

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 100  
Калининского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТА**

решением  
Педагогического совета  
ГБОУ школы №100  
Калининского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 1  
от «15» 08 2021 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом директора  
ГБОУ школы №100  
Калининского района  
Санкт-Петербурга  
от «15» 08 2021 г. № 400-9  
Директор  О.А.Лудкова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
**«СТУДИЯ ТАНЦА»**  
Художественной направленности

Возраст обучающихся: 11-14 лет  
Срок реализации: 3 года

Составитель:  
Пастажьян Дарья Андреевна,  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения.

Материал программы подобран с учетом возрастных особенностей обучающихся, их возможностей и интересов.

Программа включает в свой состав некоторые избранные части знаний и действий на основе повышенного интереса детей к практической деятельности в системе «человек-культура» и направлена на развитие личности, способной к адаптации в жизненном пространстве через активное введение обучающихся в мир искусства танца.

Данная программа направлена на физическое и эстетическое развитие детей и вводит их в мир танцевального искусства: искусства владения своим телом, которое способствует формированию здорового образа жизни. Современно-спортивный танец можно рекомендовать, как комплекс упражнений для поддержания здоровья.

**Образовательная программа «Студия танца» относится к программам физкультурно-спортивной направленности** и направлена на:

- формирование гимнастических знаний, умений и навыков;
- обучение приемам актерского мастерства;
- приобретение практического опыта активного, творческого исполнительства;
- развитие музыкальности, художественных и творческих способностей;
- развитие двигательных качеств и умений, гибкости, пластичности, мягкости движений, самостоятельности исполнения, побуждения детей к творчеству;
- укрепление физического здоровья средствами хореографии;
- формирование системы ценностей и ценностных отношений к миру средствами хореографии, общей культуры личности ребенка;

**Уровень усвоения данной программы:** общекультурный.

**Новизна программы «Студия танца»** заключается в сочетании элементов художественной гимнастики, хореографии и театра-танца с музыкальным сопровождением, что оказывает разностороннее влияние на детей, способствует воспитанию здоровой, гармонически развитой личности.

**Актуальность** состоит в том, что программа отвечает потребностям современных детей и их родителей, ориентирована на решение актуальных проблем и соответствует социальному заказу общества.

Материал подобран на основании изучения потребностей детей, с учетом их возрастных особенностей, возможностей и интересов.

Яркие запоминающиеся выступления обучающихся на творческих мероприятиях и конкурсах разного уровня делает данную программу востребованной среди детей, подростков и молодежи.

**Педагогическая целесообразность:** данная программа дает возможность общения детей, снятия напряжения и агрессии, позволяет научиться выстраивать отношения в группе, учит командности, решает вопрос свободного времени.

**Цель программы:** укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.

### **Задачи обучения**

### **1. Обучающая:**

- обучить детей основам танца и импровизации, правильно и красиво танцевать, понимать язык современно-спортивного танца и хореографии;
- изучить танцевальные движения и схемы, индивидуальные и массовые танцевальные композиции;
- обучить ритмично двигаться в соответствии с различным ритмом и характером музыки;
- обучить детей правильно выполнять комплекс упражнений стретчинга (растяжки).

### **2. Развивающая:**

- развить музыкальный слух и ритм; развить воображение и фантазию, уважительное отношение к национальным культурным традициям народа;
- развить пластику и грацию в движениях, гибкость и пластичность мышц, а также эстетический вкус и художественные способности обучающихся.

### **3. Воспитательная:**

- воспитать в детях морально-волевые качества: терпение, настойчивость, ответственность, уверенность в своих силах;
- воспитать уважение к партнерам по танцу, чувство товарищества;
- воспитать коммуникативные качества ребенка;
- формировать привычку здорового образа жизни.

#### **Межпредметные связи в реализации программы**

Программа составлена с учётом реализации межпредметных связей по разделам: «Музыкальное воспитание», где дети учатся слышать в музыке разное эмоциональное состояние и передавать его движениями. Учащиеся усваивают понятия «ритм», «счет», «размер» и узнают, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз, при этом дети должны учатся различать вступление и основную мелодию, вступать в танец с начала музыкальной фразы.

«Ознакомление с окружающим», где дети знакомятся с явлениями общественной жизни, предметами ближайшего окружения, природными явлениями, что послужит материалом, входящим в содержание танцевальных игр и упражнений. Каждый танец, который включен в программу, имеет определенные исторические корни и географическое происхождение. Приступая к изучению того или иного танца, учащиеся знакомятся с историей его создания, узнают, в какой стране, у какого народа он появился, в какую страну переместился. Уклад и обычаи, характер и темперамент народа отражаются в танце, и наоборот, изучая танец, учащиеся узнают о тех или иных народах, странах.

Самая тесная взаимосвязь прослеживается с физкультурой: и по строению занятия, и по его насыщенности, каждое занятие имеет конкретную цель — тренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, как и занятия физкультурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику. В ходе занятий учащиеся сталкиваются с понятиями «угол поворота», «направление движения», «доли счета» (1/4, 2/4, 3/4 и т. д.).

Умение ориентироваться в пространстве, необходимость развития и использования абстрактного мышления создает тесную взаимосвязь с изучением математики.

#### **Отличительные особенности программы.**

Программный материал дает возможность осваивать сюжетно-тематические произведения и привлекать высокохудожественную музыку, использовать танцевальные движения при минимуме тренировочных упражнений. В процессе работы дети приучаются к сотворчеству, у них развиваются художественное воображение, творческие способности.

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Данная дополнительная общеобразовательная программа может быть реализована как в очной форме, так и в дистанционной (Приложение 3). В коллектив принимаются все желающие. В коллективе могут заниматься дети с 11 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Набор в группы свободный. Проводится исходная диагностика танцевальных способностей, после которой ребенок определяется в группу.

Количество занимающихся в группе:

- 1-й год обучения - 15 человек;
- 2-й год обучения - 15 человек;
- 3-й год обучения - 15 человек;

**Этапы прохождения программы по годам обучения:**

1-й год обучения: 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа

2-й год обучения: 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа

3-й год обучения: 216 часов, 2 раза в неделю по 2 часа

## ОБОСНОВАНИЕ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ТЕХНОЛОГИЙ, МЕТОДОВ И ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### 1. Формы организации деятельности:

- групповые;
- подгрупповые;
- индивидуально-групповые;
- репетиционные.

