КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД КАЛИНИНГРАД»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА
ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

ПРИНЯТО
На заседании
педагогического совета
МАУДО ДТД и М
«6» июня 2023 г.
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора МАУДО ДТД и М
_____М.Н. Жижилева

«6» июня 2023 г.

Подписан цифровой подписью: Жижилева Марина Николаевна
DN: OU=И.о. директора, O=МАУДО ДТД и М, CN=Жижилева Марина Николаевна, E=maudtdim@edu.klgd.ru

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Ансамбль современного танца «Форс»

Возраст обучающихся: 5-18 лет
Срок реализации: 6 лет

Автор-составитель:
Медетова Р.Б.
Педагог дополнительного образования

Калининград 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Разноуровневая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ансамбль современного танца «Форс» имеет художественную направленность

Дополнительное образование детей — необходимое звено в воспитании многогранной личности, в ее образовании, в ранней профессиональной ориентации. Хореография формирует у ребенка самосознание, ощущение ценности собственной личности, удовлетворяет его творческие потребности, развивает интересы, создает юному человеку условия, чтобы полноценно прожить пору детства и стать успешным взрослым. Проблемы формирования культуры поведения современного человека чрезвычайно актуальны. Средствами хореографического искусства, в частности современного танца, можно формировать у детей культуру и манеру общения.

Программа направлена на обучение детей и подростков танцам, которые способствуют гармоничному психическому, духовному и физическому развитию; формирует художественно-эстетический вкус, умение самовыражения чувств и эмоций, физическую культуру, а также нравственные качества личности. Развитие современного танцевального искусства невозможно представить вне процесса расширения жанрового и стилевого разнообразия. Появление новых, в корне отличающихся от традиционных, академических систем хореографического искусства заставляет обратиться к изучению новых техник танца. Развиваясь в течение последних лет, современные танцевальные техники сформировали свой лексический модуль, форму урока и методику преподавания.

Актуальность программы

Необходимость и актуальность программы обусловлена образовательными потребностями конкретной категории обучающихся. Эта объективная заинтересованность в определённых образовательных услугах субъективно выражена в обращённых к системе образования интересах и ожиданиях в отношении современного танца. Современный танец является одним из основных предметов, он развивает физические данные детей, укрепляет мышцы ног и спины, сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует технические навыки и основы правильной осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела – в этом его значение и значимость.

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

Отличительные особенности программы от других хореографических программ состоит в том, что в ее основе лежит изучение нового направление в хореографии – современный танец. Это постоянно развивающееся, свободное от канонов и условностей направление. У педагога и обучающихся есть возможность постоянно экспериментировать с новыми формами, музыкой и пространством. Отличительные особенности дополнительной образовательной программы от уже существующих основаны на том, что программа построена на основе различных современных стилей.

Танец не только движение. Танец – как возможность понять свои физические возможности, ритм, динамику своего «тела».

Танец – как проекция и выражение своего видения, мировоззрения, ощущения своего «Я» через движение.

Танец – как основа создания сценического образа, отражающий настроение и характер.

Адресат программы

Программа «Ансамбль современного танца «Форс» предназначена для детей 5-18 лет.

В группы *Первого уровня* обучения «Стартовый уровень» принимаются все обучающиеся. Группа может состоять из детей одного возраста или быть разновозрастной.

Дети, не прошедшие тестирование по завершению уровня принимаются повторно на «Стартовый уровень» для закрепления навыков.

В группы *Второго уровня* «Базовый уровень» принимаются обычно дети, освоившие «Стартовый уровень». Если приходят заниматься дети имеющие уровень знаний, умений и навыков, приобретенные чаще всего в других спортивных организациях и соответствующие уровню обучения, то после входной диагностики они зачисляются на второй уровень обучения.

На *Третий уровень* «Продвинутый уровень» принимаются дети успешно освоившие и прошедшие оба уровня или имеющие для формирования компетентностей и творческой самореализации учащихся, проявляющих особые способности. Каждый учащийся имеет право на стартовый доступ к любому из представленных уровней, которое реализуется через организацию условий и процедур оценки изначальной готовности учащегося к освоению содержания и материала заявленного уровня.

Опыт реализации программы позволяет утверждать, что разновозрастные группы имеют свои преимущества перед одновозрастными: младшие наблюдают и учатся у старших, а старшие помогают младшим, опекают их и тем самым тоже учатся и оттачивают свои умения и навыки.

Объем и срок освоения программы

Срок полного освоения программы – от 6 лет

На полное освоение программы требуется от 1224 часов:

Формы обучения

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Специального отбора детей в объединение для обучения по программе «Ансамбль современного танца «Форс» нет. Зачисление на тот или иной уровень обучения осуществляется в зависимости от способностей обучающихся. Условия – наличие медицинской справки о состоянии здоровья.

Состав групп – постоянный.

