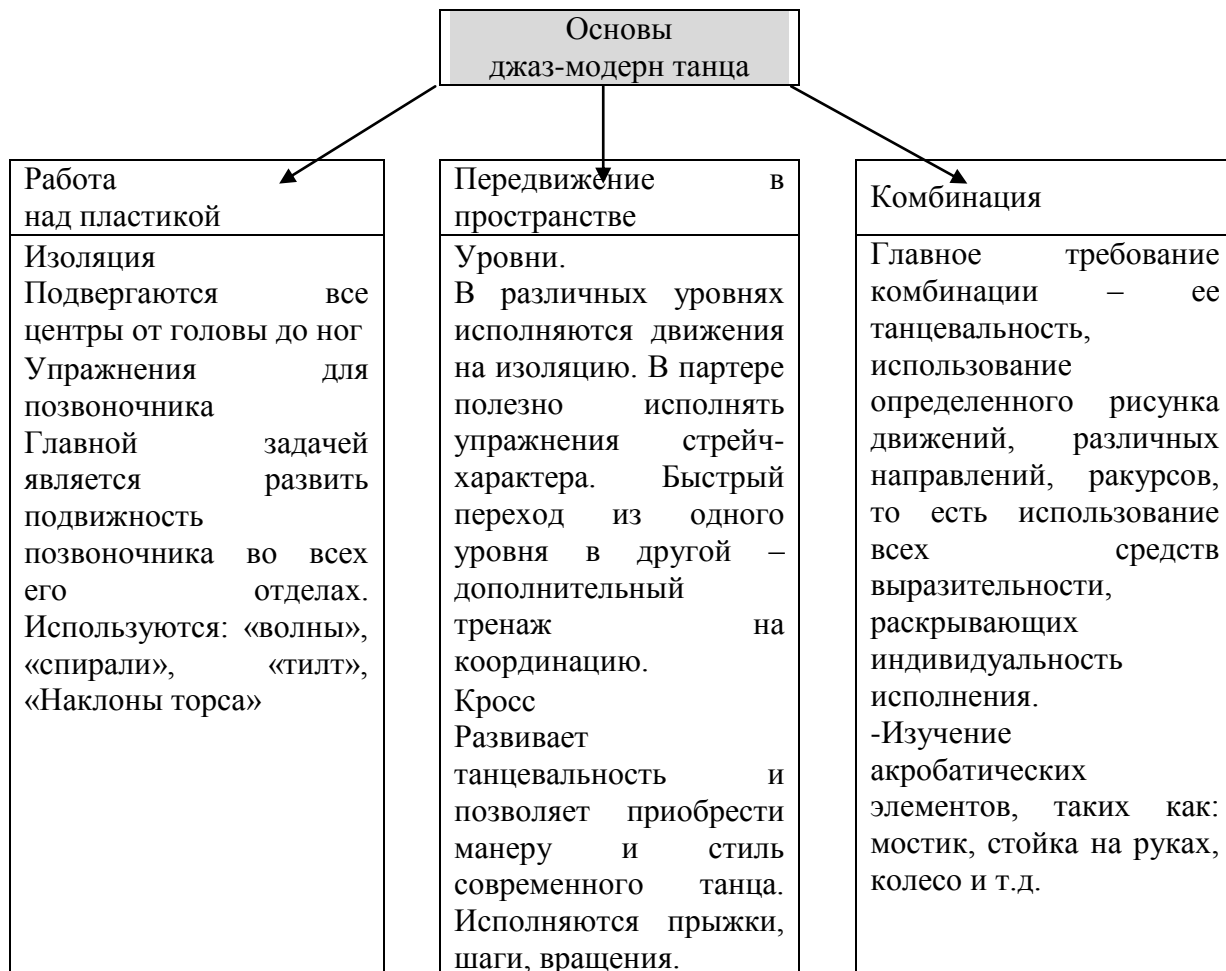
Экзерсис в хореографии является фундаментом танца. Движения экзерсиса исполняются сначала у станка, затем на середине зала. У станка элементы исполняются в трех положениях: стоя лицом к станку и придерживаясь двумя руками за станок; стоя боком (левым, правым), придерживаясь за станок одной рукой; стоя спиной к станку.