### 2. Формы проведения занятий.

Используются традиционные и нетрадиционные формы обучения, на первых этапах обучения активно используются игровые методики, просмотр видео материалов и литературы.

*Занятия осуществляются по нескольким формам:*

Теоретические занятия:

- просмотр видеоматериалов, анализ литературных источников, знакомство с деятелями хореографии;
- узнают о проводимых соревнованиях, конкурсах и их уровнях; ознакомление со сценической культурой.

Практические общие занятия.

Коллективно-индивидуальные занятия.

Общие занятия строятся по определенной структуре:

- Вводная часть (подготовка детей к основной части, теория, разминка).
- Основная часть (составление и изучение технических элементов и композиций, совершенствование изученных схем).
- Заключительная часть (выполнение технических элементов под музыку).

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения программы у обучающихся развивается стремление к активной творческой жизни (гастрольные выступления, общение с другими танцевальными коллективами).

### **1. К числу планируемых результатов освоения программы отнесены:**

- личностные результаты - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.
- метапредметные результаты – обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; управление эмоциями; технически правильное выполнение двигательных действий.
- предметные результаты – выполнение ритмических комбинаций, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, умения характеризовать музыкальное произведение, согласовывать музыку и движение.

### **2. Будут развиты следующие компетенции:**

- коммуникативные - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности;
- музыкально ритмические - выполнение ритмических комбинаций на хорошем уровне, развитие музыкальности (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки), развитие чувства ритма, согласовывать музыку и движения.

### **3. Для отслеживания результативности есть следующие этапы контроля:**

- начальный контроль (сентябрь)
- текущий контроль (в течение учебного года)
- промежуточный контроль (декабрь)
- итоговый контроль (апрель)

### **4. Система оценивания результатов.**

Оценивание результатов проводится в формах: открытое занятие, концертное выступление по полугодиям, конкурсные выступления.

#### ***Форма проведения итогов***

- педагогическое наблюдение;
- индивидуальные консультации и беседы с учащимися и родителями;
- участие в концертах, конкурсах, фестивалях, результаты занятий.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ОБУЧЕНИЯ**

Подготовка обучающихся делится на несколько этапов, имеющих свои специфические особенности: этап предварительной подготовки, этап начальной подготовки, этап углубленной подготовки, этап совершенствования. Учебные группы в объединении комплектуются в соответствии с возрастными особенностями детей и уровнем подготовленности обучающихся.

#### ***Этап предварительной подготовки:***

в группы зачисляются обучающиеся, имеющие разрешение врача для занятий. На данном этапе тренировочный процесс строится по типу физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися, направлен на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами. Широко используются в работе с детьми развивающие игры.

***Этап начальной подготовки:***

в группы зачисляются обучающиеся успешно прошедшие этап предварительной подготовки, а также, пришедшие вновь дети, желающие заниматься спортивными танцами и имеющие разрешение врача. Дополнительный просмотр детей позволит определить уровень их подготовленности и возможность обучения на этапе начальной подготовки.

На этом этапе проводится физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа с обучающимися, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники движений в изучаемых танцевальных направлениях и стилях. Выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап многолетней подготовки. Основной курс составлен по принципу «от простого к сложному». На этапе начальной подготовки вводится помимо основного курса обучения, дополнительный – дисциплина «Классический танец». Данная дисциплина вводится в обучение на этом этапе потому, что она является основой подготовки обучающихся по постановке корпуса, рук, ног.

***Этап углубленной подготовки:***

в группы зачисляются обучающиеся прошедшие этап начальной подготовки, выполнившие нормативы по общей и специальной подготовке, а также зачетные и экзаменационные требования. Основная задача этапа - углубленное обучение спортивным танцевальным направлениям.

***Этап совершенствования:***

группы на этом этапе комплектуются из числа обучающихся, успешно прошедших этап спортивного совершенствования и выполнивших нормативы и соответствующие требования. Основная задача этапа – совершенствование спортивного мастерства, достижение высоких спортивных и творческих результатов.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**Задачи:**

1. Приобщение детей к здоровому образу жизни.
2. Формирование познавательного интереса и желания заниматься современно-спортивными танцами.
3. Ознакомление с основными базовыми шагами и танцевальными движениями фитнес-аэробики.
4. Развитие уверенности в движениях, формирование правильной осанки.

№	Тема	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие	2	—	—	Опрос
2	Ритмическая разминка	22	—	22	Педагогическое наблюдение
3	Партнерская гимнастика	30	3	27	Тесты
4	Игровая деятельность «Творческая мастерская»	15	—	15	
5	Классический танец	15	—	15	Педагогическое наблюдение
6	Постановочная деятельность	30	6	24	Концерты
7	Просветительско-досуговая деятельность.	28	1	27	Открытый урок
8	Итоговое занятие.	2	—	2	Переводные, итоговые занятия
Всего:		144	13	131	

## Содержание программы 1 года обучения

№	Теория	Практика	Всего часов
1	<b>Вводное занятие.</b>		
	Беседа о целях и задачах года обучения. Исходная диагностика. Инструктаж.		2
2	<b>Ритмическая разминка.</b>		
		<p>Коллективно-порядковые и ритмические упражнения, имеющие целью музыкально-ритмическое развитие учащихся и подготовку суставно-мышечного аппарата к работе. Ритмическое воспитание происходит непосредственно на элементах танцевальных движений.</p> <p>Шейный отдел: повороты, наклоны, сдвиги головы.</p> <p>Плечевой отдел: поднятие, опускание, круговые движения плеч.</p> <p>Поясничный отдел: наклоны, повороты, сдвиги, перегибы корпуса.</p> <p>Развитие тазобедренного, голеностопного суставов – plie-releve.</p> <p>Развитие шага: броски ног.</p> <p>Упражнения для развития координации.</p>	22
3	<b>Партнерская гимнастика.</b>		
	Правила выполнения упражнений (3 часа)	<p>Индивидуальная работа с обучающимися на укрепление различных групп мышц. Включаются упражнения для растяжек на продольный и поперечный шпагаты, элементы акробатики.</p> <p>Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогибов назад, вперед («рыбка», «кораблик», «лодочка», «кошка»).</p> <p>Укрепление мышц тазового пояса («бабочка», «лягушка», «велосипед», «ножницы», «муха», броски ног в положении лежа на спине, животе, на боку). (27 часов).</p>	30
4	<b>Игровая деятельность.</b>		



