

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 66

Принято:
Педагогический совет
Протокол № 10
от «20» 04 2021 г.

Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ № 66
В.А. Митрофанов
Приказ № 002
от «20» _____ 2021 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
художественной направленности
«Танцевальная студия «Пируэт»»
Возраст обучающихся: 7-15 лет
Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель:
Таланкина Татьяна Геннадьевна,
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2021

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Танцевальная студия «Пируэт»» (далее - программа) разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (Задача № 5 (б) абзац 2);
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Устав и другие локальные нормативные акты Муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 66 г. Екатеринбурга (далее – МАОУ СОШ № 66).

Направленность программы: *художественная.*

Актуальность программы: Занятия в хореографической студии позволяют воспитать качества личности, способствующие успешной самореализации и адаптации обучающихся в социуме. Танец является многогранным инструментом комплексного воздействия на личность обучающегося:

- способствует развитию мышечной выразительности тела; формирует фигуру и осанку; устраняет недостатки физического развития; укрепляет здоровье;
- формирует выразительные движенческие навыки, умение легко, грациозно и координированно танцевать, а также ориентироваться в ограниченном сценическом пространстве;
- воспитывает общую музыкальную культуру, развивает слух, темпо-метроритм, знание простых музыкальных форм, стиля и характера произведения;

- пластическими средствами и мимикой выражает разнообразную гамму чувств и настроений; даёт правильное направление развитию многообразия эмоциональных проявлений, стремлению к сотрудничеству и положительному самоутверждению;
- обладает важной компенсаторной арт-терапевтической функцией, способствует воспитанию гармонических качеств и коррекции эмоционально-психических расстройств, нарушений общения и межличностного взаимодействия;
- формирует личностные качества: силу, выносливость, смелость, волю, ловкость, трудолюбие, упорство и целеустремленность;
- развивает творческие способности обучающихся, внимание, мышление, воображение, фантазию, способствует активному познанию окружающей действительности;
- воспитывает коммуникативные способности обучающихся, развивает чувство «локтя партнёра», группового, коллективного «ансамблевого» действия.

Эти функциональные особенности хореографии определяют актуальность и востребованность программы.

Новизна программы. В программе учитываются возможности обучающихся разных возрастов, основные направления танца и пластики, включающие: гимнастику, ритмику, классический и современный танец, суммируются особенности программ по различным видам танца, что позволяет ознакомить обучающихся со многими танцевальными стилями и направлениями. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента обучающихся, а также на развитие их сценической культуры.

Цель программы: создание условий, способствующих развитию у детей и подростков средствами хореографии умения владеть своим телом, способностей самореализации и самосовершенствования.

Задачи:

Образовательные (предметные):

- сформировать устойчивый интерес к современному танцу;
- сформировать навыки совершенного владения своим телом, раскованности и грациозности движений, координации движений, ориентации в пространстве;
- сформировать правильную осанку;
- способствовать профессиональному самоопределению личности.

- сформировать представление о танце как виде художественной деятельности и искусства.

Развивающие (метапредметные):

- развить фантазию, свободу выражения, раскрыть индивидуальность ребенка;
- обеспечить ребенку комфортную эмоциональную среду – ситуацию «успеха» и развивающего общения.

Воспитательные (личностные):

- обогащение обучающихся разнообразными музыкальными впечатлениями;
- воспитание умения сочувствовать, сопереживать, воспринимая музыкальный образ, настроение, объясняя свои чувства словами и выражая их в пластике;
- совершенствования нравственно - эстетических, духовных и физических потребностей.

Основной принцип программы – постепенность в усвоении материала: «от первых шагов до танца на сцене». Программа базируется на важнейших дидактических принципах: системность, доступность, последовательность, учет психофизических и возрастных особенностей, индивидуализация, наглядность, связь теории с практикой.

Организационные условия реализации программы

Формы организации образовательного процесса: - учебное занятие; открытое занятие; урок-концерт; беседа; игра; экскурсия; музыкальное соревнование; занятие-праздник; концерт; конкурс; фестиваль.

Срок освоения программы: 3 года. Занятия проводятся с сентября по май. Программа рассчитана на 210 часов в год, делится на три года обучения:

- **Первый год обучения - «Стартовый уровень»** - начальная подготовка, предполагающая использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы, является первой ступенью для перехода к базовой общеразвивающей программе обучения.
- **Второй и третий год обучения – «Базовый уровень»**, углубленное обучение технике танца, обучение тактической подготовке, предполагает реализацию материала, обеспечивающего освоение специализированных знаний, создающего общую и целостную картину изучаемого предмета в рамках содержательно - тематического направления программы. Программа

базового уровня реализуется в течение двух лет, предполагает занятия с основным составом детского объединения. При этом сохранность контингента составляет до 75 % от поступивших на обучение. Способы отслеживания уровневых результатов используются такие же, как и в программах «стартового» уровня.

Режим занятий. Занятия проходят 3 раза в неделю, по 2 академических часа.

В группе 15 человек, к занятиям допускаются обучающиеся независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности по заявлению родителей на согласие заниматься в танцевальной студии и медицинского заключения о состоянии здоровья обучающихся.

Программа разноуровневая, т.е. программа предоставляет всем обучающимся возможность занятий независимо от способностей и уровня общего развития, предполагает реализацию параллельных процессов освоения содержания программы на его разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого из участников рассматриваемой программы.

- «Стартовый уровень» (1 год обучения) – «Музыкально-игровое творчество» (развитие музыкально - двигательной выразительности, пластики тела).
- «Базовый уровень» (2 и 3 года обучения) – «Эстрадный танец», «Уличный и классический джазовый танец».

Долгосрочность освоения программы определяется:

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

Музыкальное сопровождение на занятиях может быть различным. Главное условие - наличие четкого ритма. Это могут быть ударные инструменты, рояль, фонограмма (национальные ритмы, джазовые ансамбли, популярная эстрадная музыка).

Учебный план
 («Стартовый уровень», 1-ый год обучения, 210 час)

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	6	3	3	Анкетирование Беседа. Педагогическое наблюдение
2	Музыкальное движение	114	42	72	Педагогическое наблюдение. Показ. Анализ практической деятельности
2.1	Приемы музыкально- двигательной выразительности	26	4	22	
2.2	Основные движения эмоционально- динамического характера	46	20	26	
2.3	Музыкально-игровое творчество	42	18	24	
3	Элементы пластического танца	30	8	22	Педагогическое наблюдение. Показ. Анализ практической деятельности
3.1	Основы пластики	12	3	9	
3.2	Музыкально-пластический образ	8	2	6	
3.3	Музыкально-пластические этюды	10	3	7	
4	Танцевально- художественная работа	30	12	18	Педагогическое наблюдение. Показ. Анализ практической деятельности
4.1	Постановка	14	6	8	
4.2	Репетиции	16	6	10	
5	Введение в мир искусства	24	12	12	Беседа. Опрос
5.1	Беседы	12	6	6	
5.2	Прослушивание музыки	12	6	6	
6	Отчетные выступления, концерты	6	1	5	Творческий отчет
	Итого:	210	78	132	

Содержание учебного плана

(«Стартовый уровень», 1-ый год обучения, 210 час)

Тема 1. Введение.

Содержание и форма занятий. Режим занятий. Форма одежды для занятий. Техника безопасности в занимательной форме. История, традиции и особенности современной хореографии и ее основные направления. Творческое задание на выявление танцевальных способностей. Психологическая установка на занятие, введение обучающихся в мир музыки и танца с положительными эмоциями. Линейное и круговое построение.

Тема 2. Музыкальное движение.

2.1. Приемы музыкально – двигательной выразительности. Приемы движения: пружинный, маховый и плавный. Характер и выразительность музыкально-двигательного образа. Сильная и слабая фаза движения.

Упражнения:

- «Пружинки» (развитие пружинного движения ног в коленном суставе и в ступне; усиление и закрепление эмоционально-двигательной реакции на изменение силы звучания музыки).
- «Игра с мячом» (пружинное движение рук, работ кистей и пальцев).
- «Взлетайте, ленты!» (подготовка к исполнению более сложных и сильных маховых движений (взмахов).
- «Мельница» (круговые махи). Осваивая эти упражнения, дети знакомятся с двумя музыкально-двигательными образами, близкими по форме, но разными по содержанию. А также развивают умение постепенно изменять динамическую напряженность движения.
- «Колка дров» (упражнение для корпуса, требует полного напряжения мышц).
- «Тугая резинка» (плавное полуприседание)
- «Поющие руки» (плавное движение рук, движения исполняются слитно, то есть между движением вниз и вверх или вперед и назад остановок не делается).

2.2. Основные движения эмоционально-динамического характера.

Ходьба: спокойно-сдержанная; неторопливая; высоко поднимая колени; бодрая; различного характера (высокий и осторожный шаг); с продвижением вперед и на месте; на полупальцах; плавная; топающий шаг на всей ступне; пружинный шаг; высокий и тихий шаг; решительный и настороженный шаг.