Количество обучающихся с учетом рекомендаций СанПиН:

- в группах 1-го уровня обучения – 20-22 чел
- в группах 2-го уровня обучения – 20-22 чел.
- в группах 3-го уровня обучения - 20 чел.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

1 уровень обучения – 1 ступень 3 раза в неделю по 2 часа – 216 часов

1 уровень обучения – 2 ступень 3 раза в неделю по 2 часа – 216 часов

2 уровень обучения – 1 ступень 3 раза в неделю по 2 часа – 216 часов

2 уровень обучения – 2 ступень 3 раза в неделю по 2 часа – 216 часов

3 уровень обучения – 1 ступень 3 раза в неделю по 2 часа – 216 часов

3 уровень обучения – 2 ступень 3 раза в неделю по 2 часа – 216 часов

Цель: Обучить современному танцу, с помощью чего развить творческую и здоровую личность ребенка, способную быть успешной в современных условиях жизни.

Задачи:

Образовательные:

− выработать у обучающихся комплекс навыков и умений, способствующих свободному и выразительному овладению различными техниками и стилями современной хореографии;

− познакомить с историей танца, различными танцевальными культурами;

− сформировать исполнительскую культуру и навыки ориентации в сценическом пространстве.

Развивающие:

− раскрыть и развить творческие способности обучающихся, эмоциональную отзывчивость на музыку, способность к импровизации;

− содействовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия, функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;

− развить мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности обучающихся.

Воспитательные:

− привить интерес к танцевальному творчеству;

− воспитать культуру общения, способствовать установлению и укреплению дружеских взаимоотношений в коллективе;

− воспитать чувство ответственности за индивидуальное и коллективное творчество;

− приобщить к здоровому образу жизни;

− способствовать организации свободного времени, профилактике девиантного поведения и социальной адаптации подростков.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По итогам обучения ребенок демонстрирует следующие результаты:

- развил танцевальные способности.
- укрепил психическое и физическое здоровье;
- освоил и накопил танцевальный материал для осуществления собственных постановок
- приобрел потребность в саморазвитии.
- исполняет основные движения современного танца
- отражает в танце особенности исполнительской манеры разных стилей современной хореографии;
- исполняет движения и комбинации артистично и музыкально.
- исполняет хореографический этюд в группе.
- соединяет отдельные движения в хореографической композиции.

Механизм оценивания образовательных результатов

Обучающиеся, освоившие данную программу, выполняют зачетные задания, принимают участие в концертных и конкурсных выступлениях различного уровня.

Критерии оценки каждого задания по баллам:

5 баллов – высокий уровень,

3-4 балла – средний уровень,

1-2 балла – низкий уровень.

Общая сумма баллов за каждое выполненное задание выявляет общий уровень подготовки обучающихся.

Форма подведения итогов качества реализации программы

Программа включает в себя текущую и промежуточную аттестацию учащихся. Успеваемость учащихся проверяется на различных выступлениях: контрольных занятиях, зачетах, концертах, конкурсах, просмотрах к ним и т.д.

Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных занятий и зачетов.

Для аттестации учащихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

Влияя на развитие эмоциональной сферы личности, совершенствуя тело человека физически, воспитывая через музыку духовно, искусство помогает обрести уверенность в собственных силах, даёт толчок к самосовершенствованию, к постоянному развитию подрастающего поколения, выявить свои личностные возможности и определиться в выборе профессии хореографа, предусматривает достижение высоких показателей образованности в предметной области хореографического искусства.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1 уровень (Стартовый)
1 ступень
(216 часов, 6 часов в неделю)

№ п/п	**Раздел**	**Количество часов**		
		Теория	**Практика**	**Всего**
1	Вводное занятие	2	0	2
2	Азбука хореографии	5	20	25
3	Ритмическая разминка	5	20	25
4	Партерная гимнастика	5	25	30
5	Основа классического танца	5	15	20
6	Основа современного танца	5	25	30
7	История хореографии	10	-	10
8	Постановочная деятельность	10	30	40
9	Концертная деятельность	0	20	20
10	Воспитательная работа.	5	5	10
11	Промежуточная аттестация		4	4
	Итого	**52**	**164**	**216**

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов		
		теория	практика	Всего
1.	Вводное занятие. Беседа по техники безопасности	2		2
2.	Позиции рук - подготовительное положение, 1, 2, 3. Позиции ног – 1-6		2	2
3.	Demi-plie, grand-plie	1	1	2
4.	Battements tendus	1	1	2
5.	Battements tendus jetes	1	1	2
6.	Rond de jambe par terre		2	2
7.	Партерная гимнастика: «Бабочка», «Часы», «Звездочка», «Лягушка»		2	2
8.	Проработка на полу положений ног – flex, point.		2	2
9.	Проработка на полу положений корпуса: contraction, release.	1	1	2
10.	История хореографии «джаз модерн».		2	2
11.	Техника исполнения упражнений на растяжку и развитие танцевального шага.		2	2