		Подвижные и неподвижные развивающие игры, относительно возрастным особенностям обучающихся на развитие зрительной и мышечной памяти детей, музыкального слуха, чувства такта.	15
5	<b>Классический танец.</b>		
		Подготовительные упражнения: Шаги классических танцев: джайв, ча-ча-ча, пасодобль.	15
6	<b>Постановочная деятельность.</b>		
	Лекция по точкам класса, рисункам и переходам (6 часов).	Постановка номеров, репетиции и прогоны на сцене (24 часа).	30
7	<b>Просветительско-досуговая деятельность.</b>		
	Беседы по истории возникновения танца, танцевального костюма, танцевальной музыки и их направлений (1 час).	Организация и посещение воспитательных мероприятий. Посещение выступлений танцевальных коллективов. Выступление на мероприятиях образовательного учреждения, ЦДТ и мероприятиях городского уровня (27 часов).	28
8	<b>Итоговое занятие</b>		
		Зачёт по изученным темам за год	2

### **Вводное занятие.**

*Инструктаж по технике безопасности:* правила поведения в зале, на перемене. Правила пожарной безопасности, правила и пути эвакуации в учреждении.

*Содержание и программа занятий.* Знакомство с образовательной программой, задачами и с кратким содержанием программы 1 года обучения. Обсуждение перспективного плана на год, определение задач на год. Расписание занятий.

### **Гигиенические основы занятия.**

*Понятие о гигиене.* Личная гигиена. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятий спортом.

*Понятие о режиме.* Значение режима в жизнедеятельности человека. Рациональный режим дня. Питание. Сон. Досуг. Этапы занятия. Разминка. Основная часть. Растягивание. Стретчинг.

### **Разминка. Фитнес-аэробика.**

*Основные базовые шаги.* Разнообразные виды передвижения. Маршевые простые шаги. Приставные простые шаги. Маршевые шаги со сменой ноги. Приставные шаги со сменой ноги;

*Танцевальные движения.* Разучивание танцевальных движений. Разминочный комплекс

**Пространственная ориентация.** Шеренга. Колонна. Правила построения и перестроения по два, по четыре. Фигурная маршировка с перестроениями из колонны в шеренгу и обратно. Круг. Принцип дробления и собирания круга. Линия танца. Нумерация точек зала. Повороты на месте на 1/4 и 1/2 круга.

Упражнения для развития гибкости рук, плечевого пояса и шеи. Шаги: строевой, скользящий, на носочках, приставной. Танцевальный шаг с носка. Прямой и боковой галопы. Подскоки на одной и двух ногах. Перескоки. Притопы. Кружения на переступаниях, на подскоках. Хлопки в ладоши (различные сочетания). Хлопушки по бедру.

### **Общая физическая подготовка.**

*Развитие силы.* Сила – это способность человека совершать действия с определенными мышечными напряжениями. Динамические и статические силовые упражнения. Комплекс упражнений для развития силы.

*Развитие ловкости.* Ловкость – это способность человека совершать действия быстро и технично. Комплекс упражнений для развития ловкости.

*Развитие гибкости.* Гибкость – это свойство упругой растяжимости телесных структур (мышечные и соединительные), определяющие пределы амплитуды движений звеньев тела. Махи: вперед, по диагонали, назад. Шпагаты: продольные шпагаты (правая, левая впереди); поперечный шпагат (фронтальный). Комплекс упражнений для развития гибкости.

*Развитие координации.* Координация – это способность человека совершать сложные движения в различных направлениях без потери равновесия, соблюдая заданный темп. Комплекс упражнений для развития координации. Упражнения, развивающие умения ориентироваться в зале, перестроения в пары, круг, колонну. Изучение точек в зале. Равновесия: горизонтальное, горизонтальное боковое, вертикальное. Повороты: на одной ноге, одноименные, разноименные.

*Развитие выносливости.* Выносливость – это способность организма сопротивляться утомлению при длительной мышечной работе. Прыжки. Бег. Комплекс упражнений для развития выносливости.

**Музыка и движения.** Темп. Характер музыкального произведения. Контрастная музыка (быстрая-медленная, весёлая-грустная). Музыкальный размер 4/4, 2/4, 3/4. Тактирование. Выделение сильной доли такта. Музыкальная фраза. Подбор различных видов движения (шаги, бег, прыжки, повороты и др.), соответствующих характеру музыки. Выделение сильной доли такта хлопком, притопом. Отработка на ходьбе и беге начала и окончания музыкальной фразы в такт музыки

**Творческая деятельность.** Развитие творческих способностей детей. Организация творческой деятельности в группах, в парах, индивидуально. Развитие творческого потенциала обучающегося.

**Игры и игровые задания. Развитие актёрского мастерства.** «Творческая мастерская». **Язык жестов – пантомима.** Игровые задания и игры на активизацию внимания и повышения эмоционального состояния обучающихся, для сплочения группы. Передача при помощи жестов и мимики характера, чувств, настроения. Танцевальные шаги и движения в образах животных, птиц.

Этюды, передающие явления природы (падают снежинки, идёт дождь и др.). Тематические игры: «Весёлый оркестр», «магазин игрушек», «Солдатушки — бравы ребятушки», «Зеркало», «Трамвайчик», «Куклы» (по выбору учителя). Инсценировка детских песен (по выбору учителя).

**Постановочная работа.** Постановка концертных номеров, разработка и обсуждение сюжета танцевального номера. Работа над синхронностью. Совместное творчество педагога и обучающегося.

**Концертная деятельность.** Участие обучающихся в фестивалях, конкурсах, соревнованиях в основном внутреннего, районного и городского уровней.

**Контрольные (итоговые) занятия.** Определение уровня восприятия разделов и тем программы обучающихся. Проводятся три раза в год: начало, середина, конец. Приложение №2.

**Досуговая деятельность.** Посещение концертных программ, новогодних мероприятий, выходы на природу, в места активного отдыха и развлечений, проведение спортивных праздников и мероприятий совместно с родителями.