Бег: легкий; неторопливый танцевальный, стремительный, широкий; легкий пружинный, пружинный с прыжками; на месте и стремительный. Прыжковые движения: подпрыгивание на двух ногах; поскоки с ноги на ногу; легкие поскоки; сильные поскоки. Обучающиеся учатся уточнять характер и ритм поскоков.

Упражнение «Попрыгунчики» (пружинное подпрыгивание) – вырабатывает навыки, обеспечивающие в дальнейшем легкость и четкость многих движений (бега, прыжков, поскоков и т.п.).

2.3. Музыкально-игровое творчество.

Игра является важным методом приобщения, активизации интереса к музыке и наиболее естественным путем к созданию музыкально-двигательных образов.

Музыкальные игры и музыкально-игровые упражнения.

- «Найди свое место в колонне» (игровое упражнение). В музыке сопоставляются два настроения – энергичное, напористое (марш) и легкое, беззаботное; дети передают их бодрой ходьбой в строгом, четком строю и свободным, непринужденным движением без строя. Упражнение воспитывает умение организованно выполнять перестроения самостоятельно, без указаний педагога.

Тема 3. Элементы пластического танца.

3.1. Основы пластики. Обучающиеся знакомятся с музыкой, ритмическая основа которой соответствует характеру плавных и «текучих» движений тела, тем самым помогая сильнее и глубже переживать создаваемые ими пластические образы.

Упражнение «Ролик» - упражнение, специальное разогревающее позвоночник.

Упражнение «Ось» - упражнение, ось позвоночника – один конец уходит в небо, другой в землю.

Упражнение «Цветок» (образ распускающегося цветка) – упражнение на раскрытие и закрытие грудной клетки.

3.2. Музыкально-пластический образ.

Развивая фантазию и воображение, обучающиеся учатся на основе музыкального образа и выразительного жеста найти его пластическое решение, используя сценическое пространство. Поэтому работа над созданием образа начинается с прослушивания музыки. Потом обучающиеся отвечают на вопросы: «Какие чувства передает музыка? О чем рассказывает музыка? Как рассказывает музыка?». На основе звуковых ассоциаций рождаются образы. Определив тему музыкального

произведения и выбрав ассоциативный образ, происходит выбор соответствующей позы. Дается задание выразить всеми возможными средствами заданный образ, который гармонично существует внутри музыкального произведения. При создании образа используются дополнительные средства сценической выразительности: газовые шарфы, ленты, элементы костюма.

3.3. Музыкально-пластические этюды.

Музыкально–пластические этюды рождаются из опыта всей предыдущей работы обучающихся. Задача упражнений сводится к конкретным действиям, а не к игре в чувства. Этюды состоят из трех действий: начало, развитие и финал. В финале образ может измениться не только внутренне (что происходит всегда), но и внешне. Например, это собирательный образ цветка, который распускается (одно музыкальное произведение), проживает лето (другое музыкальное произведение) и увядает (третье музыкальное произведение). Этюды закрепляют навыки, полученные в упражнениях предыдущих разделов, показывают насколько точно и правильно можно выполнить поставленную задачу. Этюды – подготовка к работе над танцевальным номером.

Выполнение этюдов.

Тема 4. Танцевально-художественная работа.

4.1. Постановка. Музыкально-пластические композиции, развитие чувства сценического пространства, новое ощущение коллективного действия. Содержание и характер движений всецело вытекает из содержания и формы музыки, музыка воспринимается как логичное и последовательное действие. Используются парные и групповые задания. Их цель – уметь через сценическую композицию донести мысль, сюжет, раскрыть танцевальный образ. Задача – добиться полного слияния слышимого (музыкального образа) и видимого (танцевального образа).

4.2. Репетиции.

Тема 5. Введение в мир искусства.

5.1. Беседы. Просмотр и обсуждение видеофильмов о танце. История развития танцевального искусства. Знакомство с историей возникновения и развития «свободного» пластического танца и стилем «модерн».

5.2. Прослушивание музыки.

Тема 6. Отчетные выступления, концерты.

Учебный план
(«Базовый уровень», 2-ой год обучения, 210 час)

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	6	3	3	Анкетирование Беседа. Педагогическое наблюдение
2	Ритмика, элементы музыкальной грамоты	32	6	26	Педагогическое наблюдение. Тестирование
3	Разминка, подготовительные упражнения	40	6	34	Педагогическое наблюдение Анализ практической деятельности
4	Партерная гимнастика	42	6	36	Педагогическое наблюдение
5	Элементы эстрадного танца	42	6	36	Педагогическое наблюдение Концерт
6	Танцевальные комбинации и этюды	42	6	36	Концерт Самостоятельная творческая работа
7	Отчетные выступления, концерты	6	1	5	Творческий отчет
	Итого	210	34	176	

Содержание учебного плана

(«Базовый уровень», 2-ой год обучения)

Тема 1. Введение.

Содержание и форма занятий. Режим занятий. Форма одежды для занятий. Техника безопасности в занимательной форме. История, традиции и особенности современной хореографии и ее основные направления. Творческое задание на выявление танцевальных способностей. Психологическая установка на занятие, введение обучающихся в мир музыки и танца с положительными эмоциями. Линейное и круговое построение.

Тема 2. Ритмика, элементы музыкальной грамоты.

Основы музыкально-ритмического движения. Связь музыки и движения. Характер музыкального произведения, его динамические оттенки. Понятия о длительности, ритмическом рисунке, сильных и слабых долях, музыкальном размере. Вступление. Музыкальная фраза. Умение менять движение в зависимости от характера музыки. Ритмизация двигательной деятельности (совмещение звука, ритма, движения).

Музыкально-танцевальные игры: «Веселые человечки». «Лесной оркестр», «Паровозик», «Гусеница» и др.

Тема 3. Разминка, подготовительные упражнения. Постановка корпуса: роль позвоночника в эстрадном танце, отличительные особенности движений от других стилей танца. Основные понятия: relax, release, contraction. Позиции рук: вдоль корпуса, на поясе, округлые. Форма ладони - пальцы вытянуты и прижаты, сжаты в кулаки, или открыты в стороны - веером. Позиции ног: I - свободная, VI позиции. Положение стоп - выворотная и невыворотная. Разминочные упражнения: наклоны и повороты головы вправо, влево, вперед, назад. Развитие мышц и подвижность суставов рук: положение рук, вытянутых вперед, вверх, в стороны, разведение рук резкие и плавные. Упражнения для подвижности кисти рук: подъем, опускание, поворот. Развитие силы мышц и подвижности суставов ног: поднимание согнутых в коленях ног к груди, махи ног с вытянутым коленом, полуприседания по VI позиции. Ритмические упражнения: хлопки и притопы в различных ритмических рисунках, удары стопой, шаги на месте и с продвижением, щелчки пальцами. Основные понятия: bit, of bit, swing.

Упражнения на ориентировку в пространстве: различие правой и левой стороны, ноги, руки, плеча. Движения по кругу, диагонали, сужения и расширения круга. Перестроение в пары, колонны, шеренги, круг и т.д.

Тема 4. Партерная гимнастика.

Развитие двигательных функций: выворотность, гибкость, шаг, подъем стопы. Коррелирующие упражнения, которые исправляют недостатки в осанке: сутулость, асимметрию лопаток, увеличенный прогиб в пояснице.

Упражнения лежа на спине: сокращения и натяжения стоп, поочередное поднимание ног вперед, наклоны корпуса к ногам.

Упражнения для выворотности в тазобедренном суставе.

Упражнения для мышц живота. Упражнения лежа на животе: перегибы корпуса назад, упражнения для силы мышц спины, упражнения «лягушка»,

«лодочка».

Упражнения сидя: Наклоны корпуса вперед и в стороны. Растяжки и шпагаты.

Тема 5. Элементы эстрадного танца.

Виды шагов: шаг польки, шаг с притопом вперед, назад, в стороны. Естественные, бытовые шаги. Танцевальные шаги с вытянутого носка, шаги на пятках, полупальцах при вытянутых коленях. Легкий бег, «мелкий» бег, бег с высоко поднятыми коленями, с отбрасыванием ног назад от колена. Подскоки, боковой галоп. Эстрадные элементы усложнены работой корпуса, работой плеч, акцентами головы, корпуса ног. В комбинациях используются смещение центра тяжести корпуса, смещение бедер. Комбинации сложны по координации и ритмичности. Вращения: turs на прямой ноге и на plie, повороты с работой корпуса и рук, повороты с выпадами, шене на plie и полупальцах. Прыжковые комбинации: прыжки с акцентом наверх, на месте, в продвижении, в повороте, прыжки с переменной ног в воздухе.

Тема 6. Танцевальные комбинации и этюды.

Этюды, развивающие творческую активность обучающихся. Развитие фантазии, воображения, координации движений, образность, четкое построение фигур. Игровые танцы. Эстрадные комбинации на основе выученных элементов. Детские танцы. Польки. Массовые, парные и сольные танцы.

Этюды на образ и настроение. Импровизация.

Тема 7. Отчетные выступления, концерты.