12.	Техника исполнения акробатические упражнений.	1	1	2
13.	Изолированная работа мышц в положении сидя.	2		2
14.	Изолированная работа стоп: flex, point в положении лежа.	1	1	2
15.	Изолированная работа стоп: flex, point в положении сидя.	1	1	2
16.	Круговые вращения стоп внутрь, наружу по 5, 6 позициям.		2	2
17.	Танцевальные шаги: бег		2	2
18.	Прыжки по VI позиции	1	1	2
19.	Приставной шаг с plie		2	2
20.	Приставной шаг		2	2
21.	Упражнения stretch характера.	1	1	2
22.	Изучение contraction и relies в положении сидя.	1	1	2
23.	Свинговое раскачивание, zundary.		2	2
24.	Изоляция. Плечовой пояс.		2	2
25.	Изоляция. Голова: Наклоны вперед – назад, наклоны из стороны в сторону.		2	2
26.	Понятие направлений en dehors et en dedans.	1	1	2
27.	Battement tendu – в сторону	1	1	2
28.	Battements tendus jete.		2	2
29.	Партерная пластика: «Шпагат», «Бабочка»		2	2
30.	«Passe' с разворотом колена».		2	2
31.	Танцевальный шаг с носка; маршевый шаг на месте; шаги на полупальцах.		2	2
32.	Подскоки на месте и с продвижением.		2	2
33.	Releve с demi plie по 1, 2, 5 позиции.		2	2
34.	Demi, grand plie по 1, 2, 5, 4 позиции лицом к станку.		2	2
35.	Battement tendus.		2	2
36.	Battement tendus jete.	1	1	2
37.	Шаг с plie.	1	1	2
38.	Pas польки.	1	1	2
39.	Double шагс plie.	1	1	2
40.	Pas польки.		2	2
41.	Постановка танца	1	1	2
42.	Кувырки вперед, назад	1	1	2
43.	Rond de jambe par terre en dehorsи en dedans на demi plie.		2	2
44.	Battement frappes крестом носком в пол; в позы, с окончанием в demi plie.		2	2
45.	Battement fondus носкомвпол.	1	1	2
46.	Battement releve lent иbattement developpe en facena 90 градусов.		2	2
47.	Grand battements jete.	1	1	2
48.	Прыжки: по V и I позициям.		2	2
49.	Прыжки, подскоки, галоп, бег, шаг польки.		2	2
50.	Развитие подъёма во время исполнения движений.	1	1	2
51.	Упражнения по диагонали: элементарное вращение (понятия: точка, линия, осанка при вращениях)		2	2
52.	Demi, grand plie по 1 позиции		2	2

53.	Балетный театр Франции, первые шедевры хореографии.	2		2
54.	Техника исполнения основных фигур танца.	1	1	2
55.	Упражнение на выворотность стоп по 1-й позиции.		2	2
56.	Упражнение «бабочка», «лягушка».		2	2
57.	Русский балетный театр XX века.	2		2
58.	Наклоны в положении «разножка»	1	1	2
59.	Demi – plies: I, II, III, V, IV позициям.		2	2
60.	Battement tendus в сторону.		2	2
61.	Passe par terre по I позиции.	1	1	2
62.	Понятие направлений endehor endedans.	1	1	2
63.	Приставной шаг (step touch)	1	1	2
64.	Кросс. Передвижение в пространстве.	1	1	2
65.	Шаги: шаг на месте		2	2
66.	Шаг в сторону с приставкой		1	2
67.	Прыжки: по I параллельной; из I-ой во II параллельную		2	2
68.	Изучение роли импровизации в танце хип-хоп		2	2
69.	Твист и спирали торса в положении «сидя».		2	2
70.	Движения изолированных центров.	1	1	2
71.	Классический экзерсис	1	1	2
72.	Открытое занятие		2	2
73.	Demi plie по второй, четвертой, шестой позициям.		2	2
74.	Grand plie по второй, четвертой, шестой позициям.		2	2
75.	Batman tendus вперед, в сторону, назад		2	2
76.	Batman tendus с разворотом на 180 градусов.		2	2
77.	Batman tendus jete по всем направлениям.	1	1	2
78.	Batman tendus с фуэте.		2	2
79.	Batman tendus jete в комбинациях с plie, с releve.	1	1	2
80.	Rond de jambe par terre an dehor u an dedane.		2	2
81.	Rond de jambe par terre an dehor u an dedane с passé		2	2
82.	Изолированная работа головы, стоп, коленей, плеч, бедер со средней частью корпуса.		2	2
83.	Паховые и боковые растяжки.		2	2
84.	Flat back в сторону.		2	2
85.	Flat back вперед в сочетании с работой рук.	1	1	2
86.	Подготовка к пируэтам.	1	1	2
87.	Постановочная деятельность:	1	1	2
88.	Проучивание шага flat step в чистом виде.	1	1	2
89.	Партерная пластика: растяжка		2	2
90.	Flat step в plie.		2	2
91.	Temps sauté по точкам.		2	2
92.	Temps sauté в комбинациях с правой и левой ног по точкам.	1	1	2
93.	Соединение движений одного центра с шагами.	1	1	2
94.	Пируэты.		2	2
95.	Трехшаговые повороты.	1	1	2
96.	Grand batman jete по всем направлениям через developpes		2	2
97.	Арабески.	1	1	2

