

Муниципальное казенное учреждение  
«Управление образования Кировградского городского округа»

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества»

Согласованно:  
на заседании методического совета  
муниципального автономного учреждения  
дополнительного образования  
«Центр детского творчества»  
« 02 » 07 2020г.  
Протокол № 2

Утверждено.  
Директор муниципального автономного  
учреждения дополнительного образования  
«Центр детского творчества»  
И.В. Половникова  
2020г.



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа

**«Основы хореографии»**  
**(«Современный и эстрадный танец»)**

(дополнительное образование детей 10-17 лет)  
Срок реализации: 5 лет

Составитель:  
Прушинская Екатерина  
Станиславовна  
Педагог дополнительного  
образования

Кировградский ГО  
2020 г

### **Пояснительная записка**

Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Она, как никакое другое искусство, обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребенка, для его гармоничного и физического развития. Это в свою очередь подтверждает, что у ребенка будут гармонично развиваться творческие способности, совершенствуя детское творчество. Танец, являясь источником эстетических впечатлений ребенка, формирует его художественное «я» как составную часть орудия «общества, посредством которого оно вовлекает в круг социальной жизни самые интимные и самые личные стороны нашего существа».

Современный танец — это направление, которое включает в себя элементы самых разнообразных стилей и направлений, начиная с классического балета и заканчивая уличными, клубными и другими танцевальными направлениями.

Современный танец представляет собой хореографический номер, который предназначен для исполнения перед зрителями, может являться частью концерта.

К основным особенностям современного танца относятся:

- четкая драматургическая основа;
- лаконичность;
- разнообразие средств хореографической выразительности;
- содержание элементов неожиданности в характере исполнения или в постановочных решениях.

Данная программа разработана на основании:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегии развития и воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 года №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14)
- Устава МАУ ДО «ЦДТ»;
- Образовательной программой МАУ ДО «ЦДТ»;
- Внутренних локальных актов МАУ ДО «ЦДТ».

В основу создания данной программы положены принципы преемственности и синтеза хореографических дисциплин эстрадного танца, партерной гимнастики, ритмики и акробатики.

### **Направленность (профиль) программы: художественная**

**Востребованность программы** заключается в том, что сегодня дети хотят «идти в ногу» со временем. Они ориентируются на современные тенденции в танцевальном искусстве и хотят подражать им. Современный танец обладает множеством стилей и направлений, что позволяет ребенку раскрыть творческий потенциал и развить физические данные. Принципы и приемы хореографической педагогики направлены, прежде всего, на формирование творческой личности, способной к самостоятельному и неординарному мышлению, самовыражению.

В коллектив принимаются все желающие дети, независимо от степени одаренности и уровня хореографической подготовки.

**Новизна.** Особенностью данного курса является интеграция специальных дисциплин: в начале изучения упор идет на гимнастику и ритмику – предметы, которые изучаются на подготовительном и младшем модуле. В дальнейшем акцент идет на становление и развитие творческой индивидуальности учащегося, создание проектов на основе интеграции нескольких специальных дисциплин: современного танца и актерского мастерства.

В основе курса лежит изучение основ техник современного танца: джазовый танец, modern, contemporary, импровизации, композиции, hip-hop, jazz funk, vogue, locking, waacking, dancehall. В качестве дополнительных занятий в программу обучения включены курсы по акробатике, изоляции и различным кроссам (перемещения в пространстве).

**Актуальность.** В настоящее время к числу наиболее актуальных вопросов дополнительного образования относится создание такой системы обучения хореографии, которая позволила бы:

- выявить и развить личностные качества ребёнка, его одарённость через обучение искусству современного танца;
- организовать полноценный досуг, наполняя его активно-деятельным, эмоционально и психологически комфортным содержанием;
- помочь организовать ребёнку здоровый образ жизни;
- привить аккуратность, культуру поведения, умение ценить красоту.

Учебная рабочая программа по предмету «Современный танец» способствует разрешению этих вопросов, чем и обусловлена её актуальность.

Современный танец пытается воплотить в хореографическую форму окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, в общем, создает новую пластику. Современный танец подвижен и непредсказуем, в нем соединены в одно целое многообразие танцевальных стилей и элементы сценических трюков, поэтому современный танец интересен и близок молодому поколению. Современные танцы с их стремительными ритмами, необычными и сложными положениями тела хорошо тренируют выносливость, вестибулярный аппарат, систему дыхания и сердце, что особенно важно в северных условиях.

Занятия по современному танцу способствуют созданию творческого пространства, в котором у обучающихся формируются универсальные умения и навыки, познавательная активность и личностная мотивация достижения успеха, что соответствует идеям образовательных стандартов нового поколения.

**Отличительной особенностью** программы «Современный танец» является - синтез видов и форм хореографического обучения, создание интегрированной модели обучения: джазовый танец, танец модерн, классический, уличный танец.

Программа направлена не на подготовку профессионального танцора, а на предоставление возможности ребенку выразить себя в танце, передать эмоции через пластику и реализоваться на сценической площадке.

#### **Возрастные особенности**

##### **Дети (9-10 лет)**

Отличаются большой жизнерадостностью, внутренней уравновешенностью, постоянным стремлением к активной практической деятельности. Эмоции занимают важное место в психике этого возраста, им подчинено поведение ребят. Дети этого возраста весьма дружелюбны, легко вступают в общение. Для них все большее значение начинают приобретать оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность. Они легко и охотно выполняют поручения и отнюдь не безразличны к той роли, которая им при этом выпадает. Они хотят ощущать себя в положении людей, облеченных определенными обязанностями, ответственностью и доверием. Неудача вызывает у них резкую потерю интереса к делу, а успех сообщает эмоциональный подъем. Далекие цели, неконкретные поручения и беседы "вообще" здесь неуместны. Из личных качеств они больше всего ценят физическую силу, ловкость, смелость, находчивость, верность. В этом возрасте ребята склонны постоянно меряться силами, готовы соревноваться буквально во всем. Их захватывают игры, содержащие тайну, приключения, поиск, они весьма расположены к эмоционально окрашенным обычаям жизни, ритуалам и символам. Они охотно принимают руководство вожакого. К его предложениям относятся с доверием и с готовностью откликаются на них. Доброжелательное отношение и участие взрослого вносят оживление в любую деятельность ребят, и вызывает их активность.

### **Особенности поведения детей средней группы (9—11 лет):**

- стремление повелевать у мальчиков, подчиненность у девочек;
- энергичны, быстры в действии, настойчивы, инициативны;
- часты беспокойные состояния, дети нуждаются в постоянной деятельности;
- стремятся к большой мускульной активности;
- любят коллективные игры;
- шумны, спорят, влюбчивы, боятся поражения, чувствительны к критике;
- интересы постоянно меняются;
- мальчики играют с девочками; стремятся к соперничеству;
- начинают осознавать нравственные нормы;
- пробуждается интерес и любопытство ко всему вокруг.

### **Младшие подростки 11-12 лет**

Резко возрастает значение коллектива, его общественного мнения, отношений со сверстниками, оценки ими его поступков и действий. Он стремится завоевать в их глазах авторитет, занять достойное место в коллективе. Заметно проявляется стремление к самостоятельности и независимости, возникает интерес к собственной личности, формируется самооценка, развиваются абстрактные формы мышления. Часто он не видит прямой связи между привлекательными для него качествами личности и своим повседневным поведением.

В этом возрасте ребята склонны к творческим и спортивным играм, где можно проверить волевые качества: выносливость, настойчивость, выдержку. Их тянет к романтике. Сопровождающему легче воздействовать на подростков, если он выступает в роли старшего члена коллектива и, таким образом, «изнутри» воздействовать на общественное мнение.

### **Подростки 13-15 лет**

Складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Появляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Они начинают обращать эти требования и к самим себе. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем более она им нравится.

Больше не существует естественный авторитет взрослого. Они болезненно относятся к расхождениям между словами и делами взрослого. Они все настойчивее начинают требовать от старших уважения своих

взглядов и мнений и особенно ценят серьезный, искренний тон взаимоотношений.

### **Особенности поведения детей - подростков (12—15 лет):**

- мальчики склонны к групповому поведению;
- дети испытывают внутреннее беспокойство;
- антагонизм между мальчиками и девочками, дразнят друг друга;
- мнение группы сверстников более важно, чем мнение взрослых;
- дисциплина может страдать из-за «группового» авторитета;
- стремятся к соревновательности, подчиняют свои интересы мнению команды;
- сопротивление критике.

### **Юношеский возраст 16-17 лет**

Они перерастают свою угловатость, неуклюжесть. Имеют привлекательную, повзрослевшую внешность. Формируются привычки. Обеспокоены своей сексуальной природой и особенностями умственного развития. Это сопровождается возникновением интимных эмоциональных отношений между юношами и девушками. Их мышление достигает новых высот. Характер к этому возрасту уже, как правило, сформирован, но неустойчивая самооценка, есть комплексы.