Учебный план («Базовый уровень», 3-ий год обучения, 210 час)

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	4	1	3	Анкетирование Педагогическое наблюдение
2	Роль ритма в джаз-танце	12	2	10	Анкетирование Беседа. Педагогическое наблюдение

3	Ритмические упражнения	26	4	22	Педагогическое наблюдение. Самостоятельная работа
4	Подготовительные упражнения	24	6	18	Педагогическое наблюдение
5	Элементы джаз – танца	20	4	16	Педагогическое наблюдение. самостоятельная работа
6	Элементы модерн - танца	34	6	28	Педагогическое наблюдение. самостоятельная работа
7	Танцевальные комбинации и этюды	36	6	30	Педагогическое наблюдение. самостоятельная работа
8	Постановочная работа	36	6	30	Педагогическое наблюдение. самостоятельная работа
9	Посещение занятий ведущих коллективов современной хореографии	10	2	8	Беседа. Педагогическое наблюдение
10	Отчетные выступления, концерты	8	2	6	Творческий отчет
	Итого	210	39	171	

Содержание учебного плана

(«Базовый уровень», 3-ий год обучения)

Тема 1. Введение.

Содержание и форма занятий. Режим занятий. Техника безопасности на занятиях. Творческое задание на выявление танцевальных способностей.

Тема 2. Роль ритма в джаз-танце.

История возникновения джаз-танца. Особенности. Музыкальное сопровождение. Основные понятия: Bit- удар-основная доля. Offbit – джаз, акцент или синкопа перед или после основной доли. Swing – свинг-качание-способ движения-акцентируя не только основные доли, но и доли в промежутках между основными. Виды шагов: простые, мягкие на demi-plie,

с круговыми движениями плеч, с работой бедер вперед и назад, с круговыми движениями бедер, с «волной» в корпусе, с мягким подтягиванием бедра. Основные элементы на развитие ритма: kik-ball, charanga, appolle, djek, budu-green. Работа с дыханием. Акценты в дыхании в различных танцевальных позах и комбинациях. Дыхание – как источник ритма. Ритмический рисунок – дробление ритма, синкопирование, затяжки, паузы и т.д.

Упражнения для развития ритма:

- Хлопки в ладони, удар стопой в пол – носком, пяткой, всей стопой.
- Шаги на месте и с продвижением.
- Щелчки пальцами, простейшие движения рук – затем все это сочетается и соединяется в разных темпах и ритмах.

Тема 3. Ритмические упражнения.

Ритмические упражнения со смещением центра тяжести корпуса, смещением бедер и оттягиванием от палки. Ритмические рисунки: основная доля; акцент или синкопа перед или после основной доли; качание. Хлопки в ладони (различные ритмические рисунки). Удар стопой в пол - носком, пяткой, всей стопой. Шаги на месте по точкам, в сочетании с другими элементами.

Тема 4. Подготовительные упражнения.

Постановка корпуса: роль позвоночника в Джаз-танце, отличительные особенности движений от других стилей. Позиция рук и ног в Джаз-танце. Основные понятия: Relax (расслабление), Release (реализация), Contraction (сжатие), Stretch (растяжение), Isolation (изоляция). Разминочные упражнения усложнены технически, координационно с увеличением темпа:

- Ходьба по кругу с увеличением темпа и исполнением танцевальных элементов.
- Упражнения на растяжение мышц всего корпуса – stretch.
- Упражнения для всех частей тела - сидя и лежа на полу.
- Растяжки для сухожилий ног и гибкости позвоночника.
- Акценты в дыхании в основном на выдохе.

Упражнение для мышц шеи и головы: наклоны, повороты и круговые движения.

Упражнения для мышц плечевого пояса.

Упражнения для мышц грудной клетки и укрепления мышц спины.

Упражнения для бедер: положение бедра в сторону, вперед, назад.

Упражнения для стоп: releve по всем позициям, круговые вращения.

Упражнения для рук: позиции и движения в пространстве.

Упражнения для всех частей тела, сидя и лежа на полу.

Тема 5. Элементы джаз – танца.

Основные к центру. Основные джаз - элементы: twist, kik, tap, ball, change, brash, iangje, star. Джаз - позы: взлет, падение, группировка. Переход из позы в позу. Растяжки. Джаз – экзерсис на середине зала: releve, demi-plie, grand-plie, battement, tendu, battement tendu jete, grand battement jete, port debras. Все элементы усложнены работой корпуса, работой плеч, акцентами головы, корпуса, ног.

Вращения: turs на двух ногах, трех шаговые, с припаданием на месте и в продвижении, вращение «винтом», shene с круговыми движениями вверх и вниз.

Вращения в прыжке с махом ноги в фиксированной позе, вращения в различных «jete».

Jumps – прыжковые комбинации на двух ногах, с двух на одну на месте и с продвижением, шаг – толчок – поза, шаг – толчок – мах – поза, в различных положениях корпуса – release и contraction.

Тема 6. Элементы модерн – танца. Основные положения корпуса: apposite, change, «твист». Экзерсис у станка: port de bras (падающие), plie (со смещением бедер), plie ccontrastion u reless, battmaen fondu (невыворотно по VI позиции, с бедрами и переходом на работающую ногу), grand battement jete (резкие, мягкие в attitude со сдвигом). Элементы модерн – танца: шаги с окончанием в маленькие «падающие» позы; большие «падающие» позы; вальсовые повороты с корпусом; battmaen с проскоком вперед, назад, в сторону; туры; простые с корпусом, на plie, со смещением центра, в большие позы с корпусом. Прыжковые комбинации в сочетании с модерн – элементами.

Упражнения на релаксацию и контракцию. Перекаты, кувырки, «маятник», «кушак».

Упражнения на расслабление и растяжение мышц. Port de bras, переводы рук в IV позиции demi и grand plie.

Тема 7. Танцевальные комбинации и этюды.

Танцевальные комбинации в стиле джаз – танца на основе изученных элементов. Работа над хореографическими образами. Самостоятельное составление танцевальных комбинаций. Основы сценического движения. Творческие импровизации. Постановка развернутых этюдов на основе пройденного материала. Просмотры DVD и видео - фильмов с записями современных хореографических постановок. Просмотр и анализ уроков ведущих педагогов по джаз – танцу.

Блюзовые комбинации, сочетающие в себе подъем и спад, широкие движения руками и качание корпуса. Развернутые танцевальные комбинации на основе выученных элементов в стиле модерн – танца. Творческие импровизации на настроение и различные образы. Постановка этюдов как сольных, так и групповых.

Самостоятельное составление танцевальных комбинаций на основе выученного материала.

Тема 8. Постановочная работа.

Отработка движений, комбинаций, этюдов, отдельных частей номера. Репетиционная работа: над точностью выполнения движений, акцентами, достоверностью сценического образа, стиля и манеры исполнения. Работа над музыкальным материалом и его ритмической структурой.

Постановка хореографических номеров для фестивалей и конкурсов, для рядовых концертов, тематических мероприятий, новогодних программ.

Тема 9. Посещение занятий ведущих коллективов современной хореографии.

Тема 10. Отчетные выступления, концерты.

Планирование результата

К концу 1-го года обучения обучающиеся должны:

Знать:

- особенности основных направлений современного танца;
- методику исполнения основных танцевальных элементов;
- значение хореографии для человека;

- требования, предъявляемые к одежде, обуви, и прически;
- основные термины и понятия эстрадного танца;

уметь:

- двигаться и исполнять различные упражнения в соответствии с контрастным характером музыки;
- ориентироваться в пространстве;
- координировать свои движения;
- передавать игровые образы различного характера;
- исполнять движения в соответствии с темпом и ритмом музыки.

К концу 2-го года обучения обучающиеся должны:

Знать:

- методику исполнения джазовых элементов;
- ведущих профессионалов в области современной хореографии;
- основные термины и понятия джаз – танца;
- основные положения корпуса, позиции рук, ног, танцевальные элементы;

уметь:

- точно и выразительно исполнять основные элементы джаз – танца;
- самостоятельно составлять и выполнять танцевальные комбинации на основе выученных элементов;
- свободно владеть своим телом, импровизировать, умело выражать свои чувства в движениях;
- анализировать и оценивать свою работу и работу других обучающихся.

К концу 3-го года обучения обучающиеся должны:

Знать:

- методику исполнения джазовых элементов;
- ведущих профессионалов в области современной хореографии;
- основные термины и понятия джаз - танца;
- технику исполнения танца модерн;
- историю возникновения танца и ее основоположников;
- основные термины и понятия модерн-танца;
- основные положения корпуса, позиции рук, ног, танцевальные элементы;

уметь:

- точно и выразительно исполнять основные элементы джаз - танца;
- самостоятельно составлять и выполнять танцевальные комбинации на основе выученных элементов;

- свободно владеть своим телом, импровизировать, умело выражать свои чувства в движениях;
- четко и выразительно исполнять основные элементы модерн-танца;
- точно выполнять танцевальные комбинации на основных элементах танца;
- анализировать и оценивать свое исполнение и исполнение других обучающихся и коллективов.

Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы необходимо:

- Танцевальный класс, оборудованный зеркалами.
- Станки.
- Музыкальный центр.
- СД – диски, аудио – кассеты с музыкальными записями для сопровождения урока и хореографических постановок.
- Видеоматериал по хореографии.
- Видео аппаратура.
- Гимнастические коврики.