98.	1 port de bras. 2 port de bras. 3 port de bras	1	1	2
99.	Stretch с port de bras вперед и назад в положении сидя (contraction, release).		2	2
100.	Stretch batman developpes в сторону в положении лежа	1	1	2
101.	Упражнения свингового характера.		2	2
102.	Проработка движений: drop u swing roll down u roll up. Twist торса.		2	2
103.	Скручивание в 6 позицию. «Восьмерка» корпусом с позиции скручивания одновременно.	1	1	2
104.	Пируэты на 180 градусов со 2 позиции. Пируэты на 180 градусов с 4 позиции.	1	1	2
105.	Пируэты на 360 градусов со 2 позиции. Пируэты на 360 градусов с 4 позиции.	1	1	2
106.	Трехшаговый поворот по прямой.		2	2
107.	Концертная деятельность		2	2
108.	Открытое занятие		2	2
	Итого	**52**	**164**	**216**

Задачи:

• Обучать основам хореографии, ее пластически-образной природе, стилевом многообразии, её взаимосвязь с другими видами искусства;

• познакомить с искусством хореографии и ритмикой, классическим танцем и игровым танцевальным творчеством, детским танцем, гимнастикой и элементами акробатики;

• развивать у обучающихся выразительность исполнения и формировать художественно-образное восприятие и мышление;

• воспитывать уважение к культуре движения.

К концу первой ступени обучения обучающиеся будут знать:

• о роли хореографического искусства в жизни человека;

• позиции рук и ног классического танца;

• навыки постановки корпуса;

• особенности игрового танцевального творчества: ролевые игры, игры и танцы с использованием предметов

будут уметь:

• организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

• выполнять комплексы растяжки;

• выполнять комплексы ритмической гимнастики;

У обучающихся будут развиты (сформированы):

• установка на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду.

• образное мышление;

• эмоциональная восприимчивость;

• творческие способности: артистизм, фантазия, способность к импровизации;

• навыки работы в группе, культура общения.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
1 уровень (Стартовый)
1 ступень

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Правила поведения в хореографическом кабинете. Знакомство с изучаемым предметом – детской хореографией. Инструктаж родителей по охране труда учащихся на занятии. Правила поведения за кулисами и около сцены, в ходе конкурсного выступления на сцене.

Тема 2. Азбука хореографии.

Теория. Понятие осанка. Постановка корпуса. Положение головы. Позиция ног и рук. Правила движения под музыку, перестраивания. Основные понятия: музыка, темп, такт, мелодия и движение (приложение № 2).

Практика. Упражнения «Поклон-приветствие», «Хлопки в ладоши». Положение рук: перед собой, вверху, внизу, справа и слева на уровне головы. Упражнения «Тик-так», «Уложить ушко», «Пружинка», «Улыбнемся себе и другу: наклоны», «Мячик». Упражнения для рук ног «Птичка», «Утюжок», «Флажок». Практическое закрепление правил и логики перестроений из одних рисунков в другие, поворота «вправо» и «влево».

Тема 3. Ритмическая разминка.

Теория. Значение комплекса ритмической гимнастики в работе будущих танцоров: вводная, основная и заключительная части. Танцевальные позиции ног: I, II, III. Танцевальные позиции рук (I, II, III). Выставление ноги на носок, пятку в разных направлениях. Полуприседания. Комбинации хореографических упражнений.

Практика. Движения динамического характера: ходьба, бег, прыжки. Развивающие упражнения на тренировку крупных мышечных групп, совершенствование координации движений, умение четко и ритмично выполнять упражнения под музыку. Упражнения «Приветствие», «Балет», «Цветочек», «Рисуем солнышко на песке», «Лебеди», «Совы», «Ветер и деревья», «Пружинка».

Тема 4. Партерная гимнастика.

Теория Скелетные мышцы развиваются гармоничнее, а их силовые возможности проявляются полнее, если упражнения на силу сочетаются с упражнениями на растяжимость мышц и на повышение подвижности в суставах. Для развития гибкости применяется метод выполнения упражнений с увеличением амплитуды.

Практика. В первый год обучения подростки учатся выполнять такие упражнения, как: упражнения развивающие подвижность тазобедренного сустава:

• «Неваляшка» • «Passe с разворотом колена», упражнения развивающие выворотность ног: • «Звездочка» • «Лягушка», упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага: • «Боковая растяжка» • «Растяжка с наклоном вперед» • «Часы», «Бабочка».

Тема 5. Основа классического танца

Теория. Что такое осанка. Подбородок. Растяжка. Координация движения. Включение в работу различных групп мышц (ног, рук, шеи, спины и т.д.). Вытянутый носок. Позвоночник

(ровный и подтянутый корпус). Роль двигательных функций (выворотность ног, подъема ног, гибкость корпуса, шаг, прыжок).

Практика. Упражнения на постановку корпуса 1,2 (ноги в свободном положении.) Определение рабочей и опорной ноги. Позиции ног 1,2 (при относительной выворотности ног.). Demi-plie в 1 позиции. Battement tendu в 1 позиции (в сторону). Упражнения: наклоны вперед, вытянув руки, наклоны вперед, соединив стопу, наклоны в сторону. Подъем ноги, согнутой в колене, вперед и опускание (без фиксации и с задержкой, стопа вытянута). Сочетание подъема на полупальцах с последующим приседанием по 6 позиции и перенос веса тела с одной ноги на другую.

Тема 6. Основа современного танца.