Любят дебаты и споры. Их воображение обычно находится под контролем рассудка и суждений. Они принадлежат компаниям или к исключительной социальной группе.

Их очень интересуют собственные особенности и свой внешний облик. Хотят социального утверждения. Сейчас они более способны контролировать свои эмоции.

Устремленность в будущее, построение жизненных планов. Растет желание помогать другим. В общении появляется потребность во внутренней близости и откровенности, тайнах и секретах. Потребность в неформальном, доверительном общении с взрослым. Устанавливаются эмоциональные контакты с взрослыми на более высоком сознательном уровне.

### **Особенности поведения подростков (15-16 лет):**

- девочки начинают интересоваться мальчиками раньше, чем мальчики девочками;
- наблюдается беспокойство о своей внешности;
- растет социальная активность;
- стремление к достижению независимости от своей семьи;
- поиск себя;
- происходит выбор будущей профессии;
- возникновение первой любви;
- проявляются крайности в поведении, например, «я знаю все!».

**Адресат программы.** Образовательный процесс строится в соответствии с возрастными, физиологическими и психологическими особенностями детей, что предполагает возможность и необходимость корректировки режима детей.

Программа является продолжением программы «Основы хореографии» модифицирована, рассчитана на 5 обучения (для детей 10-17 лет)

**1 модуль (2 года обучения, дети 10-12лет)** основы классического танца, основы современного танца.

**2 модуль (2 года обучения, дети 13-15 лет)** – классический танец, современный танец, основы джаз-модерн танца.

**3 модуль (1 год обучения, дети 16-17лет)** – современный танец, классический танец, джаз-модерн танец.

**Объем программы составляет 1008 часов и срок реализации – 5 лет.**

В группы второго и последующего года обучения могут приниматься обучающиеся, не прошедшие курс первого года обучения, но имеющие необходимую подготовку, успешно прошедшие собеседование или другие испытания.

**Форма обучения** – очная.

**Режим занятий.**

1 год обучения – 4 раза в неделю по 1 академическому часу – 144 часа в год;

2 год обучения – 3 раза в неделю по 2 академических часа – 216 часа в год;

3 год обучения – 3 раза в неделю по 2 академических часа – 216 часа в год;

4 год обучения – 3 раза в неделю по 2 академических часа – 216 часа в год;

5 год обучения – 3 раза в неделю по 2 академических часа – 216 часа в год.

**Особенности организации образовательного процесса**

Основной формой обучения является занятие. Обучение строится на следующих принципах: доступность, последовательность, сотрудничество, наглядность, активность, драматизация, и т.д.

Содержание программы разработано в соответствии с требованиями современного хореографического искусства и образом жизни современного ребенка.

**Цель программы:** развитие творческих способностей и условий для творческого, личностного развития детей через знакомство с различными направлениями современной хореографии.

**Задачи программы:**  
**обучающие:**

- формирование знаний об основных хореографических понятиях;
- формирование знаний по исполнению экзерсиса у станка и на середине;
- формирование и развитие способностей к самостоятельной и коллективной работе;
- формирование танцевальных знаний, умений и навыков;
- обучение навыкам постановочной и концертной деятельности;

- формирование и развитие познавательного интереса к хореографическому искусству и общей культуре личности;

**развивающие:**

- развитие коммуникативных способностей обучающихся через учебно-практическую деятельность;
- развитие способности творческого выполнения практической деятельности;
- развитие способности использовать приобретённые предметные знания и опыт практической деятельности для решения задач реальной жизни;
- развитие танцевальной выразительности, координации движений, ориентировку в пространстве;
- развитие музыкально-ритмических навыков и навыков выразительного движения;
- развитие артистизма, умения исполнять ролевые танцы.

**воспитательные:**

- воспитание художественного вкуса, интереса к танцевальному искусству разных направлений;
- сплочение коллектива, создание в нем отношений на основе взаимопомощи и сотворчества;
- воспитание навыков творческой дисциплины;
- участие в концертах и конкурсах.
- 

**Педагогическая целесообразность** обусловлена важностью художественного образования, использования познавательных и воспитательных возможностей хореографических занятий, формирующих у учащихся творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус, нравственность, а также пробуждение в учащихся стремления к прекрасному, интереса к музыкальному и танцевальному творчеству; приобщение к физической культуре и здоровому образу жизни; усиление эмоциональной отзывчивости и творческой активности; знакомство с танцевальной культурой, развитие образного мышления и воображения.

**Формы обучения:**

- индивидуальные занятия с солистами и неуспевающими;
- индивидуально-групповые;
- коллективные репетиции двух или трех групп;
- игровые;
- концертная деятельность коллектива;
- совместный просмотр видеофильмов;
- совместные поездки в театр и музеи.

**Методы обучения:**

- методы организации учебно-воспитательной работы (словесные, наглядные, практические, репродуктивные проблемно-поисковые).

- методы стимуляции и мотивации (требование-совет, требование-доверие, просьба, условие, поощрение, замечание, соревнование).
- методы преподавания (объяснительный, объяснительно-побуждающий, инструктивно-практический).
- методы учения (исполнительный, репродуктивный, продуктивно-практический, репродуктивно-поисковый).

Выбор форм и методов занятия зависит от цели, содержания, возрастных особенностей детей, уровня развития детей, психологических и физиологических особенностей детей.

**Формы контроля:**

- подведение итогов каждого занятия;
- проведение открытых занятий для родителей и педагогов;
- проведение итоговых занятий по современному танцу;
- запись занятий и концертных выступлений на видеокамеру с последующим просмотром, обсуждением и анализом;
- участие коллектива в фестивалях, конкурсах.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
I МОДУЛЬ 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Тема	Количество Часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие	1	1	-	опрос
2.	Кросс. Перемещение в пространстве	10	2	8	практическое задание, контрольный урок
3.	Основы акробатики	18	5	13	практическое задание
4.	Партерная гимнастика	12	2	10	практическое задание
5.	Элементы классического танца	20	2	18	практическое задание, контрольный урок
6.	Элементы contemporary танца	20	2	18	практическое задание
7.	Изоляция	15	2	13	практическое задание
8.	Постановочная работа	22	-	22	практическое задание
9.	Пилатес	24	4	20	практическое задание
10.	Итоговое занятие	2	-	2	контрольный урок, отчетный концерт
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144ч.</b>	<b>20</b>	<b>124</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА (1 год обучения)

### **1. Вводное занятие – 1 час.**

Теория (1 ч.): на первом занятии проводится беседа о танце, его красоте и выразительности, об обязательной согласованности движений. Рассказ учащимся о том, как они должны вести себя на занятии: заниматься сознательно, вдумчиво, обращать внимание на замечания, сделанные другим ученикам, запоминать замечания и правильные мышечные ощущения, участвовать на занятии активно и т.д. Расписание занятий. Форма и обувь (тансеры, балетные туфли).

### **2. Кросс. Перемещение в пространстве – 10 часов.**

Теория (2 ч.): Знакомство с техникой сценического шага, вращений и прыжков при перемещении в пространстве. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика (8 ч.): исполняются комбинации шагов, вращений и прыжков. Все виды шагов в движении по кругу, по диагонали и прямо (дополнительно по четырем точкам):

- танцевальные с вытягиванием стопы;
- естественно-бытовые шаги;
- марш с сильно вытянутыми стопами;
- шаги на высоких полупальцах;
- шаги на носках и пятках;
- перекаты по полу;
- исполнение rond на полу;
- исполнение swing руками;
- исполнение swing ногами;

Прыжки:

- Temps leve sauté по I позиции;
- Temps leve sauté по VI позиции;
- Temps leve sauté и согнутыми коленями (поджатые);
- Temps leve sauté с продвижением вперед, назад, направо, налево;

Различные комбинации прыжков, соскоков, перескоков.

Вращения:

- на полупальцах;
- на всей стопе;

При выполнении этих движений необходимо ритмично двигаться, в соответствии с различным характером музыки, ее динамикой (громко, умеренно, тихо; громче-тише). Подключаются элементарные движения рук (подъем на опускание, вперед и в стороны), координируя их с движениями ног.

### **3. Основы акробатики – 18 часов.**

Теория (5 ч.): Терминология. Понятие о равновесии, вестибулярном аппарате, скорости реакции. Техника безопасности во время учебного процесса и концертных выступлений. Правила страхования во время выполнения трюков.

Практика (13 ч.): Общая физическая подготовка:

- упражнения на развитие гибкости;
- упражнения на развитие силы;
- упражнения на развитие ловкости;
- упражнения на развитие координации.

Изучение акробатических элементов: мост, шпагаты, колесо на две и одну руку, переворот, переворот назад.

Основы партерной акробатики.

Основы эквилибристики: стойка на руках, поддержки, построение пирамид из 2-3 человек.