Список литературы

1. Беспалова П.Б. Программа педагога дополнительного образования. М.: Айпресс, 2012.
2. Выготский Л.С. Педагогическая технология, М: Педагогика, 2011.
3. Зимина А.Н. Образные упражнения и игры в музыкально-ритмическом развитии детей М.: Культура, 2011.
4. Иванов В.Н. Программа по джаз-танцу. Практическое пособие для преподавателей Пермь, 2013.
5. Келдыш Г.В. Музыкальный энциклопедический словарь М.: Просвещение, 2014.
6. Комарова Т.С. Условия и методика развития детского творчества. М., 2015.
7. Комарова Т.С. Дети в мире творчества М., 2015.
8. Лукьянова М.Б. Творчество детей в танцах М.: Владос, 2014.
9. Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика М.: ГИТИС, 2011.

10. Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец: Методика преподавания М.: Всерос. Центр худож. творчества учащихся и работников нач. проф. образования, 2013.
11. Опрышко Е.Л. Танцы. Начальный курс М.: Астрель, 2013.
12. Сарджент Уинтроп «Джаз». М.:, 2014.
13. Сидоров В.Д. Современный танец. М.: 2014.
14. Современные направления хореографии (джаз танец). М.: ГИТИС, 2015.
15. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2016.
16. Смирнов И.В. Искусство балетмейстера М.: Просвещение, 2016.
17. Теплов Б.М. психологические вопросы художественного воспитания М.: Известия, 2013.
18. Обухова Л.Ф. Возрастная психология М.: Пресс, 2013.
19. Шмаков С.А. Игры – шутки, игры – минутки. М.: Новая школа, 2013.
20. Шершнева В.Г. От ритмики к танцу М.: Издательский дом «Один из лучших», 2014.
21. Щетинин М. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. М., 2014.
22. Эльконин Д.Б. психология игры. М.: Знание. 2012.
23. American Modern dancers. The Pioneers Olga Mavnard. Boston. Toronto, 2012.
24. Baril Jacgues Lia danse modern Vigot (танцевальный справочник), 2013.
25. Traguth Fred Modern jazz dance. Pance Nations Press, 2013.
26. Shuzz Gertrede Modern dance. New-York 2014.
27. Baril Jocgues Lia dancers. Modern Vigot 2013.
28. Feliksdal Benjamin . Modern Jazz balle. Zuid vtsn dockproduktis B. V. 2014.

Интернет ресурсы:

- Детские танцы, <http://get-tune.eu/>
- Форум работников образования и культуры <http://forum.numi.ru/>
- Педсовет <http://pedsovet.org/m/>
- Культурный фонд "Алые Паруса", <http://www.kf-parusa.ru/>
- Портал «Дополнительное образование», <http://ikt.ipk74.ru/>

Календарный учебный график
на учебный год
(1-ый год обучения 210 час)

№ п/п	Сроки проведения занятий	Форма занятия	Часы	Тема	Форма контроля
1. Введение (6 час)					
1	2 неделя сентября	Беседа	2	Содержание и форма занятий. Режим занятий. Форма одежды для занятий	Беседа. Анкетирование
2	2 неделя сентября	Игра	2	Техника безопасности в занимательной форме	Педагогическое наблюдение
3	2 неделя сентября	Беседа	2	История, традиции и особенности современной хореографии	Педагогическое наблюдение
2. Музыкальное движение (114 час)					
4	3 неделя сентября	Практическая работа	2	Приемы музыкально - двигательной выразительности	Педагогическое наблюдение
5	3 неделя сентября	Практическая работа	2	Приемы движения: пружинный, маховый и плавный	Педагогическое наблюдение
6	3 неделя сентября	Практическая работа	2	Характер и выразительность музыкально-двигательного образа	Педагогическое наблюдение
7	4 неделя сентября	Экзерсис у станка	2	Упражнения в суставе и ступне	Педагогическое наблюдение
8	4 неделя сентября	Экзерсис у станка	2	Усиление и закрепление эмоционально-двигательной реакции на изменение силы	Педагогическое наблюдение

				звучания музыки	
9	4 неделя сентября	Практическая работа	2	«Игра с мячом» - пружинное движение рук, работ кистей и пальцев	Педагогическое наблюдение
10	5 неделя сентября	Практическая работа	2	«Игра с мячом» - пружинное движение рук, работ кистей и пальцев	Педагогическое наблюдение
11	5 неделя сентября	Экзерсис у станка	2	Упражнение «Взлетайте, ленты!» - подготовка к исполнению более сложных и сильных маховых движений	Педагогическое наблюдение
12	5 неделя сентября	Экзерсис у станка	2	Упражнение «Мельница» - круговые махи	Педагогическое наблюдение
13	1 неделя октября	Практическая работа	2	Упражнение «Мельница» - круговые махи	Педагогическое наблюдение
14	1 неделя октября	Экзерсис у станка	2	Упражнение «Колка дров» - для корпуса, полное напряжение мышц	Педагогическое наблюдение
15	1 неделя октября	Экзерсис у станка	2	Упражнение «Колка дров» - для корпуса, полное напряжение мышц	Педагогическое наблюдение
16	2 неделя октября	Практическая работа	2	Упражнение «Тугая резинка» (плавное полуприседание)	Педагогическое наблюдение
17	2 неделя октября	Практическая работа	2	Упражнение «Тугая резинка» (плавное полуприседание)	Педагогическое наблюдение
18	2 неделя октября	Практическая работа	2	Упражнение «Поющие руки» - плавное движение рук	Педагогическое наблюдение
19	3 неделя октября	Практическая работа	2	Упражнение «Поющие руки» - плавное движение рук	Педагогическое наблюдение

20	3 неделя октября	Практическая работа	2	Упражнение «Поющие руки» - движением вниз и вверх	Педагогическое наблюдение
21	3 неделя октября	Практическая работа	2	Упражнение «Поющие руки» - движением вниз и вверх	Педагогическое наблюдение
22	4 неделя октября	Практическая работа	2	Упражнение «Поющие руки» - движением вперед и назад	Педагогическое наблюдение
23	4 неделя октября	Практическая работа	2	Упражнение «Поющие руки» - движением вперед и назад	Педагогическое наблюдение
24	4 неделя октября	Практическая работа	2	Упражнение «Поющие руки»	Педагогическое наблюдение
25	5 неделя октября	Практическая работа	2	Основные движения эмоционально-динамического характера	Педагогическое наблюдение
26	5 неделя октября	Практическая работа	2	Ходьба - спокойно-сдержанная; неторопливая	Педагогическое наблюдение
27	5 неделя октября	Практическая работа	2	Ходьба - высоко поднимая колени	Педагогическое наблюдение
28	2 неделя ноября	Практическая работа	2	Ходьба различного характера (высокий и осторожный шаг)	Педагогическое наблюдение
29	2 неделя ноября	Практическая работа	2	Ходьба с продвижением вперед и на месте	Педагогическое наблюдение
30	2 неделя ноября	Практическая работа	2	Ходьба на полупальцах	Педагогическое наблюдение
31	3 неделя ноября	Практическая работа	2	Ходьба - плавная	Педагогическое наблюдение
32	3 неделя ноября	Практическая работа	2	Ходьба - топающий шаг на всей ступне	Педагогическое наблюдение
33	3 неделя ноября	Практическая работа	2	Ходьба - пружинный шаг	Педагогическое наблюдение

34	4 неделя ноября	Практическая работа	2	Бег - легкий	Педагогическое наблюдение
35	4 неделя ноября	Практическая работа	2	Бег - неторопливый танцевальный	Педагогическое наблюдение
36	4 неделя ноября	Практическая работа	2	Бег - неторопливый танцевальный	Педагогическое наблюдение
37	5 неделя ноября	Практическая работа	2	Бег - стремительный, широкий	Педагогическое наблюдение
38	5 неделя ноября	Практическая работа	2	Бег - стремительный, широкий	Педагогическое наблюдение
39	5 неделя ноября	Практическая работа	2	Бег - легкий пружинный, пружинный с прыжками	Педагогическое наблюдение
40	1 неделя декабря	Практическая работа	2	Бег - легкий пружинный, пружинный с прыжками	Педагогическое наблюдение
41	1 неделя декабря	Практическая работа	2	Бег - на месте и стремительный	Педагогическое наблюдение
42	1 неделя декабря	Практическая работа	2	Бег - на месте и стремительный	Педагогическое наблюдение
43	2 неделя декабря	Практическая работа	2	Прыжковые движения	Педагогическое наблюдение
44	2 неделя декабря	Практическая работа	2	Упражнение «Попрыгунчики» - пружинное подпрыгивание	Педагогическое наблюдение
45	2 неделя декабря	Практическая работа	2	Упражнение «Попрыгунчики» - пружинное подпрыгивание	Педагогическое наблюдение
46	3 неделя декабря	Практическая работа	2	Игровое упражнение – «Найди свое место в колонне»	Педагогическое наблюдение
47	3 неделя декабря	Практическая работа	2	Игровое упражнение – «Найди свое место в колонне»	Педагогическое наблюдение
48	3 неделя декабря	Практическая работа	2	«Марш». Упражнение - бодрая ходьба в строгом,	Педагогическое наблюдение