**Предполагаемый результат после 1 года обучения:**

**Обучающиеся должны знать:**

- понятия о гигиене и режиме;
- о содержании и характере музыки;
- особенности влияния физических нагрузок и аэробики на укрепление здоровья и гармоничное развитие функций организма;
- основы общей физической подготовки и начального развития всех специальных физических качеств;
- элементарный комплекс упражнений на развитие силы, гибкости, выносливости, ловкости, координации;

**Обучающиеся должны уметь:**

- уметь четко и технически правильно выполнять движения, упражнения учебной программы;
- уметь повторять за педагогом элементы танца с последующим самостоятельным показом;
- иметь достаточную музыкальную и мышечную память;
- знать названия проученных элементов;
- выполнять синхронно упражнения, работать в коллективе

### **Учебный план 2 года обучения**

Задачи:

1. Дальнейшее изучение комплекса упражнений по фитнес-аэробике.
2. Усвоение и совершенствование теоретического и практического материала по танцевальным направлениям: контемпорари, джаз, хип-хоп
3. Развитие ритма и синхронности движений под музыку.
4. Воспитание физических, морально-этических и волевых качеств личности ребенка.
5. Развитие силы, выносливости, гибкости и координации;
6. Воспитание доброжелательного отношения к окружающим.

№	Тема	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие.	1	1		опрос
2	Основы классического танца.	16	1	15	Педагогические наблюдения
3	Народный танец.	35	5	30	Педагогические наблюдения
4	Партерная гимнастика	17	1	16	Тесты
5	Танцевально-художественная работа — постановка — репетиция	48	4	44	Концерты, показательные выступления
6	Импровизация	15		15	Педагогические наблюдения
7	Просветительско-досуговая деятельность.	10	1	9	Открытый урок
8	Итоговое занятие.	2	—	2	Переводные, итоговые занятия
Всего:		144	13	131	

### Содержание программы 2 года обучения

№	Теория	Практика	Всего часов
1	Вводное занятие		
	Беседа о целях и задачах 2 года обучения, о правилах поведения на занятиях и выступлениях, о форме одежды на занятиях.		1 час
2	Основы классического танца.		
	Правила выполнения упражнений, их названия (6 часов).	<p>Постановка корпуса, рук, ног, головы.</p> <p>Разучивание позиций ног (I, II, III, VI позиции).</p> <p>Разучивание позиций рук: подготовительное положение, I, II, III позиции.</p> <p>Экзерсис у станка:</p> <p>Battement tendu из I и III позиций. Demi-plie из I и II позиций.</p> <p>Releve по I и VI позиции.</p> <p>Releve по IV и V позициям, demi-plie по IV и V позициям.</p> <p>Battement tendu из I и III позиций.</p> <p>Battement tendu из I и III позиций.</p> <p>Battement tendu et demi-plie из I и III позиций вперед, в сторону, назад.</p> <p>Battement tendu jete (маленькие броски) из I и III позиций вперед и в сторону.</p> <p>Rond de jambe par terre en dehors и en dedans по точкам, а затем слитно.</p> <p>Passe par terre (проведение ноги по полу) вперед и назад через I позицию.</p> <p>Port de bras (упражнения, состоящие из одновременного движения рук, корпуса, головы).</p> <p>Port de bras I форма (по А. Вагановой).</p> <p>Прыжки:</p> <p>Saute (прыжок с двух ног на две ноги) из VI, I, II позиций.</p> <p>Ambuatte (многократные перепрыгивания с ноги на ногу) вперед, назад (30 часов).</p>	16 часов

3	Народный танец и современный танец (модерн и джаз) танец.		
	Правила исполнения (5 часов).	<b>Танцевальный блок №1:</b> - модерн; - джаз <b>Танцевальный блок №2:</b> - народный танец; - эстрада (53 часа).	35 часов
4	Партерная гимнастика.		
	Правила безопасности (1 час).	Тренаж проученных упражнений. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса («колечко», «скорпион», «рыбка», «улитка», «осьминог») Укрепление мышц тазового пояса («березка», броски ног). Элементы акробатики: «колесо», «мостик», стойка на руках (20 часов)	17 часов
5	Танцевально-художественная работа -постановка -репетиция		
	Сценическая композиция (8 часов).	Постановочная работа ведется по двум направлениям: <ul style="list-style-type: none"> <li>• создание танцевального образа (поиск выразительной пластики) и выстраивание музыкально</li> <li>• пластических композиций (50 часов).</li> </ul>	48 часов
6	Импровизация		
		Темы для импровизаций даются педагогом, но также и предлагаются самими детьми. Например, «Времена года», «Ручеек», «Ветерок и ветер» и др. Составление танцевальных комбинаций с различным комбинированием разученных элементов	15 часов
7	Просветительско-досуговая деятельность.		

	Беседы по истории возникновения танца, танцевального костюма, танцевальной музыки и их направлений (1 час).	Посещение выступлений танцевальных коллективов. Выступление на мероприятиях ДДТ и городских (19 часов).	10 часов
8		Зачёт по темам года	2 часа

### **Вводное занятие.**

*Инструктаж по технике безопасности.* Правила поведения в хореографическом, спортивном зале, правила пожарной безопасности, правила и пути эвакуации в учреждении.

*План работы на год.* Знакомство с кратким содержанием этапа программы обучения. Обсуждение перспективного плана на год. Определение целей и задач на год. Задачи этапа начальной подготовки. План массовых мероприятий. Расписание занятий.

*Физическая культура и спорт в России.* Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для укрепления здоровья и физического развития граждан России. Роль физической культуры в воспитании подрастающего поколения. Спортивные разряды и звания, порядок их присвоения.

*Гигиенические основы занятия.* Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса. Понятие о травмах, профилактика травматизма, правила выполнения травмоопасных движений. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи.

**Общая физическая подготовка.** Развитие силы, развитие гибкости, развитие координации, развитие выносливости, развитие ловкости. Развитие музыкальности.

*Принцип построения музыкальной фонограммы, подбор музыки.* Единство музыки и танцевальных движений. Танцевальные акценты. Музыкальные акценты. Определение темпа музыкального сопровождения. Компьютерные программы по созданию музыкальных фонограмм (возможно привлечение звукорежиссера на занятие для бесед).

*Подбор музыки к танцевальным блокам №1 и №2.* Анализ и обсуждение музыкального сопровождения. Танцевальный блок №1: *Модерн*.