#### **4. Партерная гимнастика – 12 часов.**

Теория (2 ч.): Знакомство с разновидностями партерной гимнастики. Техника безопасности, страховка и самостраховка во время занятий и выступлений.

Практика (10 ч.): Подготовка к классическому танцу в партере.

Упражнения на укрепления мышц поясничного отдела, позвоночника и мышц спины:

- вытягивание поясничного отдела в положение сидя (у стены);
- то же с согнутыми в коленях ногами;
- развороты колен направо и налево в положении лежа и сидя.

Упражнения для развития подвижности тазобедренного сустава (выворотности). Лежа на спине:

- отведение и приведение ноги, согнутой в коленном суставе в сторону, поочередно и одновременно;
- отведение и приведение вытянутой ноги с подъемом на 45-60° в сторону поочередно и одновременно;
- *passé*, поочередно, с двух ног.

Лежа на животе:

- *passé*, поочередно, с двух ног;
- отведение и приведение вытянутой ноги с подъемом на 45-60° в сторону поочередно и одновременно.

Упражнение для развития гибкости лежа на животе:

- прогибы назад в плечевом поясе (руки в третьей позиции);
- то же в поясничном отделе позвоночника;
- то же в грудном отделе позвоночника.

Лежа на спине:

- перенос прямых ног спереди в положении за голову;
- группировка из положения лежа в положение сидя;
- волна;
- лягушка;
- корзинка.

Упражнения для развития и укрепления мышц живота и брюшного пресса:  
— Grand battement во всех направлениях (на спине, животе, на боку, стоя на коленях и ладонях).

### **5. Элементы классического танца – 20 часов.**

Теория (2 ч.): Знакомство со специальной терминологией, свойственной классическому танцу. Знакомство с основными принципами исполнения экзерсиса у станка. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика (18 ч.): Первоначальные упражнения для усвоения принятой в классическом танце постановке корпуса рук, ног, головы.

В начале года при изучении экзерсиса учащиеся стоят лицом к палке, затем по мере освоения исполняют движения одной рукой за палкой:

- Plie;
- Battement tendu (по I позиции);
- Battement tendu jete (по I позиции);
- Rond de jambe en parterre;
- Sur lu cou – de - pied u passé;
- Releve lent на 45° и 90° (крестом);
- Grand Battement ent jete (крестом);

Танцевальные движения (полька, галоп, вальсовая дорожка по кругу и линиям, шаг полонеза).

### **6. Элементы contemporary танца – 20 часов.**

Теория (2 ч.): История появления танца, его особенности. Ознакомление учащихся с танцевальными элементами в **contemporary**:

- полицентрия;
- соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунках;
- использование различных ритмов в исполнении движений различными центрами, их особенностями и требуемым выполнением.

Практика (18 ч.):

**Позиции, положения рук и ног**

Практическое обучение позициям и положениям рук и ног.

**Понятия *isolation, contraction, release***

Практическое обучение учащихся элементам *isolation, contraction, release*

**Упражнения у станка, на середине, в партере**

Практическое обучение хореографическим элементам, отрабатываемым на середине, в партере, их особенностям и их практическому выполнению.

**Уровни (Levels):** основные уровни: стоя, сидя, лежа.

**Простейшие комбинации, импровизации.**

### **7. Изоляция – 15 часов.**

Теория (2 ч.): Знакомство с техникой изоляции в джаз-танце и contemporary.

Практика (13 ч.): Изолированные центры и ареалы центров (части центров).

Положение коллапса (свободное держание тела) во время изоляции.

Голова:

-наклоны вперед-назад;

-наклоны из стороны в сторону (ухом к плечу);

-повороты в правую и левую стороны;

-свинговое раскачивание;

Плечевой пояс:

- подъем и опускание одновременно двух плеч (с остановкой в центре и без остановки);

-оппозиционное движение плеч (одно вверх, другое-вниз);

Грудная клетка:

-движения из стороны в сторону, по точкам.

Пелвис (бедра):

-движение вперед-назад, из стороны в сторону;

-полукруги справа-налево через переднюю дугу и заднюю дугу;

Руки:

(изолированные движения ареалами руки, кистью, предплечьем)

-положение flex-сокращенная ладонь;

-круги в параллельных направлениях двух предплечий;

-круги кистью в параллельных направлениях.

Ноги:

(изолированные движения ареалов ног)

-положение flex- сокращенная стопа;

-point- натянута стопа, круги стопой;

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

-круги голеноостопом в свободном положении, нога в воздухе, колено согнут

### **8. Постановочная работа – 22 часа.**

Практика (22 ч.): Разучивание и постановка танцевальных этюдов и танцев.

### **9. Пилатес – 24 часа.**

Теория (4 ч.): Знакомство с методом Пилатеса. Знакомство с основными принципами (контроль, дыхание, плавность движений, точность, центрирование, стабильность). Знакомство с понятием «исходное положение» перед каждым упражнением. Изучение терминологии.

Практика (20 ч.): Комплекс упражнений «для начинающих»

- Неполное сгибание туловища – упражнение для брюшных мышц, которые укрепляют мышцы кора, защищая спину и повышая мышечный тонус.
- Маленькие шаги – упражнение позволяет защитить поясницу и укрепить все мышцы вокруг бедра.
- Подъем ног лежа на боку – подготовка
- Раскачивание («Ежик»)
- Растяжка позвоночника 2- повышает гибкость спины, помогая избежать повреждений и улучшить осанку.
- Скручивание спины – позволяет растянуть спину и туловище, придерживаясь вертикальной оси.
- Раскручивание вниз- тренирует мышцы пресса и повышает стабильность.
- Мостик 1 – упражнение для тонизирования мышц ног и ягодиц.

- Круги ногой – способствует выработке контроля над мышцами живота.
- Сотня 1- упражнение для разогрева легких и мышц живота. Оно помогает повысить выносливость при выработке надлежащего дыхания.
- Поочередное растягивание ног- направлено на укрепление мышц пресса, помогает улучшить координацию.
- Одновременное растягивание ног – усложненный вариант «поочередное растягивание ног»
- Поза ребенка – расслабляющая растяжка для снятия напряжения в спине и бедрах.
- Раскручивание вниз в положение «Планка» - укрепляет руки и брюшной пресс.
- Покачивание бедер – упражнение, укрепляющее бедра, брюшной пресс и одновременно растягивающее ноги и голеностопные суставы.
- Растяжка сухожилий- укрепляет мышцы голеностопного сустава.
- Равновесие на одной ноге
- Ветряная мельница – способствует выпрямлению позвоночника посредством медленного, растягивающего движения.

**10. Итоговое занятие – 2 час.**

Открытый урок для педагогов и родителей:

- экзерсис у станка и на середине;
- прыжки;
- демонстрация растяжки;
- танцевальный этюд.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
I МОДУЛЬ 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Тема	Количество часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие	2	2	0	опрос
2	Основы акробатики	20	2	18	практическое задание
3	Классический экзерсис у палки	26	4	22	практическое задание, открытый урок
4	Танцевальные элементы классического танца на середине	28	-	28	практическое задание. Открытый урок
5	Танцевальные элементы современного танца	30	2	28	практическое задание
6	Кросс. Перемещение в пространстве	18	2	16	практическое задание, контрольный урок
7	Основы джаз-модерн танца	32	4	28	практическое задание, контрольный урок
8	Постановочная работа	30	0	30	Выступления на мероприятиях ЦДТ, контрольный урок, отчетный

					концерт
9	Пилатес	28	4	24	мониторинг усвоения программы
10	Итоговое занятие	2	-	2	мониторинг усвоения программы
	Итого:	216 ч.	26	190	

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА (2 год обучения)

### **1. Вводное занятие – 2 часа.**

Теория (1 ч.): Требование ко 2 году обучения, перспективы. Расписание занятий. Техника безопасности.

### **2. Основы акробатики – 20 часов.**

Теория (2 ч.): Терминология. Понятие о равновесии, вестибулярном аппарате, скорости реакции. Техника безопасности во время учебного процесса и концертных выступлений. Правила страхования во время выполнения трюков.

Практика(18ч): Общая физическая подготовка:

- упражнения на развитие гибкости;
- упражнения на развитие силы;
- упражнения на развитие ловкости;
- упражнения на развитие координации.

Изучение акробатических элементов: мост, шпагаты, колесо на две и одну руку, переворот, переворот назад, переворот со сменой ног, переворот на две ноги, переворот назад с двух ног на две (выборочно).

Основы партерной акробатики.

### **3. Классический экзерсис у палки – 26 часов.**

Теория (4 ч.): Повторение и расширение специальной терминологии. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Методика работы мышц. Объяснение правил исполнения.