## Основы джаз-модерн танца

Основные принципы джаз-модерн танца относятся, прежде всего, к технике движения. Они сложились в процессе эволюции различных систем танца. Эти принципы были заимствованы в основном из джазового танца и танца - модерн (современного), а также из классического балета.

На занятии джаз-модерн танца нет такой определенной последовательности разделов, как в классическом танце.



## 7.2. Структура занятий

Занятия проводятся два, три и четыре раза в неделю. Основой первых занятий является классический танец, а основой других джаз-модерн танец. На шестом году обучения основой всех занятий является джаз-модерн танец, акробатика и конечно же классика, т.к. это основа любого танца. Физическая нагрузка на разные мышцы тела чередуется на протяжении занятия, так же как чередуется организация деятельности: работа в парах, сольно - по диагонали, по линиям.



## 7.3. Календарный учебный график 1 года обучения

ДООП «В ритме танца»

Уровень (*стартовый, базовый, продвинутый*)

Год обучения: 1

Группа: 1

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>I Вводное занятие (2 ч)</b>								
1-2				Беседа	2	Правила поведения. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство. Вводный мониторинг.	ДК, каб. 23	Собеседование
<b>II Основы джаз-модерн танца (24 ч)</b>								
3				Беседа Практика	1	<b>Разминка:</b> Знакомство с терминами джаз-модерн танца. Джазовый поклон. <b>Изоляция.</b> Объяснение терминов, комбинирование и взаимопроникновение музыки и танца. Голова: наклоны вперед, назад; наклоны вправо, влево; повороты вправо, влево	ДК, каб. 23	Зачетный практикум
4				Практика	1	<b>Разминка:</b> Джазовый поклон. Упражнения для головы: круговые движения, повороты вправо, влево. <b>Изоляция:</b> голова: наклоны вперед, назад; наклоны вправо, влево; повороты вправо, влево; плечи; диафрагма; стретчинг на середине зала. Плечи: подъем одного, двух плеч вверх. <b>Кросс.</b> правила исполнения движений и объяснение как кросс позволяет приобрести манеру стиль в джаз модерн танец.	ДК, каб. 23	Беседа

5				Практика	1	<p><b>Разминка:</b> Джазовый поклон. Упражнения для головы: круговые движения, повороты вправо, влево; Упражнения для рук: скрещение прямых рук перед собой и сбоку.</p> <p><b>Изоляция:</b> плечи:подъем одного, двух плеч вверх; движение плеч вперед, назад; твист плеч.</p> <p><b>Кросс:</b> шаг на месте; шаг в сторону с приставкой</p>	ДК, каб. 23	Игровое тестирование
6-7				Практика	2	<p><b>Разминка:</b> Джазовый поклон. Руки сзади скрещены в замке (при этом наклон вперед),ноги «деми плие» по II позиции.</p> <p><b>Изоляция:</b> плечи: подъем одного, двух плеч вверх; движение плеч вперед, назад; твист плеч. грудная клетка: движение из сторон в сторону.</p> <p><b>Кросс:</b> шаги: шаг на месте; шаг в сторону с приставкой. прыжки: по I параллельной</p>	ДК, каб. 23.	Творческая работа
8-9				Практика	2	<p>Джазовый поклон.</p> <p><b>Разминка:</b> руки сзади скрещены в замке (при этом наклон вперед),ноги «деми плие» по II позиции, руки от плеч поднимаются вверх-вниз.</p> <p><b>Изоляция:</b> движение плеч вперед, назад; твист плеч. грудная клетка: движение из сторон в сторону. пелвис (бедра): движение из стороны в сторону</p> <p><b>Кросс:</b> шаг в сторону с приставкой. прыжки: по I параллельной; прыжки из I-ой во II параллельную</p>	ДК, каб. 23	Игровое тестирование
10				Практика	1	<p><b>Разминка:</b> Джазовый поклон. Руки от плеч поднимаются вверх-вниз;ускорение поднятия плеч по очереди под счёт.</p> <p><b>Изоляция:</b> грудная клетка: движение из сторон в сторону. пелвис (бедра): движение из стороны в сторону; hip lift.</p> <p><b>Кросс:</b> :шаг в сторону с приставкой. прыжки: по I параллельной; прыжки из I-ой во II параллельную; прыжки из II параллельной в I.</p>	ДК, каб. 23	Игровое тестирование