				четком строе	
49	4 неделя декабря	Практическая работа	2	«Марш». Упражнение - бодрая ходьба в строгом, четком строе	Педагогическое наблюдение
50	4 неделя декабря	Практическая работа	2	«Легкая» музыка - свободное, непринужденное движение без строя	Педагогическое наблюдение
51	4 неделя декабря	Практическая работа	2	«Легкая» музыка - свободное, непринужденное движение без строя	Педагогическое наблюдение
52	2 неделя января	Практическая работа	2	Упражнение на умение организованно выполнять перестроения самостоятельно	Педагогическое наблюдение
53	2 неделя января	Практическая работа	2	Упражнение на умение организованно выполнять перестроения самостоятельно	Педагогическое наблюдение
54	2 неделя января	Практическая работа	2	Упражнение на умение перестраивать движения под разную музыку	Педагогическое наблюдение
55	3 неделя января	Практическая работа	2	Упражнение на умение перестраивать движения под разную музыку	Педагогическое наблюдение
56	3 неделя января	Практическая работа	2	Упражнение на умение перестраивать движения под разную музыку	Педагогическое наблюдение
57	3 неделя января	Практическая работа	2	Выполнение задания самостоятельно на одном музыкально-двигательном образе	Педагогическое наблюдение

58	4 неделя января	Практическая работа	2	Выполнение задания самостоятельно на одном музыкально- двигательном образе	Педагогическое наблюдение
59	4 неделя января	Практическая работа	2	Особенности музыки и создание образов в процессе игры	Педагогическое наблюдение
60	4 неделя января	Практическая работа	2	Особенности музыки и создание образов в процессе игры	Педагогическое наблюдение
3. Элементы пластического танца (30 час)					
61	1 неделя февраля	Практическая работа	2	Основы пластики	Педагогическое наблюдение
62	1 неделя февраля	Практическая работа	2	Основы пластики	Педагогическое наблюдение
63	1 неделя февраля	Практическая работа	2	Плавные и «текучие» движения тела	Анализ практической работы
64	2 неделя февраля	Практическая работа	2	Создание образов. Плавные и «текучие» движения тела	Анализ практической работы
65	2 неделя февраля	Практическая работа	2	Упражнение «Ролик»	Педагогическое наблюдение
66	2 неделя февраля	Практическая работа	2	Упражнение «Ось»	Педагогическое наблюдение
67	3 неделя февраля	Практическая работа	2	Упражнение «Цветок»	Педагогическое наблюдение
68	3 неделя февраля	Практическая работа	2	Музыкальный образ. Нахождение его пластического решения	Педагогическое наблюдение
69	3 неделя февраля	Практическая работа	2	Музыкальный образ. Нахождение его пластического решения	Педагогическое наблюдение
70	4 неделя февраля	Практическая работа	2	Определение структуры, формы, характера, образного строения музыкального произведения	Педагогическое наблюдение
71	4 неделя февраля	Практическая работа	2	Дополнительные средства сценической выразительности: газовые шарфы,	Педагогическое наблюдение

				ленты, элементы костюма	
72	4 неделя февраля	Практическая работа	2	Три действия этюда: начало, развитие и финал	Педагогическое наблюдение
73	1 неделя марта	Практическая работа	2	Три действия этюда: начало, развитие и финал	Педагогическое наблюдение
74	1 неделя марта	Практическая работа	2	Этюды – подготовка к работе над танцевальным номером	Анализ практической работы
75	1 неделя марта	Практическая работа	2	Этюды – подготовка к работе над танцевальным номером	Педагогическое наблюдение
4. Танцевально-художественная работа (30 час)					
76	2 неделя марта	Практическая работа	2	Постановка Музыкально-пластической композиции	Педагогическое наблюдение
77	2 неделя марта	Практическая работа	2	Постановка Музыкально-пластической композиции	Педагогическое наблюдение
78	2 неделя марта	Практическая работа	2	Восприятие музыки как логичного и последовательного действия	Анализ практической работы
79	3 неделя марта	Танцевальная разминка	2	Восприятие музыки как логичного и последовательного действия	Педагогическое наблюдение
80	3 неделя марта	Практическая работа	2	Парные задания	Анализ практической работы
81	3 неделя марта	Танцевальная разминка	2	Выполнение парных заданий	Педагогическое наблюдение
82	1 неделя апреля	Практическая работа	2	Групповые задания	Анализ практической работы
83	1 неделя	Практическая	2	Выполнение	Педагогическое

	апреля	работа		групповых заданий	наблюдение
84	1 неделя апреля	Танцевальная разминка	2	Раскрытие танцевального образа	Педагогическое наблюдение
85	2 неделя апреля	Танцевальная разминка	2	Раскрытие танцевального образа	Анализ практической работы
86	2 неделя апреля	Практическая работа	2	Слияние музыкального образа и танцевального образа	Педагогическое наблюдение
87	2 неделя апреля	Танцевальная разминка	2	Слияние музыкального образа и танцевального образа	Педагогическое наблюдение
88	3 неделя апреля	Практическая работа	2	Репетиции парных заданий	Анализ практической работы
89	3 неделя апреля	Практическая работа	2	Репетиции групповых заданий	Анализ практической работы
90	3 неделя апреля	Практическая работа	2	Репетиции создания совместного образа	Анализ практической работы
5. Введение в мир искусства (24 час)					
91	4 неделя апреля	Практическая работа	2	Введение в мир искусства	Педагогическое наблюдение
92	4 неделя апреля	Практическая работа	2	Просмотр и обсуждение видеофильмов о танце	Педагогическое наблюдение
93	4 неделя апреля	Практическая работа	2	Просмотр и обсуждение видеофильмов о танце	Анализ практической работы
94	1 неделя мая	Практическая работа	2	История развития танцевального искусства	Педагогическое наблюдение
95	1 неделя мая	Практическая работа	2	История развития танцевального искусства	Педагогическое наблюдение
96	1 неделя мая	Практическая работа	2	История возникновения и	Педагогическое наблюдение

				развития «свободного» пластического танца	
97	2 неделя мая	Практическая работа	2	История возникновения и развития «свободного» пластического танца	Педагогическое наблюдение
98	2 неделя мая	Практическая работа	2	История возникновения и развития стиля «модерн»	Педагогическое наблюдение
99	2 неделя мая	Практическая работа	2	История возникновения и развития стиля «модерн»	Педагогическое наблюдение
100	3 неделя мая	Практическая работа	2	Прослушивание музыки	Педагогическое наблюдение
101	3 неделя мая	Практическая работа	2	Прослушивание музыки	Педагогическое наблюдение
102	3 неделя мая	Практическая работа	2	Прослушивание музыки	Педагогическое наблюдение
6. Отчетные выступления, концерты (6 час)					
103	4 неделя мая	Репетиция	2	Подготовка к концерту. Репетиция	Педагогическое наблюдение
104	4 неделя мая	Репетиция	2	Проведение концерта	Творческий отчет
105	4 неделя мая	Репетиция	2	Проведение концерта	Творческий отчет
		Итого:	210		

**Календарный учебный график
на учебный год
(2-ой год обучения, 210 час)**

№ п/п	Сроки прове- дения занятий	Форма занятия	Часы	Тема	Форма контроля
1. Введение (6 час)					
1	2 неделя сентября	Беседа	2	Содержание и форма занятий. Режим	Беседа. Анкетирование

				занятий. Форма одежды для занятий	
2	2 неделя сентября	Игра	2	Техника безопасности в занимательной форме	Педагогическое наблюдение
3	2 неделя сентября	Беседа	2	История, традиции и особенности современной хореографии	Педагогическое наблюдение
2. Ритмика, элементы музыкальной грамоты (32 час)					
4	3 неделя сентября	Практическая работа	2	Основы музыкально-ритмического движения	Педагогическое наблюдение
5	3 неделя сентября	Практическая работа	2	Связь музыки и движения.	Педагогическое наблюдение
6	3 неделя сентября	Практическая работа	2	Характер музыкального произведения, его динамические оттенки	Педагогическое наблюдение
7	4 неделя сентября	Экзерсис у станка	2	Понятия о длительности, ритмическом рисунке	Педагогическое наблюдение
8	4 неделя сентября	Экзерсис у станка	2	Понятия о сильных и слабых долях, музыкальном размере	Педагогическое наблюдение
9	4 неделя сентября	Практическая работа	2	Вступление	Педагогическое наблюдение
10	5 неделя сентября	Практическая работа	2	Музыкальная фраза	Педагогическое наблюдение
11	5 неделя сентября	Экзерсис у станка	2	Умение менять движение в зависимости от характера музыки	Педагогическое наблюдение
12	5 неделя сентября	Экзерсис у станка	2	Умение менять движение в зависимости от характера музыки	Педагогическое наблюдение
13	1 неделя октября	Практическая работа	2	Ритмизация двигательной	Педагогическое наблюдение