Практика(22ч): Постановка корпуса, позиции рук и ног у станка:

- Battement tendu;
- Battement tendu jete;
- Rond de jambe en parterre
- Sur lu cou – de - pied u passé
- Battement frappe
- Releve на полупальцах
- Battement developpes
- Releve lent на 45° и 90° (крестом)
- Grand Battement ent jete (крестом)
- Перегибы корпуса. Растяжки.

### **4. Танцевальные элементы классического танца на середине – 28 часов.**

Методика работы мышц на середине класса. Экзерсис на середине (по мере усвоения упражнений у палки в той же последовательности). Изучение port de brass (подготовительное, первое, третье); pas balance. Разучиваются элементы вальса (вперед, назад, в повороте).

### **5. Танцевальные элементы современного танца – 30 часов.**

Теория (2 ч.): Знакомство с основными направлениями современного танца. Эмоции, как основное средство выразительности. История появления танца «Хип-хоп», его особенности.

Практика (28 ч): Основные принципы движений в хип-хоп танце. Отработка базовых движений в хип-хоп танце. Работа над эмоциями в танце хип-хоп.

Основа уличного стиля Hip-hop. Основатели стиля hip-hop.

Разновидности базы hip-hop:

- старая школа (old school)- 80-е годы;
- средняя школа (middle school) – 90-е годы;
- новая школа (new school) после 2000 года.

Старая школа: Smurf, The Prep, Fila (The Rambo), Happy Feet, Cabbage Patch, Reebok.

Средняя школа: Running Man, Roger Rabbit, Party Machine, Bart Simpson, Steve Martin и др.

Новая школа: Tone-Whop, Monestary, Harlem Shake, Walk it out, ATL Stomp и т.д

### **6. Кросс. Перемещение в пространстве- 18 часов.**

Теория (2 ч.): Передвижение в пространстве. Шаги: шаг на месте; шаг в сторону с приставкой. Прыжки: по I параллельной; из I-ой во II параллельную.

Практика (16 ч): исполняются комбинации шагов, вращений и прыжков.

Все виды шагов в движении по кругу, по диагонали и прямо (дополнительно по четырем точкам):

- танцевальные с вытягиванием стопы;
- естественно-бытовые шаги;
- марш с сильно вытянутыми стопами;
- шаги на высоких полупальцах;
- шаги на носках и пятках;
- перекаты по полу;
- исполнение rond на полу;
- исполнение swing руками;
- исполнение swing ногами;

Прыжки:

Temps saute:

- по параллельным позициям;
- из выворотной позиции, а во время приземления перевод стопы в параллельную позицию
- во время прыжка согнуть колени, голень завести назад и пятками коснуться ягодиц;
- согнуть одну ногу во время прыжка в положение « у колена»;
- исполнить contraction в центр торса во время прыжка;
- «лягушка»
- «разножка»
- поджатые к груди.

Как и в классическом танце, прыжки могут исполняться на месте и с продвижением в пространстве.

Вращения

Вращения, как и прыжки, могут исполняться на месте и с продвижением в пространстве.

Основные виды поворотов:

- на двух ногах;
- на одной ноге;
- повороты на различных уровнях.

### **7. Основы джаз- модерн танца- 32 часов.**

Теория (4 ч.): Знакомство с историей появления джаз-танца, его особенности. Знакомство с терминологией джаз-модерн танца. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика (28 ч): Разогрев: стопы и ахиллесово сухожилие; коленный сустав; тазобедренный сустав; позвоночник.

Позиции ног:(Позиции ног школы Г. Джордано):

- 1 параллельная стопы вместе;
- 1 аут аналогична 1 позиции классического танца;
- 1 ин пятки направлены наружу, носки соединяются вместе;
- 2 параллельная стопы параллельны и находятся точно под бедрами;

Плечи, бедра и стопы находятся на одной прямой линии и составляют квадрат.

- 2 аут аналогична кл. поз, иногда используется широкая 2 аут позиция, когда стопы в выворотном положении располагаются шире плеч;
- 3 поз. Практически не используется
- 4 параллельная позиция одна стопа перед другой на расстоянии одной стопы;
- 4 и 5 аут аналогична классической;
- 5 парал. Стопы параллельны, рядом и одна стопа немного впереди другой (на полстопы).

Позиции рук

I позиция варьируется:

- руки вытянуты вперед на уровне солнечного сплетения;
- руки вытянуты в локтях и направлены по диагоналям V позиция впереди;
- руки согнуты в локтях и ладони находятся у груди I закрытая позиция;
- руки согнуты в локтях, которые опущены вниз, кисти около плеч.

II позиция варьируется:

- руки вытянуты в локтях на уровне плеч, ладонь может быть повернута вверх, вниз или в сторону;
- вторая сокращенная позиция. Локти согнуты, предплечья располагаются параллельно полу.

III позиция:

- руки вытянуты в локтях, ладони повернуты вовнутрь, наружу, или вперед;
- руки вытянуты в локтях и раскрыты диагонально V позиция вверх;
- локти немного согнуты, ладони вместе и располагаются над макушкой.

### **8. Постановочная работа – 30 часов.**

Практика (24 ч): Разучивание рабочих комбинаций классического, современного танца.

### **9. Пилатес – 28 часов.**

Теория (4 ч)

Продолжение знакомства с основными принципами (контроль, дыхание, плавность движений, точность, центрирование, стабильность). Знакомство с понятием «исходное положение» перед каждым упражнением. Изучение терминологии.

Практика (24 ч)

#### *Комплекс упражнений «для продолжающих»*

«Планка» с отведением прямой ноги назад – помогает привести в тонус все мышцы вдоль центральной оси тела посредством одного движения;

Подъем ноги вперед в упоре сзади – направлено на укрепление мышц ног, пресса и рук;

«Тюлень» – упражнение позволяет укрепить мышцы кора;

«Пила» – расслабляет спину и бедра, растягивая при этом задние мышцы бедра;

Скрещивания – тонизирует мышцы пресса и обеспечивает гибкость спины;

«Ножницы» – тонизирует и укрепляет мышцы от кора до ног;

«Головоломка I» – развивает силу мышц живота;

Удары ногой вперед лежа на боку I – упражнение развивает силу и гибкость ног;

Пассе в сторону;

Серия упражнений на боку «Велосипед»;

Скручивание наверх – упражнение тренирует мышцы пресса;

Захлест одной ногой – укрепление задних мышц бедра;

Отжимания в упоре лежа – упражнение интенсивно тренирует руки и плечевой пояс;

Скручивание за голову – тренирует контроль над ногами и бедрами во время работы над мышцами брюшного пресса;

«Русалочка» – растяжка верхней части корпуса;

«Плавание» – упражнение на все мышцы;

Наклон в сторону I – упражнение, укрепляющее кор и увеличивающее гибкость позвоночника;

«Мостик II» – укрепляет мышцы пресса и мышцы задней поверхности бедра;

Вытяжение шеи;

«Сотня II» – способствует развитию выносливости и усовершенствованию дыхательных навыков.

### **10. Итоговое занятие – 2 часа.**

Экзерсис у станка.

Экзерсис на середине.

Прыжки.

Вращение.

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

## II МОДУЛЬ 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема	Количество во Часов	Теория	Практика	Форма контроля
1	Вводное занятие	2	0	2	опрос
2	Классический экзерсис у станка	20	5	15	практическое задание, контрольный урок
3	Танцевальные элементы классического танца на середине	26	4	22	практическое задание, контрольный урок
4	Основы акробатики	26	2	24	практическое задание
5	Кросс. Перемещение в пространстве	20	2	18	практическое задание
6	Пилатес	25	2	23	контрольный урок
7	Экзерсис современного танца	30	4	26	практическое задание
8	Основы джаз-модерн танца	25	2	23	открытый урок, отчетный концерт
9	Постановочная работа	40	0	40	практическое задание. Открытый урок, конкурсы
10	Итоговое занятие	2	0	2	Отчетный концерт
	Итого:	216	21	195	

### СОДЕРЖАНИЕ КУРСА (3 год обучения)

#### **1. Вводное занятие – 2 часа**

Теория (2 ч.): Цель и задачи на предстоящий учебный год. Расписание. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в хореографическом классе. Требование к 3 году обучения, перспективы.

#### **2. Классический экзерсис у станка – 20 часов.**

Теория (5 ч.): Повторение и закрепление ранее изученного материала. Развитие силы и выносливости за счет ускорения темпа и нагрузки в комбинациях.

Практика (15 ч.):

- Deme-plie (по всем позициям, кроме IV);
- Battement tendu (по V позиции);
- Battement tendu jete (по V позиции);
- Rond de jambe en parterre;
- Sur lu cou – de - pied u passé;
- Battement frappe;
- Releve на полупальцах;
- Battement developpes (по I позиции);
- Releve lent на 45° и 90° (крестом);

-Grand Battement ent jete (крестом).

Растяжки у станка. Перегибы корпуса в разных направлениях.