11				Практика	1	<p><b>Разминка:</b> Джазовый поклон. Наклоны: в сторону (рука над головой); вперед (руки в положении «мельница»).</p> <p>Упражнения для ног: вперед; по диагонали; Упражнения для ног в сторону на 90<sup>0</sup> (влево и вправо).</p> <p><b>Изоляция:</b> грудная клетка: движение из сторон в сторону.</p> <p>пелвис (бедр): движение из стороны в сторону;</p> <p>hip lift. руки: движения прямыми руками вверх-вниз; круговые движения «локомотор»</p> <p><b>Кросс:</b> прыжки из I-ой во II параллельную; подскоки по диагонали</p>	ДК, каб. 23	Зачетный практикум
12				Практика, беседа	1	<p><b>Разминка:</b> Джазовый поклон; наклоны: в сторону (рука над головой); вперед (руки в положении «мельница»).</p> <p>Упражнения для ног: вперед; по диагонали;</p> <p>Упражнения для ног в сторону на 90<sup>0</sup> (влево и вправо).</p> <p>шаги «крестом» с рукой, с упражнением плечами.</p> <p><b>Изоляция:</b> пелвис (бедр): движение из стороны в сторону; hip lift. руки: движения прямыми руками вверх-вниз; круговые движения «локомотор»; движения с согнутыми локтями.</p> <p><b>Кросс:</b> прыжки из I-ой во II параллельную; подскоки по диагонали; танцевальный бег по диагонали.</p>	ДК, каб. 23	Беседа
13				Практика	1	<p><b>Разминка:</b> Джазовый поклон; Упражнения для ног в сторону на 90<sup>0</sup> (влево и вправо). Шаги «крестом» с рукой, с упражнением плечами; махи на 90<sup>0</sup> с наклоном по диагонали.</p> <p><b>Изоляция:</b> руки: движения прямыми руками вверх-вниз; круговые движения «локомотор»; движения с согнутыми локтями; ноги: движения стопы (релевэ).</p> <p><b>Кросс:</b> подскоки по диагонали; танцевальный бег по диагонали; прыжки из II параллельной в I.</p>	ДК, каб. 23	Творческая работа

14				Практика	1	<p><b>Разминка:</b> Джазовый поклон; шаги «крестом» с рукой, с упражнением плечами; махи на 90<sup>0</sup> с наклоном по диагонали; упражнения руками с шагами через деми плие по II позиции и скрещением рук перед собой.</p> <p><b>Изоляция:</b> движения с согнутыми локтями. ноги: движения стопы (релевэ); позиция ног – I параллельная, I аут, II параллельная, II аут.</p> <p><b>Кросс:</b> танцевальный бег по диагонали; прыжки из II параллельной в I; бег: бег с ускорением.</p>	ДК, каб. 23	Беседа
15				Практика	1	<p><b>Разминка:</b> Джазовый поклон; махи на 90<sup>0</sup> с наклоном по диагонали; упражнения руками с шагами через деми плие по II позиции и скрещением рук перед собой; повороты в сторону с упражнением для ног.</p> <p><b>Изоляция:</b> руки: движения прямыми руками вверх-вниз; круговые движения «локомотор»; движения с согнутыми локтями. ноги: движения стопы (релевэ); позиция ног – I параллельная, I аут, II параллельная, II аут.</p>	ДК, каб. 23	Импровизационный групповой этюд.
16				Практика	1	<p><b>Разминка:</b> Джазовый поклон; упражнения руками с шагами через деми плие по II позиции и скрещением рук перед собой; повороты в сторону с упражнением для ног;</p> <p>наклоны вперед: в положении ног «выпад»; в VI позиции ног (руки сзади в замке); ноги в положении «полушпагат».</p> <p><b>Кросс:</b> танцевальный бег по диагонали; прыжки из II параллельной в I; бег: бег с ускорением.</p>	ДК, каб. 23	Игровой практикум