История возникновения модерна. Основы стиля. Просмотр видеоматериалов. Элементы «Modern» танца: «Jazz-street». Пластика тела, рук, ног. Разучивание танцевальных связок в стиле модерн. *Джаз*. История возникновения джаза. Основы стиля. Просмотр видеоматериалов. Элементы «Jazz» танцев: «Джайв», «Рок-н-рол», «Блюз». Разучивание танцевальных связок в стиле джаз. Танцевальный блок №2. История возникновения народных танцев. Просмотр видеоматериалов. Основы и техника исполнения. Разучивание танцевальных связок. *Эстрада*.

**Экзерсис у станка** Введение. Станок и его назначение. Полуприседания и полные приседания. Батман тандю. Батман тандю жете. Каблучный батман. Флик-фляк. Па тортье. Прыжки. Присядки и разножки с фиксацией ног на полу.

**Азбука классического танца** (позиции рук, ног 1, 2, 3, 4, 5; постановка корпуса, demi – plie, batman tendus, batman tendus jetes, port de bras, grant batman tendus, связывающие движения, группы прыжков)

**Творческая деятельность.** Развитие творческих способностей детей. Импровизация.

**Постановочная работа.** Постановка концертных номеров, составление сценария художественного номера, синхронное исполнение обучающихся. В постановочной работе используется метод совместного творчества педагога и обучающегося.

**Концертная деятельность.** Участие обучающихся в фестивалях, конкурсах, разного уровней.

**Контрольные занятия.** Определение уровня восприятия разделов и тем программы обучающихся. Проводятся три раза в год: начало, середина, конец учебного года. Формы контроля: зачет по ОФП и танцевальным блокам №1 и №2. Приложение 3.

**Досуговая деятельность.** Посещение концертных программ, новогодних мероприятий, выходы на природу, в места активного отдыха и развлечений, празднование календарных праздников, проведение спортивных праздников и мероприятий совместно с родителями.

**Предполагаемый результат после 2 года обучения:**

**Обучающиеся должны:**

Знать:

- различать особенности музыки: лирическая, плясовая, вальсовая, спортивная; быстрая или медленная;
- о базовой хореографической подготовке - освоении элементов танцевальных блоков в простейших соединениях;
- историю возникновения танцевальных направлений, терминологию «Jazz», «Modern» танцев;
- о значении физической культуры, основных спортивных разрядах;
- краткую характеристику травм, о первой медицинской помощи.

Уметь:

- правильно пройти в такт музыки, сохраняя красивую осанку;
- иметь понятие об интервалах, о движении по линии танца и против линии танца;
- иметь навык легкого шага с носка на пятку;
- уметь выразить образ в разном эмоциональном состоянии – веселья, грусти;
- уметь исполнить элементы русского танца: движения, ходы;
- усвоить понятие о ведущей роли в парном танце, ансамбле;
- уметь выполнить изученные элементы классического танца

приобретут навыки:

- владения основами «Jazz», «Modern» танцев.



### Учебный план 3 года обучения

Задачи:

1. Совершенствование полученных знаний, умений и навыков.
2. Развитие творческих способностей и умения детей планировать и проводить различные части занятия.
3. Усвоение и совершенствование теоретического и практического материала по танцевальным блокам
4. Создание сплоченного коллектива (группы).
5. Приобретение спортивной физической формы.

№	Тема	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Вводное занятие.	1	1		Опрос
2	Классический танец.	30	3	27	Педагогические наблюдения
3	Танцевально-художественная работа <ul style="list-style-type: none"> <li>• постановка</li> <li>• репетиция</li> </ul>	50	5	45	Показательные выступления концерты
4	Импровизация	20		20	Педагогическое наблюдение
5	Модерн и Джаз танец.	51	5	46	Педагогическое наблюдение
6	Народный танец.	42	2	40	Педагогическое наблюдение
7	Просветительско-досуговая деятельность.	20	1	19	Открытый урок
8	Итоговое занятие.	2	—	2	Переводные, итоговые занятия
Всего:		216	16	200	

## Содержание программы 3 года обучения.

### **Вводное занятие.**

*Инструктаж по ТБ.* Правила поведения в хореографическом, спортивном залах. Правила пожарной безопасности, правила и пути эвакуации в учреждении.

### **Гигиенические основы занятий.**

*Рациональное питание.* Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Режим питания. Употребление специализированного питания: витамины, соки, спортивные напитки во время тренировки. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках.

*Профилактика травматизма.* Правила выполнения травмоопасных движений. Профилактика травматизма.

**Общая физическая подготовка.** Развитие силы, развитие гибкости, развитие координации, развитие выносливости, развитие ловкости.

### **Развитие музыкальности.**

*Подбор музыкального сопровождения.* Темп, ритм, структура музыкального сопровождения, соответствующий стилю «диско». Анализ и обсуждение музыкального сопровождения.

*Понятие синкоп.* Понятие синкоп. Использование синкопов в музыке и в движениях.

### **Танцевальный блок №3.**

*Разучивание танцевальных связок стиля «Диско».* История возникновения танцевального направления Диско. Основы и техника исполнения. Отличия Диско от аэробики.

*Просмотр видеоматериалов.* Чемпионаты, конкурсы по современным танцам. Анализ выступлений команд и участников. Тенденции и перспективы развития.

**Творческая деятельность. «Творческая мастерская».** Развитие творческих способностей детей в парах, индивидуально. Танцевальная импровизация. Игровые задания на развитие творческих способностей. Возможность детям двигаться, так как им нравится, составление сольных танцев.

**Постановочная работа.** Постановка концертных номеров, разработка и составление сценария номера, синхронное исполнение обучающихся. Соответствие танцевального номера правилам и требованиям соревнований, конкурсов. Совместное творчество педагога и обучающегося.

### **Сценическое мастерство.** Актерский тренинг, гимнастика чувств.

*Сценическое внимание.* Отработка умения переключать свое внимание с одного объекта на другой, с одного круга внимания на следующий круг. Специальные игры, упражнения на развитие внимания.

*Сценическая фантазия и воображение.* Воображение пассивное и активное. Факт воображения. Умение правильно представить танцевальный номер. Умение войти в роль.

*Сценическое пространство.* Передвижение по сцене. Этика поведения на сцене. Привлечение педагога по театральному искусству для проведения мастер-классов.