### **3. Танцевальные элементы классического танца на середине – 26 часов.**

Теория (4ч.): Особенности выполнения экзерсиса на середине зала, повторение и отработка пройденного материала.

Выполнение упражнений по диагонали: вращения: fouette и пируэт на месте и с продвижением по диагонали. Работа над увеличением скорости и чистоты исполнения составляющих элементов. Техника безопасности.

Практика (22 ч.): Позиции рук в классическом танце. Temps lie вперед, назад.

Повороты корпуса из положения en face в epaulement и обратно, сочетается с port de bras.

Изучение поз классического танца: croisee, efface. Port de bras на середине.

### **4. Основы акробатики – 26 часов.**

Теория (2ч.): Терминология. Понятие о равновесии, вестибулярном аппарате, скорости реакции. Техника безопасности во время учебного процесса и концертных выступлений. Правила страхования во время выполнения трюков. Постепенное усложнение упражнений.

Практика (24 ч.): Общая физическая подготовка:

- упражнения на развитие гибкости;
- упражнения на развитие силы;
- упражнения на развитие ловкости;
- упражнения на развитие координации.

Изучение акробатических элементов: мост, шпагаты, колесо на две и одну руку, переворот, переворот назад, переворот со сменой ног, переворот на две ноги, переворот назад с двух ног на две (выборочно), фляк, рондат-фляк.

Основы партерной акробатики.

### **5. Кросс. Передвижение в пространстве – 20 часов.**

Практика (20 ч.):

исполняются комбинации шагов, вращений и прыжков.

Все виды шагов в движении по кругу, по диагонали и прямо (дополнительно по четырем точкам):

- танцевальные с вытягиванием стопы;
- естественно-бытовые шаги;
- марш с сильно вытянутыми стопами;
- шаги на высоких полупальцах;
- шаги на носках и пятках;
- перекаты по полу;
- исполнение rond на полу;
- исполнение swing руками;
- исполнение swing ногами;

Прыжки:

Temps saute:

- по параллельным позициям;

- из выворотной позиции, а во время приземления перевод стопы в параллельную позицию
- во время прыжка согнуть колени, голень завести назад и пятками коснуться ягодиц;
- согнуть одну ногу во время прыжка в положение « у колена»;
- исполнить contraction в центр торса во время прыжка;
- «лягушка»
- «разножка»
- поджатые к груди.

Как и в классическом танце, прыжки могут выполняться на месте и с продвижением в пространстве.

Вращения

Вращения, как и прыжки, могут выполняться на месте и с продвижением в пространстве.

Основные виды поворотов:

- на двух ногах;
- на одной ноге;
- повороты на различных уровнях.
- на полупальцах;
- на всей стопе;
- на demi plie.

## **6. Пилатес – 25 часов.**

Теория (2 ч.): Повторение и закрепление изученного материала за предыдущие года. Знакомство с новыми упражнениями

Практика (23 ч.):

комплекс упражнений «Продвинутый уровень»

Скручивание – упражнение уделяет особое внимание мышцам плечевого пояса и мышцам брюшного пресса, а также помогает «отточить» линию талии;

Удары ногой лежа на боку II – тонизирует мышцы нижней части тела, позволяет сконцентрироваться на позвоночнике и стимулирует его стабильность;

«Головоломка II» – стимулирует гибкость и удлиняет корпус;

«Кресло-качалка»;

Удары двумя ногами – упражнение для тренировки бедер и ягодиц;

«Короткая планка» – эффективно задействует верхние мышцы тела;

Подъем ноги назад в упоре лежа;

Скручивание бедер – упражнение для мышцы нижней части тела;

«Тюлень» с ударами ступнями – укрепление мышц таза и глубоких мышц пресса;

Наклон в сторону II;

Отжимания – упражнение на выносливость;

Подъем ног лежа на боку – задействует косые мышцы живота и стимулирует удлинение всех основных мышц;

Удар ногой вперед стоя на колене I – направлено на поддержание равновесия и удлинения мышц всего тела;

Раскручивание вниз – тренировка косых мышц;

«Мостик III»;

«Перочинный нож» – укрепление мышц пресса, ягодичных мышц и мышц бедра;

«Штопор» – укрепление мышц пресса, ягодичных мышц и мышц бедра;

Удар ногой вперед стоя на коленях II – упражнение на равновесие;

Контроль равновесия;

«Звезда» – укрепление нижних и верхних мышц тела.

### **7. Экзерсис современного танца – 30 часов.**

Теория (4ч.): Знакомство со стилем и школой американской танцовщицы-новатора, основоположницей свободного танца - Айседоры Дункан. Основные принципы, используемые при импровизации. Своеобразие работы мышц, суставов и связок во время движения.

Практика (26 ч.): Проработка положений корпуса в современном танце: параллельно полу вперед, по диагонали, со смещенным центром тяжести. Работа над положениями и движениями головы: повороты (с середины, без середины), вращение (половинка спереди, половинка сзади, полный круг). Изучение положения рук и ног: параллельные позиции, выворотные позиции, комбинированные, позиции с завернутой внутрь стопой. Упражнение на расслабление и напряжение мышц: медленная и быстрая концентрация, вытяжка и втяжка мышц спины, вращение (половинка спереди, сзади, полный круг), выдвигание и втяжка параллельно полу. Изучение специфики шагов, прогибов, вращений.

### **8. Основы джаз-модерн танца – 25 часов.**

Теория (2 ч.): Знакомство с историей появления джаз-танца, его особенности. Знакомство с терминологией джаз-модерн танца. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика (23 ч.): Разогрев: стопы и ахиллесово сухожилие; коленный сустав; тазобедренный сустав; позвоночник.

Позиции ног:(Позиции ног школы Г. Джордано):

- 1 параллельная стопы вместе;

-1 аут аналогична 1 позиции классического танца;

-1 ин пятки направлены наружу, носки соединяются вместе;

-2 параллельная стопы параллельны и находятся точно под бедрами;

Плечи, бедра и стопы находятся на одной прямой линии и составляют квадрат. Это очень важная позиция, в которой исполняется очень много упражнений.

-2 аут аналогична кл. поз, иногда используется широкая 2 аут позиция, когда стопы в выворотном положении располагаются шире плеч;

- 3 поз. Практически не используется

- 4 параллельная позиция одна стопа перед другой на расстоянии одной стопы;

-4 и 5 аут аналогична классической;

-5 парал. Стопы параллельны, рядом и одна стопа немного впереди другой (на полстопы).

Позиции рук

I позиция варьируется:

- руки вытянуты вперед на уровне солнечного сплетения;
- руки вытянуты в локтях и направлены по диагоналям V позиция впереди;
- руки согнуты в локтях и ладони находятся у груди I закрытая позиция;
- руки согнуты в локтях, которые опущены вниз, кисти около плеч.

II позиция варьируется:

- руки вытянуты в локтях на уровне плеч, ладонь может быть повернута вверх, вниз или в сторону;
- вторая сокращенная позиция. Локти согнуты, предплечья располагаются параллельно полу.

Постановка корпуса, рук и ног у станка:

-demi и grand plie

-по параллельным позициям;

-перевод стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и наоборот во время исполнения demi и grand plie.

-battement tendu, battement jete

-по параллельным позициям

-перевод из параллельного в выворотное положение и наоборот

-rond de jambe par terre

-исполнение по параллельной позиции.

-battement fondu, battement frappe

-по параллельным позициям.

-battement developpe, battement releve lent

- по параллельным позициям.

-grand battement

-по параллельным позициям.

### **9. Постановочная работа – 40 часов.**

Практика (40 ч): Разучивание рабочих комбинаций, этюдов классического, современного танца. Работа над лексикой новых номеров. Разводка композиционного рисунка. Репетиции номеров в классе и на сцене.

### **10. Итоговое занятие – 2 часа.**

Экзерсис у станка.

Экзерсис на середине.

Прыжки.

Танцевальный этюд в современном стиле.

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 4 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Тема	Количество часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Вводное занятие	2	2	0	опрос

2.	Классический экзерсис у станка	20	2	18	практическое задание, контрольный урок
3.	Танцевальные элементы классического танца на середине	20	2	18	практическое задание
4.	Пилатес	20	0	20	практическое задание
5.	Основы акробатики	28	2	26	практическое задание
6.	Кросс. Перемещение в пространстве	20	0	20	практическое задание
7.	Экзерсис современного танца	18	4	14	практическое задание, открытый урок
8.	Танцевальные элементы современного танца	30	4	26	практическое задание, открытый урок
9.	Танцевальные элементы танца джаз-модерн	26	4	22	Практическое занятие
10.	Постановочная работа	30	0	30	мониторинг выполнения программы
11.	Итоговое занятие	2	0	2	мониторинг выполнения программы отчетный концерт
	<b>Итого:</b>	<b>216 ч.</b>	<b>20</b>	<b>196</b>	

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА (4 год обучения)**

### ***1. Вводное занятие – 2 часа***

#### ***Теория (2 часа)***

Требование к уровню подготовки детей после 3-го года обучения. Требование к 4 году обучения, перспективы. Расписание занятий. Знакомство с новичками.