Теория В отличие от классического тренажа с определенной последовательностью упражнений в современном танце существуют различные способы разогрева: у станка, на середине и в партере.

Практика 1. Разогрев Главная задача этого этапа урока – разогреть все мышцы, используя упражнения стрейч-характера, экзерсис plie, tends, jets и т.д., а также наклоны и повороты торса. 2. Isolation (изолированные движения какой-либо частью тела) Основная цель этого этапа урока – добиться достаточной свободы тела и изолированности движений, что достаточно сложно, т.к. анатомически все центры тесно связаны. 3. Упражнения для позвоночника: release (расширение, распространение), contractions (сжатие, сокращение), наклоны, волны, спирали. Основой техники танца модерн служит позвоночник, поэтому главная задача этого этапа урока – развить у учащихся подвижность во всех его отделах. 4. Уровни Задачи уровней во время уроков многообразны. Во-первых, в различных уровнях исполняются упражнения на изоляцию (особенно эффективно в нижних уровнях, так как нет необходимости держать вес тела и все центры двигаются более свободно). Во-вторых, в партере очень полезно исполнять движения стрейч-характера, т.е. растяжки. В уровнях сидя и лежа достаточно много упражнений на Contraction и Release. Смена уровней, быстрый переход из одного уровня в другой – дополнительный тренаж на координацию. 5. Кросс (активное передвижение в пространстве). Развивает танцевальность, позволяет приобрести манеру джаз-модерн танца. Виды движений: шаги, прыжки, виды вращений.

Тема 7. История хореографии.

Теория В первый год обучения дети изучают темы: Современные направления: сбор и оформление материала на заданные темы, рассказ и показ наработок на занятии

«Джаз-модерн. Технические принципы»

«История развития танца-модерн»

Тема 8. Постановочная деятельность

Теория. Танцевальная связка - это несколько танцевальных движений (3—5), разучив которые, впоследствии можно использовать как элемент постановочного танца или как вставку в произвольной комбинации.

Танцевальная комбинация - нечто среднее между связкой и композицией, обычно ее продолжительность составляет 1—2 восьмерки.

Практика: Разучивание и отработка танцевальных композиций согласно репертуара

- постановка танцев
- репетиция танцев по частям, соединение в общую композицию
- отработка сложных комбинаций, сольных номеров
- работа над образом в танце

Тема 9. Концертная деятельность.

Теория. Навыки выступления перед аудиторией. Оценка своего исполнения.

Практика. Групповые выступления на мероприятиях различного уровня. Участие в концертных программах, мюзиклах, музыкальных спектаклях, конкурсах, фестивалях.

Тема 10. Воспитательная работа

Практика. Формы работы:

- экскурсии;
- совместное проведение праздников, дней рождения;
- походы в музей, на концерты;
- консультации.
-

Тема 11. Промежуточная аттестация

Практика. В конце первого и второго полугодия исполняется один танец с последующей оценкой руководителей и педагогов школа-студия.

СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ программы направлен на обновление содержания современного дополнительного образования, формируя у учащихся углубленные навыки танцевальной техники (физические данные: сила, выносливость, ловкость, гибкость, осанка, рост, выворотность стопы, выразительность телодвижений и поз; музыкальная память: чувство ритма, координация движений, музыкальный слух; темперамент и моторика: правильное выполнение движений, энергичность, подвижность, жизнерадостность; сценические способности, артистизм, желание успешно выступать на сцене), а также нравственно-волевые качества личности: настойчивость в достижении результата, выдержку, дальнейшей социализации.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1 уровень (Стартовый)
2 ступень

№ п/п	Раздел	Количество часов		
		Теория	**Практика**	**Всего**
1	Вводное занятие	2	0	2
2	Азбука хореографии	5	20	25
3	Ритмическая разминка	5	20	25
4	Партерная гимнастика	5	25	30
5	Основа классического танца	5	15	20
6	Основа современного танца	5	25	30
7	История хореографии	10	-	10
8	Постановочная деятельность	10	30	40
9	Концертная деятельность	0	20	20
10	Воспитательная работа	5	5	10
11	Промежуточная аттестация		4	4
	Итого	**52**	**164**	**216**

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов		
		теория	практика	Всего
1	Вводное занятие. Организационное собрание	2		2
2	Комбинации battement tendu.	1	1	2
3	Комбинации battement tendu jete	1	1	2
4	Комбинации releve на полупальцах в 1,2 и 5 позициях и с demi-plie.	1	1	2
5	Комбинации grand-plie в 1,2,5 позициях.	1	1	2
6	Перегибание корпуса назад и в сторону (лицом к станку).		2	2
7	Экзерсис на середине зала. Позиции ног (1,2,3,5,6).	1	1	2
8	1 por de bra.	1	1	2
9	Комбинации шагов на с высоким поднятием колена.	1	1	2
10	Комбинации прыжков на двух ногах по 6 позиции.		2	2
11	Комбинации прыжков на одной ноге.		2	2
12	Комбинации шагов на полупальцах.	1	1	2
13	История современной хореографии.	2		2
14	Releve (в 1,2,5 позициях).		2	2
15	Постановочная работа	1	1	2
16	Основные шаги афро-танца. Трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах.		2	2
17	Триплеты с продвижением вперед, назад и по кругу.	1	1	2
18	Прыжки: *Hop, jump, leap*		2	2
19	Комплекс динамических упражнений на гибкость: «складочка»		2	2
20	Растяжка на шпагат в положении лежа на спине.		2	2
21	Растяжка на шпагат в положении лежа на животе.	1	1	2
22	Растяжка на шпагат в положении лежа на боку.		2	2
23	Акробатические упражнения: «березка», «мостик», «стойка».		2	2
24	Кувырки вперед, назад.		2	2
25	«Колесо», «арабское колесо», «рандат».		2	2
26	Перевороты вперед-назад в положении «мостик».	1	1	2
27	Battements tendus: double во II позицию.	1	1	2