**Концертная деятельность.** Участие обучающихся в фестивалях, конкурсах разного уровня.

**Контрольные занятия.** Определение уровня восприятия разделов и тем программы обучающихся.

**Досуговая деятельность.** Посещение концертных программ, новогодних мероприятий, выходы на природу, в места активного отдыха и развлечений, празднование Государственных праздников, проведение спортивных праздников и мероприятий.

**Обучающиеся по окончании 3 года обучения будут:**

1. Совершенствовать хореографическую подготовку - повышение качества исполнения всех танцевальных форм в усложняющихся соединениях.
2. Совершенствовать музыкально-двигательную подготовленность, развивать творческие способности.

**знать:**

1. как составить разминочный комплекс;
2. как составить силовую и высокоударную часть занятия;
3. названия всех (или практически всех) движений в изучаемых направлениях;

**уметь:**

1. проводить разминочный комплекс для группы и основную часть занятия;
2. свободно держатся на сцене и технично исполнять движения танцевального направления класса «Модерн и Джаз», народный танец;
3. знать правила постановки рук, группировки пальцев в классическом и джаз танце и уметь использовать препараты;
4. освоить положение «стоя боком к станку», держась одной рукой, выполнять последовательность и расклад движений, поз классического танца; знать технику исполнения прыжка;
5. уметь исполнять движения на мелодию с затактовым построением;

**иметь навыки:**

1. чувствовать коллектив во время выполнения движений (синхронное исполнение);
2. владения основами танцевального направления «Модерн», «Джаз», Народный танец;
3. держать визуальный контакт со зрителями во время выступления.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

**Учебно-методический комплекс формируется на основе аудио-, и видеоматериалов:**

- сборники современной музыки;
- видео с выступлениями современных балетов Тодес, Мирас;
- работы коллектива Гжель, стилизованные композиции;
- фотоматериалы;
- иллюстрации из книг по хореографии.

**Условия реализации программы**

- соблюдение санитарно-гигиенических норм;
- светлый и просторный зал;
- зеркальная стенка;
- аудиоаппаратура;
- хорошее освещение;
- сквозное проветривание перед каждым занятием;
- специальная тренировочная одежда и обувь занимающихся (спортивные купальник, трико, носочки, танцевальная обувь);
- гимнастические коврики.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Литература, используемая педагогом:

1. Аверкович Э.П. Композиция упражнений в художественной гимнастике: метод. рек. / Э.П. Аверкович. М.: Изд-во ВНИИФК, 198
2. Беликова А.Н. – «Современные танцы» — М., Сов. Россия, 2000 г.
3. Беликова А. «Учите детей танцевать.» – М., «Владос», 2004.
4. Бондаренко Л «Методика хореографической работы в школе и внешкольных учреждениях Киев, «Муз.Украина», 1985 г
5. Беликова А. «Тренаж современной пластики» — М., «Советская Россия» 2000г.
6. Бриске Э. «Ритмика и танец». Ч. I, II. – Челябинск: ЧГИК, 1993.
7. Захаров Р. «Слово о танце» — М., «Молодая гвардия», 2004 г.
8. Зенина Н.Н. Краткая методика преподавания модерн-джаз танца: для начинающих (1-год обучения, базовый уровень) / Н.Н. Зенина, обл.
9. Каргина З.А., Технология разработки образовательной программы дополнительного образования детей. / З.А. Каргина // Внешкольник. Воспитание и дополнительное образование детей и молодёжи. – 2006. - № 5. – с.11 – 15
10. Мошкова Е.И «Ритмика» – М., Просвещение, 1997 г.
11. Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца: учебное пособие / В.Ю. Никитин. - М.: Издательский дом «Один из лучших», 2006
12. Никитин А.Б. «Театр, где играют дети»-М. И.- во ВЛАДОС, 2001 г.
13. Никитин В.Н. «Модерн – джаз танец- начало обучения» — М., 2003г.
14. Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца: учебное пособие / В.Ю. Никитин. - М.: Издательский дом "Один из лучших", 2006
15. Полятков С.С. «Основы современного танца» — Ростов н- Д: Феникс 2005год

### Литература для обучающихся и родителей:

1. Барабаш Л.Н. Хореография для самых маленьких. – Мозырь: Белый Ветер, 2002
2. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. – Ярославль: Академия, 2000
3. Пасютинская В. Волшебный мир танца: Книга для учащихся. – М.: Просвещение, 1985

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01 сентября 2019	25 мая 2020	36	144	2 раза в неделю по 2 академических часа
2 год	01 сентября 2020	25 мая 2021	36	144	2 раза в неделю по 2 академических часа
3 год	01 сентября 2021	25 мая 2022	36	216	2 раза в неделю по 3 академических часа

## Критерии оценки ЗУН.

## 1. ЗНАНИЕ

Оценка <i>знаний</i>	Показатели	
	Глубина	Объем
«Высокий уровень»	Знает значение системных понятий, может вычленить главное, обобщить информацию, самостоятельно сделать вывод.	Владеет всем объемом знаний, полученных на занятиях, привлекает дополнительную информацию из различных источников
«Средний уровень»	Знает основные понятия, грамотно использует их при ответе; задания, связанные с анализом и систематизацией информации, выполняет с помощью педагога	Владеет информацией, полученной на занятиях, но не всегда может актуализировать изученное ранее без помощи педагога
«Низкий уровень»	Знания поверхностны. Не всегда понимает смысл терминов. Нуждается в помощи педагога.	Владеет только актуальной информацией, т.е. полученной на последнем занятии

## 2. УМЕНИЯ и НАВЫКИ.

Оценка умений и навыков	Показатели		
	Диапазон	Грамотность	Практическая целесообразность
«Высокий уровень»	Владеет всеми навыками ( <i>технологическими, коммуникативными, оргдеятельностными, пластическими, техническими, художественными и пр.</i> ) предусмотренными программой.	Не допускает ошибок при выполнении навыков, предусмотренных программой.	Самостоятельно может построить алгоритм продуктивного процесса ( <i>технологического, поискового, творческого</i> ), не допуская ошибок в выборе технических приемов и действий, установлении их последовательности. Анализирует процесс и результат в сопоставлении с целью деятельности.