### ***2. Классический экзерсис у станка – 20 часов***

#### ***Теория (2 часа)***

Терминология и правила исполнения классических движений у станка.

#### ***Практика (18 часов)***

- Deme-plie (по всем позициям, кроме IV);
- Battement tendu (по V позиции);
- Battement tendu jete (по V позиции);
- Rond de jambe en parterre;
- Sur lu cou – de - pied u passé;
- Battement frappe;
- Releve на полупальцах;
- Battement developpes (по I позиции);
- Releve lent на 45° и 90° (крестом);
- Grand Battement ent jete (крестом с plie).

Растяжки у станка. Перегибы корпуса в разных направлениях.

### **3. Танцевальные элементы классического танца на середине – 20 час**

#### Теория (2 часа)

Изучение терминологии, методика новых упражнений.

#### Практика (18 часов)

Перенесение упражнений, проученных у палки, на середину в той же последовательности. Разучивание новых движений port de bras II, III. Повторение croisee, efface. Разучивание арабесков 1, 2. Port de bras на середине.

### **4. Пилатес – 20 часов**

#### Практика (20 ч)

Повторение движений, выученных ранее, в более сложных комбинациях. комплекс упражнений «Продвинутый уровень»

Скручивание – упражнение уделяет особое внимание мышцам плечевого пояса и мышцам брюшного пресса, а также помогает «отточить» линию талии;

Удары ногой лежа на боку II – тонизирует мышцы нижней части тела, позволяет сконцентрироваться на позвоночнике и стимулирует его стабильность;

«Головоломка II» – стимулирует гибкость и удлиняет корпус;

«Кресло-качалка»;

Удары двумя ногами – упражнение для тренировки бедер и ягодиц;

«Короткая планка» – эффективно задействует верхние мышцы тела;

Подъем ноги назад в упоре лежа;

Скручивание бедер – упражнение для мышцы нижней части тела;

«Тюлень» с ударами ступнями – укрепление мышц таза и глубоких мышц пресса;

Наклон в сторону II;

Отжимания – упражнение на выносливость;

Подъем ног лежа на боку – задействует косые мышцы живота и стимулирует удлинение всех основных мышц;

Удар ногой вперед стоя на колене I – направлено на поддержание равновесия и удлинения мышц всего тела;

Раскручивание вниз – тренировка косых мышц;

«Мостик III»;

«Перочинный нож» – укрепление мышц пресса, ягодичных мышц и мышц бедра;

«Штопор» – укрепление мышц пресса, ягодичных мышц и мышц бедра;

Удар ногой вперед стоя на коленях II – упражнение на равновесие;

Контроль равновесия;

«Звезда» – укрепление нижних и верхних мышц тела.

### **5. Основы акробатики – 28 часов**

#### Теория (2 часа)

Методика исполнения новых упражнений и техник. Техника безопасности.

#### Практика (26 часов)

— упражнения, направленные на развитие активной гибкости;

- упражнения, направленные на развитие специальной силы;
- упражнения, направленные на развитие ловкости;
- упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей;
- упражнения, направленные на развитие специальной выносливости;
- упражнения, направленные на развитие быстроты.
- техника выполнения равновесия в шпагат;
- техника выполнения угла и его вариантов;
- техника выполнения связки мост-перекат;
- техника выполнения кувырка назад из положения стоя в шпагат;
- техника выполнения дорожки перекатов;
- техника выполнения прыжка шпагатом и его вариантов;
- техника выполнения кувырка в шпагате.

## **6. Кросс. Перемещение в пространстве – 20 часов**

### Практика (20 часов)

- grand battement;
- ходьба в grand plie;
- saute;
- соединение трех элементов в один кросс
- прыжки;
- скольжение balance с добавлением рук;
- заход в мостик и пробежка вокруг руки;
- заход во вторую позицию и attitude с прокруткой;
- то же движение с добавлением партера (переката)
- перекаты в партере;
- проходка на полупальцах с уходом от оси.

## **7. Экзерсис современного танца – 18 час**

### Теория (4 часа)

Методика исполнения движений современного танца.

### Практика (14 часов)

Экзерсис «non-stop»: demi и grand plie с переводом стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и наоборот.

-Demi и grand plie в сочетании с releve.

- Battement tendu с переводом из параллельного положения в выворотное и наоборот.

- Battement tendu с использованием brash. Battement tendu с подъемом пятки опорной ноги во время вынесения на носок или броска.

-Battement tendu jete с переводом из параллельного в выворотное положение и наоборот.

- Battement tendu jete с использованием brash. Battement tendu jete с подъемом пятки опорной ноги во время выноса на носок или Rond de jambe par terre с подъемом ноги на 45 градусов

-Rond de jambe par terre с подъемом на 90 градусов.

- Grand battement jete с подъем пятки опорной ноги во время броска. Grand battman jete по всем направлениям через developpes.

-арабески.

-упражнения stretch-характера (растяжка).

#### **8. Танцевальные элементы современных танцев – 30 часов**

Теория (4 часа)

*История появления и развития танцевальных стилей.*

Практика (26 часов)

Разучивание учебных комбинаций в стиле hip-hop, jazz-funk, vogue. Вращение в стиле модерн по диагонали. Постановка рук.

#### **9. Танцевальные элементы танца джаз-модерн – 26 часов**

Теория (4 часа)

Построение композиции, работа в паре, группами.

Практика (24 часа)

Разучивание рабочих комбинаций, этюдов, классического, современного танца.

— разогрев;

— кросс в партере: перекаты, слайды, подготовка к прыжку, прыжки;

— слайды с усложнением;

— перевороты;

— комбинация на основе элемента swing;

— комбинация на развитие координации;

дополнение танцевальной комбинации, включающей в себя все пройденные элементы.

— комбинация в партере;

— подготовка к вращениям;

— стойки на руках;

— комбинация с перекатами и стойками на руках;

дополнение танцевальной комбинации, включающей в себя все пройденные элементы.

— маленькие прыжки;

— прыжковые дорожки;

танцевальная комбинация, включающая в себя все пройденные элементы.

#### **10. Постановочная работа – 30 часов**

Практика (30 часов)

Разучивание рабочих комбинаций, этюдов классического, современного танца. Работа над лексикой новых номеров. Разводка композиционного рисунка. Репетиции номеров в классе и на сцене.

#### **11. Итоговое занятие – 2 часа**

Практика (2 часа)

— экзерсис у станка

— экзерсис на середине

— прыжки

— вращение

— этюд в современном стиле

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН III МОДУЛЬ 5 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Тема	Количество Часов	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Вводное занятие	2	0	2	опрос
2.	Классический экзерсис у станка	24	4	20	практическое задание, открытый урок
3.	Танцевальные элементы классического танца на середине	24	4	20	практическое задание, открытый урок
4.	Пилатес	24	0	24	практическое задание
5.	Основы акробатики	25	2	23	практическое задание
6.	Кросс. Перемещение в пространстве	20	0	18	практическое задание, открытый урок
7.	Экзерсис современного танца	20	2	18	практическое задание, открытый урок
8.	Танцевальные элементы современного танца	25	0	25	практическое задание, открытый урок, отчетный концерт
9.	Танцевальные элементы танца джаз-модерн	20	0	20	практическое задание, отчетный концерт
10.	Постановочная работа	30	0	30	мониторинг выполнения программы
11.	Итоговое занятие	2	0	2	мониторинг выполнения программы
	Итого:	216 ч.	12 ч.	204 ч.	

#### СОДЕРЖАНИЕ КУРСА (5 год обучения)

*1. Вводное занятие – 2 часа*

*Теория (2 часа)*

Требование к уровню подготовки детей после 4-го года обучения. Требование к 5 году обучения, перспективы. Расписание занятий. Знакомство с новичками.

## **2. Классический экзерсис у станка – 24 часа**

### Теория (4 часа)

методика исполнения движений классического танца у станка

### Практика (20 часов)

Повторение пройденных упражнений с увеличенной нагрузкой и усложнением построения комбинаций. Работа над правильностью и чистотой исполнения упражнений. Усложнение ранее изученных движений подъемом на полупальцы.

## **3. Танцевальные элементы классического танца на середине – 24 часа**

### Теория (4 часа)

Терминология, методика исполнения танцевальных движений.

### Практика (20 часов)

Повторение упражнений с сохранением той же последовательности (в положении en face, затем постепенно с ераulement, с чередованием).

## **4. Пилатес – 24 часа**

### Практика (24 ч)

Повторение движений, выученных ранее, в более сложных комбинациях.