17				Практика, беседа	1	<b>Разминка:</b> Джазовый поклон, упражнения руками с шагами через деми плие по II позиции и скрещением рук перед собой; повороты в сторону с упражнением для ног; наклоны вперед: в положении ног «выпад»; в VI позиции ног (руки сзади в замке); ноги в положении «полушпагат». Упражнение ногами: вперед; по диагонали; в сторону. <b>Кросс:</b> прыжки из II параллельной в I; бег с ускорением; бег наоборот.	ДК, каб. 23	Беседа
18				Практика	1	<b>Разминка:</b> Джазовый поклон; повороты в сторону с упражнением для ног; наклоны вперед: в положении ног «выпад»; в VI позиции ног (руки сзади в замке); ноги в положении «полушпагат». Упражнение ногами: вперед; по диагонали; в сторону. <b>Кросс:</b> бег: бег с ускорением; бег наоборот; бег с широкими руками.	ДК, каб. 23	Игровое тестирование
19 20				Практика, беседа	2	Джазовый поклон. <b>Кросс:</b> прыжки: по I параллельной; прыжки из I-ой во II параллельную; подскоки по диагонали; танцевальный бег по диагонали; прыжки из II параллельной в I; бег: бег с ускорением; бег наоборот; бег с широкими руками. повороты держа одну точку.	ДК, каб. 23	Творческая работа
21 22				Практика	2	<b>Кросс:</b> Джазовый поклон; прыжки из I-ой во II параллельную; подскоки по диагонали; танцевальный бег по диагонали; прыжки из II параллельной в I бег: бег с ускорением; бег наоборот; бег с широкими руками. Повороты держа одну точку. Гран батман на 90 вперед.	ДК, каб. 23	Творческая импровизация
23 24				Практика	2	<b>Кросс:</b> Джазовый поклон; прыжки из I-ой во II параллельную; подскоки по диагонали; танцевальный бег по диагонали; прыжки из II параллельной в I; бег: бег с ускорением; бег наоборот; бег с широкими руками. Повороты держа одну точку. Гран батман на 90 вперед; гран батман на 90 назад	ДК, каб. 23	Беседа



25-26				Беседа, практика	2	<b>Кросс:</b> Джазовый поклон; прыжки из I-ой во II параллельную; подскоки по диагонали; танцевальный бег по диагонали; прыжки из II параллельной в I; бег: бег с ускорением; бег наоборот; бег с широкими руками. Повороты держа одну точку.;гран батман на 90 вперед; гран батман на 90 назад; шаги: шаг на месте; шаг в сторону с приставкой; шаг в сторону с приставным прыжком вверх ;прыжки: по I параллельной; поворот с перемещением рук из позиции V в II аут.	ДК, каб. 23	Танцевальная сказка
<b>III Основы классического танца (24 ч)</b>								
27				Беседа, практика	1	<b>Разминка. Теория</b> - понятия терминов и упражнений. Основные шаги по кругу. <b>Работа на середине зала. Теория</b> - Изучение основных терминов, точек класса, диагоналей класса, постановка корпуса по I и II позициям ног.	ДК, каб. 23	Беседа
28				Теория, практика	1	<b>Классический экзерсис у станка (лицом к станку). Теория</b> - знакомство с музыкальными размерами 2/4, 3/4, 4/4; классический поклон из I позиции ног во II позицию; постановка корпуса (ноги в VI позиции);постановка ног I.	ДК, каб. 23	Беседа
29				Теория, практика	1	<b>Партнерный экзерсис. Теория</b> – техника правильного выполнения упражнений. Упражнения для стопы и голеностопного сустава: тянем носочки вперед в положении сидя; по очереди сгибаем и выпрямляем ноги (положение сидя)	ДК, каб. 23	Беседа
30				Практика, теория	1	<b>Разминка.</b> Основные шаги по кругу; бытовой и сценический шаг, переменный ; шаги на пяточках. <b>Работа на середине зала:</b> постановка корпуса по I и II позициям ног; постановка кисти и позиции рук - подготовительная, I , II, III; I пор де бра.	ДК, каб. 23	Игровое тестирование