«Средний уровень»	Владеет основными навыками, предусмотренными программой.	Допускает (иногда) незначительные ошибки при выполнении навыков. Способен самостоятельно исправить эти ошибки.	Умеет выбрать действия и установить их последовательность для достижения практической цели. Допускает незначительные ошибки
«Низкий уровень»	Владеет лишь частью навыков, предусмотренных программой. Часто нуждается в помощи педагога.	Допускает серьезные ошибки при выполнении умений. Навыки не сформированы. Нуждается в руководстве.	Не может самостоятельно выбрать действия для достижения поставленной цели и установить их порядок.



## **ЭЛЕМЕНТЫ ДЖАЗ ТАНЦА И СОВРЕМЕННЫХ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ СТИЛЕЙ.**

В уроке джаз танца нет такой определенной последовательности упражнений, как в классическом танце. Каждый педагог является самоценной творческой личностью и имеет право на поиск своих педагогических приемов.

### **Основные принципы техники джаз танца.**

1. Использование в танце позы коллапса.
2. Активное передвижение исполнителя в пространстве как по горизонтали, так и по вертикали.
3. Изолированные движения различных частей тела.
4. Использование ритмически сложных и синкопированных движений.
5. Полиритмия танца.
6. Комбинирование и взаимопроникновение музыки и танца.
7. Индивидуальные импровизации в общем танце.
8. Функционализм танца.

### **Основные разделы урока.**

1. Разогрев.
2. Изоляция.
3. Партер.
4. Адажио.
5. Кросс (шаги, прыжки, вращения)
6. Комбинация.

Занятия джаз танцем начинают с освоения изолированных движений, после чего переходят к их координации. Постепенно в урок вводятся танцевальные комбинации.

## 1-ый год обучения

### **Задачи:**

- движения изолированных центров;
- взаимосвязь дыхания и движения (contraction, release);
- упражнения stretch-характера;
- развитие грудной клетки, тазобедренного сустава, коленного сустава, голеностопа.

### **Упражнения на середине зала. Изоляция.**

#### **Вводный урок.**

- основные позиции ног в джаз танце.
- основные позиции рук в джаз танце.
- изолированная работа головы в положении стоя (наклоны вперед и назад, наклоны вправо и влево, повороты вправо и влево, zundari вперед, назад, из стороны в сторону).
- изолированная работа плеч в положении стоя (вверх – вниз, вперед – назад).
- изолированная работа рук в положении стоя (кисти, от локтя, от плеча).
- изолированная работа грудной клетки в положении стоя (из стороны в сторону, вперед – назад).
- изолированная работа бедер (пелвис) в положении стоя (вперед – назад, из стороны в сторону).
- изолированная работа ног, стоп в положении стоя (стопа --flex и point, prance, pas tortilla, catch step; от колена).

**Упражнения в партере.** Современный танец, использует сценическое пространство не только по вертикали, но и по горизонтали. Движения исполнителя на полу – существенная часть хореографии. В уроке этот раздел несет очень важные функции.

В партере может происходить:

- разогрев;
- упражнения на изоляцию;
- упражнения stretch – характера;
- упражнения для развития подвижности позвоночника;
- дополнительный тренаж на координацию и ориентацию в пространстве.

### **Наиболее распространенные варианты уровней.**

#### **Стоя:**

- верхний уровень (на полупальцах);
- средний уровень (на всей стопе);
- нижний уровень (колени согнуты).

#### **«На четвереньках»:**

- опора на руках и коленях;
- одна или две ноги вытянуты назад при опоре на руки;
- одна нога открыта в сторону или назад при опоре на руках и колене.

#### **На коленях:**

- стоя на двух коленях;
- стоя на одном колене, другая нога открыта на пол в любом направлении.

#### **Сидя:**

- frog position («лягушка»)- колени согнуты, стопы вместе);
- первая позиция (ноги вместе, вытянуты вперед);
- вторая позиция (ноги разведены в стороны);
- третья позиция (положение «swastika», но столпы плотно прижаты к ягодицам);

- четвертая позиция или «swastika»;
- пятая позиция (ноги согнуты в коленях, щиколотки скрещены);
- колени согнуты и соединены вместе (стопы стоят на полу параллельно);
- соссух - позиция: ноги вместе, колени согнуты, голени в воздухе и параллельны полу;
- джазовый шпагат (нога впереди вытянута, а сзади согнута);
- сидя на одном бедре (колено опорной ноги согнуто, на ней тяжесть корпуса, свободная нога открыта назад или в сторону);
- crossed swastika (скрещенная свастика).

#### **Лежа:**

- на спине;
- на животе;
- на боку.

#### **Упражнения в партере на изоляцию.**

- изоляция головы (может выполняться во всех уровнях).
- изоляция плеч (исполняется в позициях «сидя»)
- изоляция грудной клетки.
- изоляция таза (в положении «стоя на четвереньках» и в положении «стоя на коленях»).
- изоляция рук.
- изоляция ног.

#### **Упражнения stretch-характера (растяжка).**

- поочередная работа стоп со сменой положения (flex, point): П.Н – flex, Л.Н. – point и наоборот.
- упражнения stretch-характера в положении лежа.
- упражнения stretch-характера в положении сидя.

#### **Упражнения для развития подвижности позвоночника.**

- наклоны торсом вперед в «frog» позиции.
- фиксируемые наклоны торса к ногам в первой позиции сидя.
- фиксируемые наклоны торса к ногам во второй позиции сидя.
- выходы на маленькие мостики.
- дыхательная гимнастика с использованием contraction, release, high release.

#### **Адажио.**

- отработка устойчивости (апломба) и развитие высоты подъема ноги. Battement releve lent и Battement developpe.

#### **Передвижение (cross).**

- шаги: flat step.
- grand battement.

#### **Прыжки: с двух ног на две (jump).**

- temps sauté.
- temps sauté по точкам.
- temps sauté в комбинациях с правой и левой ног по точкам.

#### **Вращения: повороты на двух ногах.**

Просмотр видеоматериала.

#### **Ожидаемый результат.**

Ожидаемый результат на данном этапе освоения программы - правильное выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся: движения изолированных центров;

взаимосвязь дыхания и движения; упражнения stretch-характера; подвижность грудной клетки, тазо-бедренного, коленного суставов, голеностопа.

## 2-ой год обучения

Задачи:

- Развитие подвижности позвоночника.
- Проучивание flat back вперед.
- Проучивание roll down и roll up.
- Квадрат и крест в разделе изоляция.
- Акробатические элементы (колесо, большой мостик, кувырки, перекаты).