комплекс упражнений «Продвинутый уровень»

Скручивание – упражнение уделяет особое внимание мышцам плечевого пояса и мышцам брюшного пресса, а также помогает «отточить» линию талии;

Удары ногой лежа на боку II – тонизирует мышцы нижней части тела, позволяет сконцентрироваться на позвоночнике и стимулирует его стабильность;

«Головоломка II» – стимулирует гибкость и удлиняет корпус;

«Кресло-качалка»;

Удары двумя ногами – упражнение для тренировки бедер и ягодиц;

«Короткая планка» – эффективно задействует верхние мышцы тела;

Подъем ноги назад в упоре лежа;

Скручивание бедер – упражнение для мышцы нижней части тела;

«Тюлень» с ударами ступнями – укрепление мышц таза и глубоких мышц пресса;

Наклон в сторону II;

Отжимания – упражнение на выносливость;

Подъем ног лежа на боку – задействует косые мышцы живота и стимулирует удлинение всех основных мышц;

Удар ногой вперед стоя на колене I – направлено на поддержание равновесия и удлинения мышц всего тела;

Раскручивание вниз – тренировка косых мышц;

«Мостик III»;

«Перочинный нож» – укрепление мышц пресса, ягодичных мышц и мышц бедра;

«Штопор» – укрепление мышц пресса, ягодичных мышц и мышц бедра;  
Удар ногой вперед стоя на коленях II – упражнение на равновесие;  
Контроль равновесия;  
«Звезда» – укрепление нижних и верхних мышц тела.

## ***5. Основы акробатики – 25 часов***

Теория (2 часа)

Практика (23 часа)

- техника выполнения равновесия в шпагат;
- техника выполнения угла и его вариантов;
- техника выполнения связки мост-перекат;
- техника выполнения кувырка назад из положения стоя в шпагат;
- техника выполнения дорожки перекатов;
- техника выполнения прыжка шпагатом и его вариантов;
- техника выполнения кувырка в шпагате.
- техника выполнения равновесия "кольцом" с захватом двумя;
- техника выполнения угла и его вариантов;
- техника выполнения связки мост-перекат;
- техника выполнения подъема в перекат;
- техника выполнения дорожки перекатов;
- техника выполнения перекидки вперед в шпагат;
- техника выполнения прыжка шпагатом и его вариантов;
- техника выполнения прыжка «кольцом двумя».

## ***6. Кросс. Перемещение в пространстве – 20 часов***

Практика (20 часов)

- grand battement;
- ходьба в grand plie;
- saute;
- соединение трех элементов в один кросс
- прыжки;
- скольжение balance с добавлением рук;
- заход в мостик и пробежка вокруг руки;
- заход во вторую позицию и attitude с прокруткой;  
то же движение с добавлением партера (переката)
- перекаты в партере;
- проходка на полупальцах с уходом от оси.

## ***7. Экзерсис современного танца – 20 часов***

Теория (2 часа)

Методика исполнения элементов современного танца.

Практика (18 часов)

- разогрев:
- contractjon стопы;
- plie;

- battement tendu;
- port de bras;
- комбинация Plie;
- battement tendu;
- battement tendu jete;
- pond jambe par terre 0:45;
- battement foundus, Battement frappes;
- battement developpe;
- grand battements;
- allegro;
- свинговая прыжковая комбинация;
- pas eshappe;
- pas jete;
- диагональ;
- pas chasse;
- grand jete en tournant;
- танцевальная комбинация на середине;
- pas saute.

## **8. Танцевальные элементы современного танца – 25 часов**

### Практика (25 часов)

Разучивание учебных комбинаций в стиле hip-hop, jazz-funk, vogue. Вращение в стиле модерн по диагонали. Ходы, шаги с работой рук и корпуса (плавные и резкие). Разучивание волн корпуса, рук; различные вращения с прыжками. Изучение энергетических потоков при исполнении движений разных направлений хореографии. Характеристика классического джаза и модерна. Различия в эмоциональной окраске этих направлений. Проработка положений корпуса, используемых в современном танце. Проработка позиции ног.

упражнение на координацию:

- рук с различными port de brass;
- ног (с помощью простых движений различных ритмических рисунков);
- корпуса с помощью swing (качание) и twist (скручивание);
- с помощью ориентации в пространстве; с помощью изоляции разных частей тела.
- проработка пируэтов (с перемещением в пространстве;
- со сменой вертикальных уровней и т.д.).

## **9. Танцевальные элементы танца джаз-модерн – 20 часов**

### Практика (20 часов)

- Экзерсис на середине Port De Bras (координация, выпады, баланс, plie, flatback, arabesque 4);
- Партер на середине - Swing (подготовка, перекаты на полу сидя, лежа, «неваляшка» сидя, выход в стойку, через взъём возврат);

- Кросс-комбинация с перекатами и стойкой, добавление прыжка;
- Кросс-комбинация – мягкий уход в партер (releve, перекаты, добавление прыжка, шагов в повороте);
- Кросс – слайды;
- Партер на середине – разновидности swing сидя, лежа, выход в свастику, подъем на взъёмы («домик») и прыжок, из прыжка выход в стойку, стойка как подготовка с вертикальным шпагатом со взъёмов, прыжок со сменой ног, side stretch и перекал со стойкой, уход в свастику;
- Кросс - side stretch с уходом в свастику;
- Партер – стойка на плече с переката, разучивание кувырка, вариации;
- Кросс-комбинация (шаги, уход в партер, перекал, grand battement, прыжок, swing).
- Экзерсис на середине Roll down/up;
- Экзерсис на середине Swing корпусом (из стороны в сторону, вперед, ногами, flatback);
- Экзерсис на середине Battement Tendus;
- Экзерсис на середине Plie;
- Разучивание и отработка медленной комбинации;
- Разучивание и отработка быстрой комбинации;
- Соединение экзерсиса Port De Bras, медленной и быстрой комбинаций.

## ***10. Постановочная работа – 30 часов***

### ***Практика (30 часов)***

Разучивание рабочих комбинаций, этюдов классического, современного танца. Работа над лексикой новых номеров. Разводка композиционного рисунка. Репетиции номеров в классе и на сцене.

## ***11. Итоговое занятие – 2 час.***

- экзерсис у станка;
- экзерсис на середине;
- прыжки;
- вращение;
- этюд в современном стиле.

## **Планируемые результаты**

### ***Требования к уровню подготовки 1 года обучения***

К концу 1 года обучения дети должны уметь и знать:

- правил основных движений классического и современного танца.
- выполнять упражнения развивающего комплекса.
- уметь исполнять движения с затактом.
- уметь выразить характер музыки в движении.
- уметь станцевать танцевальный этюд в современном стиле.

### ***Требования к уровню подготовки 2 года обучения***

К концу 2 года обучения дети должны знать и уметь:

- особенности классического танца.
- понимать специфику и нюансы исполнения движений классического и современного танца.
- уметь выполнять упражнения подготовительного комплекса.
- выполнять танцевальные композиции технично, выразительно, эмоционально.
- выполнять танцевальные комбинации классического и современного танца.
- ориентироваться на сценической площадке.
- выступать с хореографическими номерами на мероприятиях.

### ***Требования к уровню подготовки 3 года обучения***

К концу 3 года обучения дети должны уметь и знать:

- особенности классического, современного и джаз-модерн танца.
- основы современного и джаз-модерн танца.
- уметь выполнять упражнения подготовительного комплекса.
- уметь станцевать композиции классического и современного танца.
- исполнять композиции технично, выразительно, эмоционально.
- ориентироваться на сценической площадке, выступать с номерами на мероприятиях
- участвовать на конкурсах разного уровня

### ***Требования к уровню подготовки 4 года обучения***

К концу 4 года обучения дети должны знать и уметь:

- танцевать композиции классического, современного танца.
- особенности современного танца.
- уметь выполнять упражнения подготовительного комплекса.
- исполнять композиции технично, выразительно, эмоционально.
- ориентироваться на сценической площадке.
- выступать с номерами на мероприятиях.
- участвовать на конкурсах различного уровня

### ***Требования к уровню подготовки 5 года обучения***

К концу 5 года обучения дети должны знать и уметь:

- танцевать композиции классического, современного танца.
- уметь выполнять упражнения подготовительного комплекса.
- исполнять композиции технично, выразительно, эмоционально.
- ориентироваться на сценической площадке.
- выступать с номерами на мероприятиях.
- танцевальные жанры и стили современного танца.
- правила сценического поведения.
- исполнять движения и комбинации разделов программы.