				деятельности	
14	1 неделя октября	Экзерсис у станка	2	Совмещение звука, ритма, движения	Педагогическое наблюдение
15	1 неделя октября	Экзерсис у станка	2	Совмещение звука, ритма, движения	Педагогическое наблюдение
16	2 неделя октября	Практическая работа	2	Игра: «Веселые человечки»	Педагогическое наблюдение
17	2 неделя октября	Практическая работа	2	Игра: «Лесной оркестр»	Педагогическое наблюдение
18	2 неделя октября	Практическая работа	2	Игра: «Паровозик»	Педагогическое наблюдение
19	3 неделя октября	Практическая работа	2	Игра: «Гусеница»	Педагогическое наблюдение
3. Разминка, подготовительные упражнения (40 час)					
20	3 неделя октября	Практическая работа	2	Постановка корпуса	Педагогическое наблюдение
21	3 неделя октября	Практическая работа	2	Роль позвоночника в эстрадном танце	Педагогическое наблюдение
22	4 неделя октября	Практическая работа	2	Отличительные особенности движений от других стилей танца	Педагогическое наблюдение
23	4 неделя октября	Практическая работа	2	Основные понятия: relax, release, contraction	Педагогическое наблюдение
24	4 неделя октября	Практическая работа	2	Позиции рук: вдоль корпуса, на поясе, округлые	Педагогическое наблюдение
25	5 неделя октября	Практическая работа	2	Форма ладони - пальцы вытянуты и прижаты, сжаты в кулаки, или открыты в стороны - веером	Педагогическое наблюдение
26	5 неделя октября	Практическая работа	2	Позиции ног: I - свободная, VI позиции	Педагогическое наблюдение
27	5 неделя октября	Практическая работа	2	Положение стоп - выворотная и невыворотная	Педагогическое наблюдение
28	2 неделя	Практическая	2	Разминочные	Педагогическое

	ноября	работа		упражнения: наклоны и повороты головы вправо, влево, вперед, назад	наблюдение
29	2 неделя ноября	Практическая работа	2	Развитие мышц и подвижность суставов рук	Педагогическое наблюдение
30	2 неделя ноября	Практическая работа	2	Положение рук, вытянутых вперед, наверх, в стороны, разведение рук резкие и плавные	Педагогическое наблюдение
31	3 неделя ноября	Практическая работа	2	Упражнения для подвижности кисти рук: подъем, опускание, поворот	Педагогическое наблюдение
32	3 неделя ноября	Практическая работа	2	Развитие силы мышц и подвижности суставов ног: подъем, опускание, поворот	Педагогическое наблюдение
33	3 неделя ноября	Практическая работа	2	Развитие силы мышц и подвижности суставов ног: поднимание согнутых в коленях ног к груди	Педагогическое наблюдение
34	4 неделя ноября	Практическая работа	2	Развитие силы мышц и подвижности суставов ног: махи ног с вытянутым коленом, полуприседания по VI позиции	Педагогическое наблюдение
35	4 неделя ноября	Практическая работа	2	Ритмические упражнения: хлопки и притопы в различных ритмических рисунках	Педагогическое наблюдение
36	4 неделя ноября	Практическая работа	2	Основные понятия: bit, of bit, swing	Педагогическо е наблюдение

37	5 неделя ноября	Практическая работа	2	Упражнения на ориентировку в пространстве: различие правой и левой стороны, ноги, руки, плеча	Педагогическое наблюдение
38	5 неделя ноября	Практическая работа	2	Движения по кругу, диагонали, сужения и расширения круга	Педагогическое наблюдение
39	5 неделя ноября	Практическая работа	2	Перестроение в пары, колонны, шеренги, круг и т.д	Педагогическое наблюдение
4. Партерная гимнастика (42 час)					
40	1 неделя декабря	Практическая работа	2	Развитие двигательных функций: выворотность, гибкость	Педагогическое наблюдение
41	1 неделя декабря	Практическая работа	2	Развитие двигательных функций: шаг, подъем стопы	Педагогическое наблюдение
42	1 неделя декабря	Практическая работа	2	Развитие двигательных функций: выворотность, гибкость, шаг, подъем стопы	Педагогическое наблюдение
43	2 неделя декабря	Практическая работа	2	Коррелирующие упражнения	Педагогическое наблюдение
44	2 неделя декабря	Практическая работа	2	Коррелирующие упражнения, исправляющие недостатки в осанке: сутулость	Педагогическое наблюдение
45	2 неделя декабря	Практическая работа	2	Коррелирующие упражнения, исправляющие недостатки в осанке: сутулость	Педагогическое наблюдение
46	3 неделя декабря	Практическая работа	2	Коррелирующие упражнения, исправляющие недостатки в осанке:	Педагогическое наблюдение

				ассиметрию лопаток	
47	3 неделя декабря	Практическая работа	2	Коррелирующие упражнения, исправляющие недостатки в осанке: ассиметрию лопаток	Педагогическое наблюдение
48	3 неделя декабря	Практическая работа	2	Коррелирующие упражнения, исправляющие недостатки в осанке: увеличенный прогиб в пояснице	Педагогическое наблюдение
49	4 неделя декабря	Практическая работа	2	Коррелирующие упражнения, исправляющие недостатки в осанке: увеличенный прогиб в пояснице	Педагогическое наблюдение
50	4 неделя декабря	Практическая работа	2	Упражнения: сокращения и натяжения стоп, поочередное поднимание ног вперед, наклоны корпуса к ногам	Педагогическое наблюдение
51	4 неделя декабря	Практическая работа	2	Упражнения: сокращения и натяжения стоп	Педагогическое наблюдение
52	2 неделя января	Практическая работа	2	Упражнения: поочередное поднимание ног вперед, наклоны корпуса к ногам	Педагогическое наблюдение
53	2 неделя января	Практическая работа	2	Упражнения для выворотности в тазобедренном суставе	Педагогическое наблюдение
54	2 неделя января	Практическая работа	2	Упражнения для	Педагогическое наблюдение

				выворотности в тазобедренном суставе	
55	3 неделя января	Практическая работа	2	Упражнения для мышц живота	Педагогическое наблюдение
56	3 неделя января	Практическая работа	2	Упражнения для мышц живота	Педагогическое наблюдение
57	3 неделя января	Практическая работа	2	Упражнения сидя: наклоны корпуса вперед и в стороны	Педагогическое наблюдение
58	4 неделя января	Практическая работа	2	Упражнения сидя: наклоны корпуса вперед и в стороны	Педагогическое наблюдение
59	4 неделя января	Практическая работа	2	Растяжки и шпагаты	Педагогическое наблюдение
60	4 неделя января	Практическая работа	2	Растяжки и шпагаты	Педагогическое наблюдение
5. Элементы эстрадного танца (42 час)					
61	1 неделя февраля	Практическая работа	2	Виды шагов	Педагогическое наблюдение
62	1 неделя февраля	Практическая работа	2	Шаг польки, шаг с притопом вперед, назад, в стороны	Педагогическое наблюдение
63	1 неделя февраля	Практическая работа	2	Шаг польки, шаг с притопом вперед, назад, в стороны	Анализ практической работы
64	2 неделя февраля	Практическая работа	2	Шаг польки, шаг с притопом вперед, назад, в стороны	Анализ практической работы
65	2 неделя февраля	Практическая работа	2	Естественные, бытовые шаги	Педагогическое наблюдение
66	2 неделя февраля	Практическая работа	2	Танцевальные шаги с вытянутого носка	Педагогическое наблюдение
67	3 неделя февраля	Практическая работа	2	Танцевальные шаги на пятках, полупальцах при вытянутых коленях	Педагогическое наблюдение
68	3 неделя февраля	Практическая работа	2	Танцевальные шаги с вытянутого носка,	Педагогическое наблюдение

				шаги на пятках, полупальцах при вытянутых коленях	
69	3 неделя февраля	Практическая работа	2	Легкий бег, «мелкий» бег	Педагогическое наблюдение
70	4 неделя февраля	Практическая работа	2	Бег с высоко поднятыми коленями	Педагогическое наблюдение
71	4 неделя февраля	Практическая работа	2	Бег с отбрасыванием ног назад от колена	Педагогическое наблюдение
72	4 неделя февраля	Практическая работа	2	Легкий бег, «мелкий» бег, бег с высоко поднятыми коленями, с отбрасыванием ног назад от колена.	Педагогическое наблюдение
73	1 неделя марта	Практическая работа	2	Подскоки, боковой галоп	Педагогическое наблюдение
74	1 неделя марта	Практическая работа	2	Работа корпуса, плеч, акценты головы, корпуса ног	Анализ практической работы
75	1 неделя марта	Практическая работа	2	Работа корпуса, плеч, акценты головы, корпуса ног	Педагогическое наблюдение
76	2 неделя марта	Практическая работа	2	Смещение центра тяжести корпуса, смещение бедер	Педагогическое наблюдение
77	2 неделя марта	Практическая работа	2	Координация и ритмичность	Педагогическое наблюдение
78	2 неделя марта	Практическая работа	2	Вращения: turs на прямой ноге и на plie, повороты с работой корпуса и рук	Анализ практической работы
79	3 неделя марта	Практическая работа	2	Вращения: повороты с выпадами, шене на plie и полупальцах	Педагогическое наблюдение
80	3 неделя марта	Практическая работа	2	Прыжковые комбинации: прыжки с акцентом наверх, на месте, в продвижении, в повороте, прыжки с переменной ног в воздухе	Анализ практической работы
81	3 неделя	Практическая	2	Прыжки с акцентом	Педагогическое