**Упражнения на середине зала.**

- В разделе изоляция проучиваем новое понятие – крест.
- В разделе изоляция проучиваем новое понятие – квадрат.
- В разделе изоляция проучиваем новое понятие – круг.
- В разделе изоляция проучиваем новое понятие – полукруг.
- В разделе изоляция проучиваем новое понятие – восьмерка.
- Использование разно ритмических музыкальных произведений при исполнении движений.

**Demi и grand-plie:** 1. По параллельным и выворотным позициям.

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

3. Изменение динамики исполнения: быстро, медленно.

4. Соединение с releve.

**Battement tendu:**

1. Исполнение по параллельным позициям.

2. Перевод из параллельного в выворотное и наоборот.

3. Исполнение с сокращенной стопой(flex).

**Rond de jambe par terre:**

1. Исполнение по параллельным позициям.

2. Исполнение формы из урока народно-сценического танца.

- Battement fondu: по параллельным позициям.
- Battement frappe: по параллельным позициям.

**Упражнения для развития подвижности позвоночника.**

- Проучивание flat back вперед из положения стоя.
- Дыхательная гимнастика с использованием contraction, release, с добавлением работы рук в положении стоя.
- Изучение curve, arch, Проучивание roll down и roll up.
- Изучение side stretch.

**Упражнения в партере.**

- Проучивание batman tendus jete вперед с сокращенной ногой от колена, в положении лежа.
- Contraction, release на четвереньках.
- Body roll в положении круаза сидя.
- Подъем ног на 90 градусов из положения, лежа (стопы – point). \Grand batman вперед, из положения, лежа на спине.
- Grand batman в сторону из положения, лежа на боку.
- Grand batman в сторону, назад из положения, стоя на четвереньках.

### **Упражнения stretch-характера (растяжка).**

- Упражнения stretch-характера на проработку положения ноги в сторону (вторая джазовая позиция ног в партере).
- Растяжки из положения сидя, включая поясничную работу мышц.
- Упражнения stretch-характера из положения frog-position с использованием рук.
- Введение элементарных акробатических элементов: выход на большой мостик из положения стоя; стойка на лопатках «березка»; кувырки вперед, назад; перекаты.

### **Адажио.**

- Flex стопы и колена.
- Добавления движений корпуса наклонов, спиралей торса, contraction, release.

### **Передвижение (cross).**

- Шаги: tap step;  
camel walk;  
sugar leg.
- Grand battement на полупальцах.
- Прыжки: с одной ноги на другую с продвижением (leap).
- Вращения: повороты на одной ноге.

**Комбинация.** Последним разделом урока джаз танца является танцевальная комбинация, которая может включать в себя движения из всех разделов урока.

Импровизация как раздел урока в джаз-танце.

### **Ожидаемый результат.**

Технически грамотное выполнение следующих движений: body roll, flat back вперед, выход на большой мостик из положения стоя. Стойка на лопатках «березка», кувырки вперед, назад, перекаты. Умение исполнять простейшие комбинации на изученном материале.

## **3-й год обучения**

### **Задачи:**

- Работа у станка.
- Координация рук в изучении положения flat back.
- Изучение deep body bend.
- Изучение twist торса.
- Body roll.

### **Упражнения у станка.**

- Разогрев у станка.
- Demi plie по второй, четвертой, шестой позициям.
- Grand plie по второй, четвертой, шестой позициям.
- Battement tendus вперед, в сторону, назад.
- Battement tendu jete по всем направлениям. Rond de jambe par terre en dehor u en dedane.
- Battement fondu с сокращенной стопой, по параллельным позициям.
- Battement frappe.
- Battement developpe, battement releve lent
- Grand battement jete.

### **Упражнения stretch-характера (растяжка) у станка.**

### **Упражнение на середине зала.**

- Соединение движений нескольких центров, т.е. координация.

- Battement tendu с использованием brash.
- Подготовка к пируэтам.

**Упражнения для развития подвижности позвоночника.**

- Flat back в сторону.
- Flat back вперед в сочетании с работой рук.
- Изучение deep body bend.
- Изучение hinge-позиции.
- Изучение twist торса. Body roll (волны).
- Tilt.

**Адажио.**

- Отработка вращений в позах.
- Комбинации с использованием tour lent и других видов партерных туров, fouette en tournante и pirouettes.

**Кросс.**

**Шаги:**

- Проучивание шага flat step в чистом виде.
- Flat step в plie.
- Pas chasse.
- Pas de bourree.
- Step ball change.
- Изучение kick. Grand battement на шагах square (шаги на demi-plie по квадрату).

Прыжки: с одной ноги на ту же ногу(hop).

Вращения: повороты по кругу вокруг воображаемой оси.

**Комбинация.**

**Импровизация.**

- Составление танцевальных этюдов учащимися на основе проученных движений.

**Ожидаемый результат.**

Работа у станка. Flat back с работой рук. Составление танцевальных этюдов.

Название тем возможных для проведения в дистанционной форме обучения		
№	Название тем	Количество часов
1.	Знакомство с основами народного танца, разучивание специального разминочного комплекса	2
2.	Знакомство с новыми элементами русского танца	2
3.	Разминка, разучивание нового комплекса для работы ног, стоп, соединение движений в танцевальную связку	2
4.	Импровизация, закрепления второй связки, растяжка	2
5.	Разминка, соединения двух связок в одну комбинацию	2
6.	Разминка, соединения двух связок в одну комбинацию, исправление ошибок	2
7.	Разминка, повторение комплекса для ног и стоп, добавление связки в основную комбинацию	2
8.	Повторение комбинации, отработка музыкальных точек и акцентов, разведение комбинации в танцевальный номер	2
9.	Знакомство с новым танцевальным стилем «джаз-модерн»	2
10.	Комплекс на пластику, разучивание волн руками	2
11.	Комплекс на волны руками, добавление движений корпусом и головой, разучивание второй части номера	2
12.	Разминка, повторение комплекса на волны, добавление работы диафрагмы, растяжка	2

13.	Разминка, разучивание связки на основе волн руками, корпусом, упражнением «лесенка»	2
14.	Разминка, повторение изученного материала, разучивание связки с использованием упражнения «лесенка»	2
15.	Разминка, знакомство с новым движением «робот»	2
16.	Разминка, растяжка, разучивание элемента «волна»	2