28	Battements sotenus в сторону, вперёд	1	1	2
29	Battements tendus jetes в больших позах.	1	1	2
30	Demi rond de jambe и rond de jambe en dehors en dedans		2	2
31	Battements fondus: с plie-releve нап/п;	1	1	2
32	Temps releve на п/п на 1 т. 4/4.	1	1	2
33	Battements frappes и double frappes нап/п	1	1	2
34	Petits battements sur le cou – de – pied нап/п		2	2
35	Pas coupe нап/п.	1	1	2
36	Battements releles lents на 90*	2		2
37	Battements developpes passes со всех1направлений.	1	1	2
38	Crand battements jetes во всех позах.	1	1	2
39	Воспитательная работа: поход на концерт.	2		2
40	Кросс. Передвижение в пространстве.		2	2
41	Шаги: шаг на месте; шаг в сторону с приставкой.		2	2
42	Прыжки: по I параллельной; из I-ой во II параллельную.		2	2
43	Изучение роли импровизации в танце хип-хоп.		2	2
44	Проработка на полу положений ног- flex, point.		2	2
45	Проработка на полу положений корпуса: contraction, release.	1	1	2
46	Закрепление мышечных ощущений свойственных при исполнении джаз-танца.		2	2
47	Изолированная работа мышц в положении лежа	1	1	2
48	Изолированная работа стоп: flex, point в положении сидя.		2	2
49	Круговые вращения стоп внутрь, наружу по пятой, шестой позициям.		2	2
50	По очередная работа стоп со сменой положения (flex, point): П.Н – flex, Л.Н. – point и наоборот.	1	1	2
51	Фиксируемые наклоны торса к ногам в положении сидя.		2	2
52	Концертная деятельность		2	2
53	Выходы на маленькие мостики.		2	2
54	Упражнения stretch-характера в положении лежа.	1	1	2
55	Упражнения stretch-характера в положении сидя.		2	2
56	Дыхательная гимнастика с использованием contraction,		2	2

	release.			
57	Работа над постановкой корпуса и техникой исполнения (котракция)		2	2
58	Knee up, knee lift - коленовверх-вниз, kick –махиногами.	1	1	2
59	Основные позиции ног в джаз-танце: вторая параллель, четвертая параллель, перпендикуляр.		2	2
60	Основные позиции рук в джаз-танце: подготовительное		2	2
61	Положение-press-poz; джаз 1, джаз 2,джаз 3,джаз 4.	1	1	2
62	Изолированная работа головы в положении стоя.	1	1	2
63	Изолированная работа плеч в положении стоя.	1	1	2
64	Изолированная работа рук в положении стоя.		2	2
65	Изолированная работа грудной клетки в положении стоя.		2	2
66	Изолированная работа бедер (пелвис) в положении стоя.		2	2
67	Изолированная работа ног, стоп в положении стоя		2	2
68	Contraction, release на четвереньках.		2	2
69	Body roll в положении круазе сидя.		2	2
70	Упражнения stretch-характера на проработку положения ноги в сторону.	1	1	2
71	Растяжки из положения сидя, включая поясничную работу мышц.	1	1	2
72	Упражнения stretch-характера из положения frog-position с использованием рук.		2	2
73	Подъем ног на 90 градусов из положения, лежа (стопы – point).		2	2
74	Grand batman .		2	2
75	Grand batman в сторону из положения, лежа на боку.		2	2
76	Grandbatman в сторону, назад из положения, стоя на четвереньках.		2	2
77	lang – выпад, crossstep - скрестный шаг		2	2
78	В разделе изоляция проучиваем новое понятие – крест.		2	2
79	В разделе изоляция проучиваем новое понятие – квадрат.	1	1	2
80	Воспитательная работа: посещение концерта		2	2
81	Использование разно ритмических музыкальных произведений при исполнении движений.		2	2
82	Проучивание flat back вперед из положения стоя.		2	2
83	Дыхательная гимнастика с использованием contraction,	1	1	2