- хорошо координировать, гармонично владеть всем телом.
- анализировать, сравнивать, обобщать увиденные танцевальные произведения, определять стиль и характер музыкального произведения.
- исполнять основной концертный репертуар, активно участвовать в концертно-творческой деятельности коллектива и в конкурсах различного уровня.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты,  
которые приобретут обучающиеся по итогам освоения программы**

Личностными результатами изучения хореографии являются:

- развитое эстетическое чувство, проявляющееся в эмоционально-ценностном отношении к искусству;
- реализация творческого потенциала в процессе коллективного (или индивидуального) исполнения танцевальных образов;
- позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей;
- развитие творческих способностей;
- развитие интеллектуальных способностей, приобретение интеллектуальных знаний.

Учащиеся научатся:

- высказывать личностно-оценочные суждения о роли хореографии в жизни;
- решать творческие задачи, участвовать в художественных событиях школы;
- проявлять творческую инициативу в различных сферах художественно-творческой деятельности, в танцевально-эстетической жизни класса, школы (музыкальные вечера, концерты).

Метапредметными результатами изучения хореографии являются освоенные способы деятельности, применимые при решении проблем в реальных жизненных ситуациях:

- сравнение, анализ, обобщение, нахождение ассоциативных связей между произведениями разных видов искусства;
- работа с разными источниками информации; стремление самостоятельному общению с искусством и художественному самообразованию;
- умение участвовать в танцевальной жизни класса, школы, города и др. и продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении различных задач;

Учащиеся научатся:

- наблюдать за разнообразными явлениями жизни и искусства и оценивать их;

- выявлять особенности взаимодействия хореографии с другими видами искусства (литература, изобразительное искусство, театр и др.);
- находить ассоциативные связи между художественными образами в танце и других видов искусства;
- передавать свои впечатления в устной и письменной форме.

*Предметными результатами занятий являются:*

- устойчивый интерес к хореографии, различным видам музыкально-творческой деятельности;
- понимание значения танца в жизни человека;
- освоение танцевальных направлений как духовного опыта поколений;
- знание основных закономерностей хореографического искусства, умения и навыки в различных видах учебно-творческой деятельности.

*Учащиеся научатся:*

- понимать роль хореографии в жизни человека;
- различать лирические, эпические, драматические образы в танце;
- определять по характерным признакам хореографических композиций к соответствующему танцевальному направлению и стилю - танец классический, эстрадный, современный;
- эмоционально воспринимать и оценивать танец;
- размышлять о знакомых танцевальных постановочных работах;
- высказывать суждение об основной идее, о средствах и формах ее воплощения;
- понимать специфику хореографического языка;
- получать представление о средствах танцевальной выразительности;
- исполнять современный танец, изученные классические танцевальные комбинации, участвовать в концертном исполнении танцевального репертуара класса.

***Комплекс организационно-педагогических условий***

***Условия реализации программы***

Материально – техническое обеспечение программы:

Для успешной реализации программы Центром обеспечены условия необходимые для реализации программы в течение всего периода:

- помещение в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН;
- танцевальный станок;
- зеркальная стена;
- репетиционная форма;
- танцевальная обувь;
- музыкальный центр;
- коврики;
- аудио материалы с фонограммами;
- видео с записями выступлений творческого объединения;
- видео материалы с записями выступлений известных

- хореографических коллективов.
- альбом с фотографиями выступлений творческого объединения

По мере необходимости планируется усовершенствование материально-технического оснащения:

- пошив новых комплектов костюмов (в соответствии с тематикой постановки);
- Информационное обеспечение:
  - вспомогательная литература
  - папка с разработками теоретических материалов по темам программы
  - диски с обучающим материалом
  - интернет

**Кадровое обеспечение:** Педагог дополнительного образования Прушинская Екатерина Станиславовна, стаж работы 4 года.

**Формы аттестации.**

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- диагностика, проводимая по окончанию каждого занятия, усвоенных детьми умений и навыков, правильности выполнения учебного задания (справился или не справился);
- фото и видео;
- журнал посещаемости;
- выполненная работа.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- открытый урок;
- выступление;
- диагностическая карта;
- соревнования, конкурсы;
- оценочные материалы.

Мониторинг освоения детьми Программы проводится руководителем, 2 раза в год (в середине и в конце учебного года) и определяется с помощью устного опроса, тестирования, наблюдения.

- контрольный урок.
- открытый урок.
- отчетный концерт.
- участие в конкурсах и результаты

В основе программы лежат *педагогические принципы:*

- принцип доступности и индивидуализации; предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей ребенка и, в связи с этим – определение по силе его заданий. Индивидуализация подразумевает учет индивидуальных особенностей ребенка.

- принцип постепенного повышения требований; постепенный переход к новым, к более сложным упражнениям, по мере закрепления формирующихся навыков и адаптации организма к нагрузкам.
- принцип систематичности – один из ведущих. Имеются в виду непрерывность и регулярность занятий.
- принцип сознательности и активности; предполагает обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям.
- принцип повторяемости материала; хореографические занятия требуют повторения вырабатываемых, двигательных навыков. Только при многократных повторениях образуется двигательный стереотип.
- принцип наглядности; в обучении хореографии понимается как широкое взаимодействие всех внешних и внутренних анализаторов, непосредственно связывающих ребенка с окружающей действительностью. Большое значение имеет взаимосвязь образного слова и наглядности. При наличии достаточного двигательного опыта образное слово будет вызывать необходимые двигательные представления.

Используя разнообразные и доступные движения классического, народного и современного танцев у коллектива создается свой танцевальный репертуар, имеющий целью воспитание личности учащегося, нравственной направленности его сознания. Танцевальные коллектив активно занимается концертной деятельностью, выступает на различных площадках города, а также участвует в областных конкурсах и фестивалях. Танцевальные постановки направлены на раскрытие индивидуальности детей, на воспитание этических отношений исполнителей друг к другу, на развитие техники и выразительности исполнения.

Также уделяется особое внимание к развитию познавательной деятельности за счет систематического проведения бесед о хореографическом искусстве, совместных просмотров видеофильмов о танцах, посещение концертов, балетов, фестивалей. Организация занятий по хореографии обеспечивается рядом **методических приемов**, которые вызывают у детей желание творчества.

*Метод показа.*

Разучивание нового движения, позы, педагог предваряет точным показом *Словесный метод.*

Разговорная речь, будучи тесно связанное с движением, жестом и музыкальной интонацией, оказывается мостиком, который служит соединительным звеном между движением и музыкой.

*Музыкальное сопровождение как методический прием.*

Правильно выбранная музыка несет в себе те эмоции, которые маленькие исполнители проявляют в танце.

*Импровизационный метод.*

На занятиях хореографией имеет смысл постепенно подводить детей к возможности импровизации, то есть свободного, непринужденного движения, такого как подсказывает музыка. направлять внимание ребенка на подлинный характер музыки, как поиск собственных красок и оттенков в исполнении.

*Метод иллюстративной наглядности.*

Полноценная творческая деятельность не может протекать без рассказов о танцевальной культуре прошлых столетий, без знакомства с репродукциями, книжными иллюстрациями, фотографиями и видеофильмами.

*Игровой метод.*

Суть игрового метода в том, что педагог подбирает для детей такую игру, которая отвечает задачам и содержанию занятия, возрасту и подготовленности занимающихся. Игра всегда вызывает у ребят веселое настроение, именно в игре легче всего корректировать поведение воспитанников.

*Концентрический метод.*

Заключается в том, что педагог по мере усвоения детьми определенный движений, танцевальных композиций вновь возвращается к пройденному, но уже предлагает все более сложные упражнения и задания.

Образовательный процесс строится в соответствии с возрастными, физиологическими и психологическими особенностями детей, что предполагает возможность и необходимость корректировки режима детей.

## Список литературы

1. Базарова Н.П., Мей В. Азбука классического танца. Учебно-методическое пособие. – Л.: Искусство, 1983 г.
2. Ваганова А.Я. «Основы классического танца». - Издательство «Искусство», Ленинград- Москва, 1963г.
3. Заболотская М.А. «Хореография». - Издательство «Искусство», С.-Петербург,1998г.
4. Зайферт Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа: Учебное пособие/ пер. с нем. В. Штакенберга. – СПб: издательство «Лань», 2015
5. Захаров Р.В., «Сочинение танца». М. 1989г.
6. Королева М. «Слушай музыку, делай кач, будь собой! Как танцевать хип-хоп». Студия «Диваданс», С.-Петербург 2005г.
7. Никитин В. Ю. Мастерство хореографа в современном танце: Учебное пособие. - СПб: издательство «Лань», 2016
8. Никитин В.Ю. «Модерн-джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника». - Издательство «Один из лучших», Москва 2004г.
9. Письменская А. «Хип-хоп и R'n'B — танец». Студия «Диваданс». С, -Петербург 2005г.
10. Руднева С.Д. и Фиш Э.М., «Ритмика и музыкальное движение». М. 1972г
- 11.Ткаченко Т.С., «Народный танец». М, 1975г.
- 12.Ходоров Джоан. Танцевальная терапия и глубинная психология: Движущее воображение. –М: Когито-центр» 2009.