	марта	работа		наверх, на месте, в продвижении, в повороте, прыжки с переменной ног в воздухе	наблюдение
6. Танцевальные комбинации и этюды (21 час)					
82	1 неделя апреля	Практическая работа	2	Танцевальные комбинации и этюды	Анализ практической работы
83	1 неделя апреля	Практическая работа	2	Этюды, развивающие творческую активность	Педагогическое наблюдение
84	1 неделя апреля	Практическая работа	2	Этюды, развивающие творческую активность	Педагогическое наблюдение
85	2 неделя апреля	Практическая работа	2	Развитие фантазии, воображения, координации движений	Анализ практической работы
86	2 неделя апреля	Практическая работа	2	Образность, четкое построение фигур	Педагогическое наблюдение
87	2 неделя апреля	Практическая работа	2	Развитие фантазии, воображения, координации движений, образность, четкое построение фигур	Педагогическое наблюдение
88	3 неделя апреля	Практическая работа	2	Игровые танцы	Анализ практической работы
89	3 неделя апреля	Практическая работа	2	Игровые танцы	Анализ практической работы
90	3 неделя апреля	Практическая работа	2	Эстрадные комбинации на основе выученных элементов	Анализ практической работы
91	4 неделя апреля	Практическая работа	2	Эстрадные комбинации на основе выученных элементов	Педагогическое наблюдение

92	4 неделя апреля	Практическая работа	2	Детские танцы	Педагогическое наблюдение
93	4 неделя апреля	Танцевальная разминка	2	Детские танцы	Анализ практической работы
94	1 неделя мая	Практическая работа	2	Польки	Педагогическое наблюдение
95	1 неделя мая	Танцевальная разминка	2	Польки	Педагогическое наблюдение
96	1 неделя мая	Танцевальная разминка	2	Парные танцы	Педагогическое наблюдение
97	2 неделя мая	Танцевальная разминка	2	Сольные танцы	Педагогическое наблюдение
98	2 неделя мая	Танцевальная разминка	2	Массовые танцы	Педагогическое наблюдение
99	2 неделя мая	Танцевальная разминка	2	Массовые танцы	Педагогическое наблюдение
100	3 неделя мая	Практическая работа	2	Этюды на образ и настроение	Педагогическое наблюдение
101	3 неделя мая	Практическая работа	2	Импровизация	Педагогическое наблюдение
102	3 неделя мая	Практическая работа	2	Импровизация	Педагогическое наблюдение
7. Отчетные выступления, концерты (6 час)					
103	4 неделя мая	Репетиция	2	Подготовка к концерту. Репетиция	Педагогическое наблюдение
104	4 неделя мая	Репетиция	2	Проведение концерта	Творческий отчет
105	4 неделя мая	Репетиция	2	Проведение концерта	Творческий отчет
		Итого:	210		

**Календарный учебный график
на учебный год
(3-ий год обучения, 210 час)**

№ п/п	Сроки прове- дения занятий	Форма занятия	Часы	Тема	Форма контроля
1. Введение (4 час)					

1	2 неделя сентября	Беседа	2	Содержание и форма занятий. Техника безопасности	Беседа. Анкетирование
2	2 неделя сентября	Игра	2	Музыкальный ринг	Педагогическое наблюдение
2. Роль ритма в джаз-танце (12 час)					
3	2 неделя сентября	Беседа	2	История возникновения джаз-танца. Музыкальное сопровождение	Педагогическое наблюдение
4	3 неделя сентября	Практическая работа	2	Основные понятия: Bit- удар, Offbit – джаз, Swing – свинг-качание	Педагогическое наблюдение
5	3 неделя сентября	Практическая работа	2	Виды шагов: простые, мягкие на demi-plie	Педагогическое наблюдение
6	3 неделя сентября	Практическая работа	2	Основные элементы на развитие ритма: kik-ball, charanga, appolle, djek, budu-green	Педагогическое наблюдение
7	4 неделя сентября	Экзерсис у станка	2	Дыхание – как источник ритма. Ритмический рисунок	Педагогическое наблюдение
8	4 неделя сентября	Экзерсис у станка	2	Упражнения для развития ритма	Педагогическое наблюдение
2. Ритмические упражнения (26 час)					
9	4 неделя сентября	Практическая работа	2	Ритмические упражнения со смещением центра тяжести корпуса	Педагогическое наблюдение
10	5 неделя сентября	Практическая работа	2	Ритмические упражнения со смещением бедер и оттягиванием от палки	Педагогическое наблюдение
11	5 неделя сентября	Экзерсис у станка	2	Ритмические упражнения со	Педагогическое наблюдение

				смещением центра тяжести корпуса, смещением бедер и оттягиванием от палки	
12	5 неделя сентября	Экзерсис у станка	2	Ритмические рисунки: основная доля	Педагогическое наблюдение
13	1 неделя октября		2	Ритмические рисунки: акцент или синкопа перед или после основной доли	Педагогическое наблюдение
14	1 неделя октября	Экзерсис у станка	2	Ритмические рисунки: основная доля; акцент или синкопа перед или после основной доли; качание	Педагогическое наблюдение
15	1 неделя октября	Экзерсис у станка	2	Хлопки в ладони (различные ритмические рисунки)	Педагогическое наблюдение
16	2 неделя октября	Практическая работа	2	Хлопки в ладони (различные ритмические рисунки)	Педагогическое наблюдение
17	2 неделя октября	Практическая работа	2	Удар стопой в пол - носком, пяткой, всей стопой	Педагогическое наблюдение
18	2 неделя октября	Практическая работа	2	Удар стопой в пол - носком, пяткой, всей стопой	Педагогическое наблюдение
19	3 неделя октября	Практическая работа	2	Шаги на месте по точкам, в сочетании с другими элементами	Педагогическое наблюдение
20	3 неделя октября	Практическая работа	2	Шаги на месте по точкам, в сочетании с другими элементами	Педагогическое наблюдение
21	3 неделя октября	Практическая работа	2	Работа над хореографическими образами	Педагогическое наблюдение

3. Подготовительные упражнения (24 час)					
22	4 неделя октября	Практическая работа	2	Постановка корпуса: роль позвоночника в Джаз-танце	Педагогическое наблюдение
23	4 неделя октября	Практическая работа	2	Отличительные особенности движений от других стилей	Педагогическое наблюдение
24	4 неделя октября	Практическая работа	2	Позиция рук и ног в Джаз-танце	Педагогическое наблюдение
25	5 неделя октября	Практическая работа	2	Основные понятия: Relax (расслабление), Release (реализация)	Педагогическое наблюдение
26	5 неделя октября	Практическая работа	2	Основные понятия: Contraction (сжатие), Stretch (растяжение), Isolation (изоляция)	Педагогическое наблюдение
27	5 неделя октября	Практическая работа	2	Разминка. Ходьба по кругу с увеличением темпа и исполнением танцевальных элементов	Педагогическое наблюдение
28	2 неделя ноября	Практическая работа	2	Упражнения на растяжение мышц всего корпуса – stretch	Педагогическое наблюдение
29	2 неделя ноября	Практическая работа	2	Упражнения для мышц грудной клетки и укрепления мышц спины	Педагогическое наблюдение
30	2 неделя ноября	Практическая работа	2	Упражнения для бедер: положение бедра в сторону, вперед, назад	Педагогическое наблюдение
31	3 неделя ноября	Практическая работа	2	Упражнения для стоп: releve по всем позициям, круговые вращения	Педагогическое наблюдение
32	3 неделя ноября	Практическая работа	2	Упражнения для рук: позиции и движения в пространстве	Педагогическое наблюдение
33	3 неделя ноября	Практическая работа	2	Упражнения для всех частей тела, сидя и лежа на полу	Педагогическое наблюдение

4. Элементы джаз-танца (20 час)					
34	4 неделя ноября	Практическая работа	2	Элементы джаз – танца	Педагогическое наблюдение
35	4 неделя ноября	Практическая работа	2	Основные джаз - элементы: twist, kik, tap, ball, change, brash, iangje, stap	Педагогическое наблюдение
36	4 неделя ноября	Танцевальная разминка	2	Джаз - элементы: twist, kik, tap, ball, change, brash, iangje, stap	Педагогическое наблюдение
37	5 неделя ноября	Танцевальная разминка	2	Джаз - позы: взлет, падение, группировка	Педагогическое наблюдение
38	5 неделя ноября	Практическая работа	2	Переход из позы в позу. Растяжки	Педагогическое наблюдение
39	5 неделя ноября	Экзерсис у станка	2	Джаз – экзерсис на середине зала: releve, demi-plie, grand-plie, battement, tendu, battement tendu jete, grand battement jete, port debras	Педагогическое наблюдение
40	1 неделя декабря	Экзерсис у станка	2	Джаз – экзерсис на середине зала: releve, demi-plie, grand-plie, battement, tendu, battement tendu jete, grand battement jete, port debras	Педагогическое наблюдение
41	1 неделя декабря	Танцевальная разминка	2	Вращения: turs на двух ногах, трех-шаговые, «винтом», shene с круговыми движениями вверх и вниз	Педагогическое наблюдение
42	1 неделя декабря	Практическая работа	2	Вращения в прыжке вращения в различных «jete»	Педагогическое наблюдение