	release, с добавлением работы рук в положении стоя.			
84	Введение элементарных акробатических элементов: выход на большой мостик из положения стоя.		2	2
85	Стойка на лопатках «березка».		2	2
86	Кувырки вперед, назад; перекаты.		2	2
87	Кросс. Шоссе.	1	1	2
88	Работа у станка. Координация рук в изучении положения flat back.		2	2
89	Temps sauté.	1	1	2
90	Pasassemblevперёдиназаденface, позднеенacrouseeteffаce.		2	2
91	Pasglissadevперёиназаденface, позднеенacrouseeteffаce.		2	2
92	Petits pas echappe на II.	1	1	2
93	Petits pas jetes en face, позднее с окончанием в маленькие позы.		2	2
94	Pas coupe.	1	1	2
95	Petits pas chasse во всех направлениях en face.		2	2
96	Sissonne в arabesque (сценическая форма).	1	1	2
97	Sissonne fermee во всех направлениях.	1	1	2
98	Demi, grand plie по 4 позиции.		2	2
99	Flic-flac	1	1	2
100	Battement frappe на 45 градусоввпозах croise, efface.	1	1	2
101	Grand rond de jambe en dehors, en dedans.		2	2
102	Allegro. Прыжки, комбинация.		2	2
103	Grand battement jete balance.		2	2
104	Battement battu.		2	2
105	Developpe toumbe.	1	1	2
106	Упражнения на растяжение и укрепление мышц.		2	2
107	Упражнения по диагонали: верчения.		2	2
108	Русский балетный театр на рубеже XVIII-XIX веков.	2		2
	Итого	**52**	**164**	**216**

Задачи:

- развитие трудолюбия, самостоятельности, аккуратности, целеустремленности в достижении поставленной цели, умения работать в коллективе.

- развитие положительной мотивации обучающихся к обучению детской хореографии и успешному освоению программы на примерах высокохудожественных произведений;

- развитие «мышечного чувства» (способности снимать эмоциональное и физическое напряжение);

- развитие музыкально-танцевальных способностей потребности к творческому самовыражению.

- обучение учащихся технике хореографического движения (физические данные: сила, выносливость, ловкость, гибкость, осанка, рост, выворотность стопы, выразительность телодвижений и поз; музыкальная память: чувство ритма, координация движений, музыкальный слух).

Планируемые результаты:

- знает правила поведения на занятиях хореографии;
- знает понятия движение, контрастная музыка, рисунки танца, настроение танца;
- знает основные виды движения;
- умеет выполнять пространственные перестроения;
- умеет выполнять основной комплекс упражнений;
- умеет выполнять танцевально – образные упражнения;
- умеет выполнять основные движения современного танца;

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
1 уровень (Стартовый)
2 ступень

Тема 1. Вводное занятие.

Темы, затрагиваемые на занятии

- план работы на год, беседа по технике безопасности;
- расписание занятий;
- о репертуаре на год;
- о концертной деятельности;
- приобретение танцевальных костюмов и обуви.

Тема 2. Азбука хореографии

Теоретические основы хореографических движений. Понятие осанка. Постановка корпуса. Положение головы. Позиция ног и рук. Правила движения под музыку, перестраивания. Основные понятия: музыка, темп, такт, мелодия и движение

Практика. Упражнения «Поклон-приветствие», «Хлопки в ладоши». Положение рук: перед собой, вверху, внизу, справа и слева на уровне головы. Упражнения «Тик-так», «Уложить ушко», «Пружинка», «Улыбнемся себе и другу: наклоны», «Мячик». Упражнения для рук ног «Птичка», «Утюжок», «Флажок». Практическое закрепление правил и логики перестроений из одних рисунков в другие, поворота «вправо» и «влево».

Тема 3. Ритмическая разминка

Теория

- Длительность музыкального произведения.
- Ритмический рисунок.
- Музыкальные акценты.
- Музыкальный размер.
- Знакомство со строением музыкального произведения (понятия: вступление, части, музыкальная фраза).
- Особенности танцевальных жанров (вальс, полька, галоп, марш и т.д.)

Практика Движения динамического характера: ходьба, бег, прыжки. Развивающие упражнения на тренировку крупных мышечных групп, совершенствование координации движений, умение четко и ритмично выполнять упражнения под музыку.

Тема 4. Партерная гимнастика

Теория

1. Техника исполнения упражнений для развития подвижности стоп.
2. Техника исполнения упражнений для развития тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра, выворотности.
3. Техника исполнения упражнений для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника техника «рол ап, рол даун»
4. Техника исполнения упражнений на укрепление мышц брюшного пресса.
5. Техника исполнения упражнений на растяжку и развитие танцевального шага.
6. Техника исполнения акробатические упражнений.

Практика

1. Упражнения для развития подвижности стоп:
2. Упражнения для развития тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра, выворотности.
3. Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника.
4. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса:

• укрепление опорно-двигательного аппарата;

• развитие силы мышц, укрепление суставов и повышение их подвижности;

• развитие выносливости и постановка дыхания; выработка навыков высокой культуры движений.

Тема 5. Основы классического танца

Теория

Продолжение работы над приобретенными навыками: выработки правильности и чистоты исполнения, воспитание умения гармонично сочетать движения ног, корпуса, рук и головы для достижения выразительности и осмысленности танца. Развитие внимания при освоении несложных ритмических комбинаций, проверка точности и чистоты исполнения пройденных движений, выработка устойчивости на середине зала, дальнейшее развитие силы и выносливости за счет ускорения темпа и увеличения нагрузки в упражнениях, освоение более сложных танцевальных элементов, совершенствование техники, усложнение координации, развитие артистичности, чувства позы.