31				Практика	1	<b>Классический экзерсис у станка:</b> классический поклон из I позиции ног во II позицию; постановка корпуса (ноги в VI позиции); постановка ног I, II,.; деми плие по I, II, III позициям ног	ДК, каб. 23	Беседа
32				Практика	1	<b>Партнерный экзерсис:</b> упражнения для стопы и голеностопного сустава: тянем носочки вперед в положении сидя; по очереди сгибаем и выпрямляем ноги (положение сидя); поднятие вытянутых ног вперед и опускание в исходное положение; прогиб корпуса назад”; упражнения для гибкости: «кошечка».	ДК, каб. 23	Творческая работа
33				Практика	1	<b>Разминка:</b> Основные шаги по кругу; бытовой и сценический шаг, переменный ; шаги на пяточках; шаги носочках. <b>Работа на середине зала:</b> постановка корпуса по I и II позициям ног; постановка кисти и позиции рук – подготовительная, I, II, пор де бра; сотэ по I позиции ног; поклон (révéranсe).	ДК, каб. 23	Зачетный практикум
34				Практика	1	<b>Классический экзерсис у станка:</b> классический поклон из I позиции ног во II позицию; постановка корпуса (ноги в VI позиции); постановка ног I, II, .; деми плие по I, позициям ног.	ДК, каб. 23	Зачетный практикум
35				Практика, беседа	1	<b>Партнерный экзерсис:</b> упражнения для стопы и голеностопного сустава: тянем носочки вперед в положении сидя; по очереди сгибаем и выпрямляем ноги (положение сидя). Поднятие вытянутых ног вперед и опускание в исходное положение. “Прогибание корпуса назад”, упражнения для гибкости: «кошечка»; «свечка»	ДК, каб. 23	Беседа
36				Практика	1	<b>Разминка:</b> Основные шаги по кругу; бытовой и сценический шаг, переменный ; шаги на пяточках; шаги носочках.	ДК, каб. 23	Конкурсный проект

37			Практика	1	<b>Работа на середине зала:</b> постановка корпуса по I и II позициям ног; постановка кисти и позиции рук – подготовительная, I, II, ; I пор де бра; сотэ по I позиции ног; поклон (révérence); трамплинные прыжки по I, позициям.	ДК, каб. 23	Зачетный практикум
38			Практика	1	<b>Классический экзерсис у станка:</b> классический поклон из I позиции ног во II позицию; постановка корпуса (ноги в VI позиции); постановка ног I, II, .; деми плие по I, II, позициям ног; батман тандю по I и III позициям ног (в сторону); гранд плие по I, II, позициям ног.	ДК, каб. 23	Беседа
39			Практика	1	<b>Партнерный экзерсис:</b> упражнения для стопы и голеностопного сустава: тянем носочки вперед в положении сидя; по очереди сгибаем и выпрямляем ноги (положение сидя).; поднимание вытянутых ног вперед и опускание в исходное положение. “прогиб корпуса назад” упражнения для гибкости: «кошечка»; «свечка»; «коробочка»; «мостик».	ДК, каб. 23	Творческая работа
40			Практика	1	<b>Работа на середине зала:</b> постановка корпуса по I и II позициям ног; постановка кисти и позиции рук – подготовительная, I, II; I пор де бра; сотэ по I позиции ног; поклон (révérence); трамплинные прыжки по I, II позициям, трамплины по I прямой позиции; позы «краузе» и «эффазе» по V позиции ног.	ДК, каб. 23	Беседа
41			Практика	1	<b>Разминка:</b> Основные шаги по кругу; бытовой и сценический шаг, переменный ; шаги на пяточках; шаги носочках; подскоки; танцевальный бег.	ДК, каб. 23	Игровое тестирование
42			Практика	1	<b>Классический экзерсис у станка:</b> классический поклон из I позиции ног во II позицию; постановка корпуса (ноги в VI позиции); постановка ног I, II, III.; деми плие по I, II, позициям ног; батман тандю по I и III позициям ног (в сторону).	ДК, каб. 23	Зачетный практикум