43	2 неделя декабря	Танцевальная разминка	2	Jumps – прыжковые комбинации в различных положениях корпуса – release и contraction	Педагогическое наблюдение
5. Элементы модерн – танца (34 час)					
44	2 неделя декабря	Практическая работа	2	Упражнения: Перекаты, кувырки, «мятник», «кушак»	Педагогическое наблюдение
45	2 неделя декабря	Практическая работа	2	Упражнения: Port de bras, переводы рук в IV позиции demi и grand plie	Педагогическое наблюдение
46	3 неделя декабря	Танцевальная разминка	2	Элементы модерн – танца	Педагогическое наблюдение
47	3 неделя декабря	Танцевальная разминка	2	Основные положения корпуса: apposite, change, «ТВИСТ»	Педагогическое наблюдение
48	3 неделя декабря	Танцевальная разминка	2	Экзерсис у станка: port de bras (падающие), plie (со смещением бедер)	Педагогическое наблюдение
49	4 неделя декабря	Танцевальная разминка	2	Экзерсис у станка: plie ccontrastion u reless, battmaen fondu (невыворотно по VI позиции, с бедрами и переходом на работающую ногу)	Педагогическое наблюдение
50	4 неделя декабря	Экзерсис у станка	2	Экзерсис у станка: plie ccontrastion u reless, battmaen fondu (невыворотно по VI позиции, с бедрами и переходом на работающую ногу)	Педагогическое наблюдение
51	4 неделя декабря	Экзерсис у станка	2	Экзерсис у станка: grand battement jete	Педагогическое наблюдение

				(резкие, мягкие в attitude со сдвигом)	
52	2 неделя января	Экзерсис у станка	2	Экзерсис у станка	Педагогическое наблюдение
53	2 неделя января	Практическая работа	2	Элементы модерн – танца: шаги с окончанием в маленькие «падающие» позы	Педагогическое наблюдение
54	2 неделя января	Практическая работа	2	Элементы модерн – танца: большие «падающие» позы	Педагогическое наблюдение
55	3 неделя января	Практическая работа	2	Элементы модерн – танца: вальсовые повороты с корпусом; battmaen с проскоком вперед, назад, в сторону	Педагогическое наблюдение
56	3 неделя января	Самостоятельная творческая работа	2	Элементы модерн – танца: туры; простые с корпусом, на plie, со смещением центра, в большие позы с корпусом	Педагогическое наблюдение
57	3 неделя января	Самостоятельная творческая работа	2	Элементы модерн – танца: туры; простые с корпусом, на plie, со смещением центра, в большие позы с корпусом	Педагогическое наблюдение
58	4 неделя января	Практическая работа	2	Прыжковые комбинации в сочетании с модерн – элементами	Педагогическое наблюдение
59	4 неделя января	Практическая работа	2	Прыжковые комбинации в сочетании с модерн – элементами	Педагогическое наблюдение
60	4 неделя	Самостоятельная	2	Музыкальное	Педагогическое

	января	творческая работа		сопровождение	наблюдение
6. Танцевальные комбинации и этюды (36 час)					
61	1 неделя февраля	Занятие-постановка	2	Танцевальные комбинации в стиле джаз	Педагогическое наблюдение
62	1 неделя февраля	Занятие-постановка	2	Танцевальные комбинации в стиле джаз	Педагогическое наблюдение
63	1 неделя февраля	Танцевальная разминка	2	Танцевальные комбинации на основе изученных элементов	Анализ практической работы
64	2 неделя февраля	Танцевальная разминка	2	Танцевальные комбинации на основе изученных элементов	Анализ практической работы
65	2 неделя февраля	Практическая работа	2	Работа над хореографическими образами	Педагогическое наблюдение
66	2 неделя февраля	Самостоятельная творческая работа	2	Работа над хореографическими образами	Педагогическое наблюдение
67	3 неделя февраля	Самостоятельная творческая работа	2	Самостоятельное составление танцевальных комбинаций	Педагогическое наблюдение
68	3 неделя февраля	Самостоятельная творческая работа	2	Самостоятельное составление танцевальных комбинаций	Педагогическое наблюдение
69	3 неделя февраля	Практическая работа	2	Основы сценического движения	Педагогическое наблюдение
70	4 неделя февраля	Самостоятельная творческая работа	2	Творческие импровизации	Педагогическое наблюдение
71	4 неделя февраля	Самостоятельная творческая работа	2	Постановка развернутых этюдов	Педагогическое наблюдение
72	4 неделя февраля	Практическая работа	2	Просмотры DVD и видео - фильмов с записями	Педагогическое наблюдение

				хореографических постановок	
73	1 неделя марта	Практическая работа	2	Просмотр и анализ уроков по джаз – танцу	Педагогическое наблюдение
74	1 неделя марта	Самостоятельная творческая работа	2	Блюзовые комбинации	Анализ практической работы
75	1 неделя марта	Самостоятельная творческая работа	2	Развернутые танцевальные комбинации на основе элементов в стиле модерн – танца	Педагогическое наблюдение
76	2 неделя марта	Практическая работа	2	Творческие импровизации различных образов	Педагогическое наблюдение
77	2 неделя марта	Практическая работа	2	Постановка сольных и групповых этюдов	Педагогическое наблюдение
78	2 неделя марта	Самостоятельная творческая работа	2	Самостоятельное составление танцевальных комбинаций	Анализ практической работы
7. Постановочная работа (36 час)					
79	3 неделя марта	Практическая работа	2	Отработка движений, комбинаций, этюдов, отдельных частей номера	Педагогическое наблюдение
80	3 неделя марта	Репетиционная работа	2	Репетиционная работа	Анализ практической работы
81	3 неделя марта	Практическая работа	2	Отработка движений, комбинаций, этюдов, отдельных частей номера	Педагогическое наблюдение
82	1 неделя апреля	Практическая работа	2	Репетиция: точность выполнения движений, акцентов	Анализ практической работы
83	1 неделя апреля	Репетиционная работа	2	Репетиционная работа	Педагогическое наблюдение
84	1 неделя апреля	Практическая работа	2	Репетиционная работа: над достоверностью	Педагогическое наблюдение

				сценического образа, стиля и манеры исполнения	
85	2 неделя апреля	Репетиционная работа	2	Репетиционная работа	Анализ практической работы
86	2 неделя апреля	Практическая работа	2	Слияние музыкального образа и танцевального образа	Педагогическое наблюдение
87	2 неделя апреля	Репетиционная работа	2	Репетиционная работа	Педагогическое наблюдение
88	3 неделя апреля	Практическая работа	2	Слияние музыкального образа и танцевального образа	Анализ практической работы
89	3 неделя апреля	Практическая работа	2	Развернутые танцевальные комбинации в стиле модерн – танца	Анализ практической работы
90	3 неделя апреля	Репетиционная работа	2	Репетиционная работа	Анализ практической работы
91	4 неделя апреля	Практическая работа	2	Работа над хореографическими образами	Педагогическое наблюдение
92	4 неделя апреля	Репетиционная работа	2	Репетиционная работа	Педагогическое наблюдение
93	4 неделя апреля	Практическая работа	2	Постановка сольных и групповых этюдов	Анализ практической работы
94	1 неделя мая	Репетиционная работа	2	Репетиционная работа	Педагогическое наблюдение
95	1 неделя мая	Практическая работа	2	Самостоятельное составление танцевальных комбинаций	Педагогическое наблюдение
96	1 неделя мая	Репетиционная работа	2	Репетиционная работа	Педагогическое наблюдение
8. Посещение занятий ведущих коллективов (10 час)					
97	2 неделя мая	Практическая работа	2	Посещение занятий ведущих коллективов онлайн	Педагогическое наблюдение
98	2 неделя	Практическая	2	Обсуждение занятий	Педагогическое

	мая	работа			наблюдение
99	2 неделя мая	Практическая работа	2	Посещение занятий ведущих коллективов	Педагогическое наблюдение
100	3 неделя мая	Практическая работа	2	Посещение занятий ведущих коллективов	Педагогическое наблюдение
101	3 неделя мая	Практическая работа	2	Обсуждение занятий	Педагогическое наблюдение
9. Отчетные выступления, концерты (8 час)					
102	3 неделя мая	Практическая работа	2	Подготовка к концерту. Репетиция	Педагогическое наблюдение
103	4 неделя мая	Репетиция	2	Подготовка к концерту. Репетиция	Педагогическое наблюдение
104	4 неделя мая	Репетиция	2	Проведение концерта	Творческий отчет
105	4 неделя мая	Репетиция	2	Проведение концерта	Творческий отчет
		Итого:	210		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575806

Владелец Митрофанов Василий Анатольевич

Действителен с 29.06.2021 по 29.06.2022