43				Практика	1	<b>Партерный экзерсис:</b> упражнения для стопы и голеностопного сустава: тянем носочки вперед в положении сидя; по очереди сгибаем и выпрямляем ноги (положение сидя); поднимание вытянутых ног вперед и опускание в исходное положение; прогибание корпуса назад”; упражнения для гибкости: «кошечка»; «свечка»; «коробочка».	ДК, каб. 23	Беседа
44				Практика	1	<b>Разминка:</b> Основные шаги по кругу; бытовой и сценический шаг, переменный ; шаги на пяточках; шаги носочках; подскоки; танцевальный бег.	ДК, каб. 23	Игровое тестирование
45				Практика, опрос	1	<b>Работа на середине зала:</b> постановка корпуса по I и II позициям ног; постановка кисти и позиции рук – подготовительная, I, II, III; I пор де бра; сотэ по I позиции ног; поклон (révérence); трамплинные прыжки по I, II позициям; трамплины по I прямой позиции.	ДК, каб. 23	Беседа
46				Практика, опрос	1	<b>Классический экзерсис у станка:</b> классический поклон из I позиции ног во II позицию; постановка корпуса (ноги в VI позиции); постановка ног I, II, III, V.; деми плие по I, II, III позициям ног; батман тандю по I и III позициям ног (в сторону); гранд плие по I, II, III позициям ног	ДК, каб. 23	Игровое тестирование
47				Практика	1	<b>Партерный экзерсис:</b> упражнения для стопы и голеностопного сустава: тянем носочки вперед в положении сидя; по очереди сгибаем и выпрямляем ноги (положение сидя).; поднимание вытянутых ног вперед и опускание в исходное положение; прогиб корпуса назад”; упражнения для гибкости: «кошечка»; «свечка»; «коробочка»; «мостик». ; растяжки: «лягушка» в положении сидя и лежа	ДК, каб. 23	Беседа
48				Практика	1	<b>Разминка:</b> Основные шаги по кругу; бытовой и сценический шаг, переменный ; шаги на пяточках; шаги носочках; подскоки; танцевальный бег; шаг польки.	ДК, каб. 23	Импровизационный групповой этюд

49				Практика, опрос	1	<b>Работа на середине зала:</b> Постановка корпуса по I и II позициям ног; постановка кисти и позиции рук – подготовительная, I, II, III; I пор де бра; сотэ по I позиции ног; поклон (révérence); трамплинные прыжки по I, II позициям трамплины по I прямой позиции; позы «краузе» и «эффазе» по V позиции ног; аллегро (прыжки): по I, II позиции ног; шажман де пье	ДК, каб. 23	Беседа
50				Практика	1	<b>Классический экзерсис у станка:</b> классический поклон из I позиции ног во II позицию; постановка корпуса (ноги в VI позиции); постановка ног I, II, III, V.; деми плие по I, II, III позициям ног; батман тандю по I и III позициям ног (в сторону); гранд плие по I, II, III позициям ног; релевэ по всем позициям ног; батман тандю жете по I позиции ног (в сторону).	ДК, каб. 23	Игровое тестирование
<b>IV Репетиционно – постановочная работа</b>								
51 52				Практика	2	<b>Теория:</b> объяснение и показ танцевальных рисунков.	ДК, каб. 23	Беседа
53 54				Практика	2	Расстановка детей по рисункам	ДК, каб. 23	Игровое тестирование <sup>1</sup>
55 56				Практика	2	Расстановка детей по рисункам. Подготовка танцевального номера «Гномики».	ДК, каб. 23	Концерт
57 58				Практика	2	Расстановка детей по рисункам. Подготовка танцевального номера «Гномики».	ДК, каб. 23	Фестиваль
59 60				Практика	2	Подготовка танцевального номера «Гномики» к городскому концерту	ДК, каб. 23	Концерт
61 62				Практика	2	Подготовка танцевального номера «Гномики» к участию в конкурсе.	ДК, каб. 23	Конкурс
63 64				Практика	2	Участие в концертной программе, посвященной 74-ой годовщине Победы в ВОВ.	ДК, каб. 23	Концертная программа
65 66				Практика	2	Репетиция к Празднику танца	ДК, каб. 23	Генеральная репетиция
67 68				Практика	2	Участие в городском Празднике танца	ООО «Славич»	Праздник танца

69 70				Практика	2	Участие в городском празднике «День детей и родительского счастья», посвященный Международному Дню защиты детей	Народная площадь	Городской праздник
71 72				Практика	2	Участие в концертной программе в рамках марафона «Александровские версты- 2019»	Народная площадь	Концертная программа
<b>ИТОГО:</b>					<b>72</b>			