Практика.

Portdebras № 1. манера исполнения. Позиций ног – 5.4, освоение позиций ног классического танца на середине. Упражнение на развитие выворотности: упражнение «Замок». Самой последней проучивается 4 поз. ног. Упражнение «Посчитай до восьми». Grand-plie. Освоение упражнения классического танца «Grand-plie» (большое приседание) у станка. Разработка голеностопного и коленного сустава (подготовка к прыжку). Упражнение «Пружинка», «Паучок», «Затяжка». Освоение упражнения классического танца «Battementtendu» (отведение и приведение ноги) из 1 поз.ног.у станка в сторону. Способствовать выработке силы ног, нотянутости стопы. Упражнения «Утюжок», «Пятка высоко», «Затяжка». 2.6. Allegro- Sauté. Освоение техники исполнения прыжка Sauté из 6 поз. потом – 1 поз.ног. Упражнения на развитие прыжка: «Releve», «Demi-plie». Игра «Выше всех». Allegro- Sissonnesimple. Теория: развитие прыжка - важнейшего элемента в хореографии, который дает ощущение легкости и воздушности исполнения.

Освоение техники исполнения прыжка. Sissonnesimple из 1 поз. ног. Упражнения на развитие прыжка: «Releve», «Demi-plie». Игра «Выше всех».

Тема 6. Основа современного танца

Теория Усложненная координация (2,3,4 центра в одновременном параллельном движении). Процесс изучения координации строится от простого к сложному. Первоначально нужно распределить правильно внимание между движениями двух центров. Возможно, один из центров находится в свинговом качании, а все внимание уделяется движению другого центра. Танцевальные комбинации или импровизация: лирического и динамического характера. Главные требования этой части – использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя. Особое внимание необходимо обратить на развитие музыкального слуха и ритмически точного исполнения комбинаций**.**

Практика Добавляется положение flat back на полупальцах, и в plie на полупальцах. «Восьмерка» рук - Сложное движение руками, направленное на развитие координации

Вращения:

• twist во вращении – Twist – закручивание корпуса в горизонтальной плоскости, начиная с плеч. Происходит во вращении, по мере освоения усложняется опусканием в пол или подъемом с пола (винт). Вращение на опорной ноге, рабочая нога на passé. Изучается в закрытом (не выворотном) положении.

В разделе *«Изоляция»:*

1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги. Движения исполняются вперед-назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.

2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист, шейк.

3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. Начинать крест и квадрат с разных точек.

4. Пелвис: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка», shimmi; jellyroll.

5. Руки: движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.

6. Ноги: движения изолированных ареалов (стопа, голеностоп). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех движений как по параллельным, так и по выворотным позициям. Ротация бедра, исполнение движений выворотной» и невыворотной ногой.

Тема 7. История хореографии

Теория. Происхождение танца. Танец эпохи первобытно-общинного строя. Танцевальный фольклор. Народный танец – исток хореографической культуры народов. Современные танцы.

История возникновения джазового танца, художественные особенности, знаменитые исполнители и хореографы. Интересные факты из их биографий.

Тема 8. Постановочная деятельность.

Теория. Воплощение художественного образа произведения средствами эмоциональной выразительности. Знакомство с костюмами и их значение в танце.

Практика. Работа над танцевальным репертуаром.

Тема 9. Концертная деятельность.

Теория. Ответственность каждого за успех коллектива. Премьера танца.

Практика. Групповые выступления на мероприятиях различного уровня. Участие в концертных программах, мюзиклах, музыкальных спектаклях, конкурсах, фестивалях Оренбуржья, России.

Тема 10. Воспитательная работа

Практика.

- экскурсии;
- совместное проведение праздников, дней рождения;
- помощь старших воспитанников младшим;
- посещение концертов.

Тема 11. Промежуточная аттестация

Практика. В конце первого и второго полугодия исполняется один танец с последующей оценкой руководителя

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
2 уровень (Базовый)
1 ступень

№ п/п	Раздел	Количество часов		
		Теория	**Практика**	**Всего**
1	Вводное занятие	1	0	1
2	Ритмическая разминка	5	25	30
3	Партерная гимнастика	5	20	25
4	Основы хип-хопа	5	15	20
5	Эстрадный танец (основы)	5	15	20
6	Основа современного танца (выход на базовый уровень)	5	35	40
7	История хореографии	10	-	10
8	Постановочная деятельность	5	30	35
9	Концертная деятельность	10	10	20
10	Воспитательная работа.	5	5	10
11	Промежуточная аттестация	4	1	5
	Итого	**60**	**156**	**216**

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов		
		теория	практика	Всего
1	Вводное занятие	1		1
2	Позиции рук -flex.(параллельные). положение стоп: point- kick.		2	2
3	Раздел “Изоляция”: Движения исполняются вперёд-назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.	1	1	2
4	Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari	1	1	2
5	Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги.	1	1	2
6	«Восьмёрка», твист, шейк.		2	2
7	Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперёд-назад, горизонтальные и вертикальные.		2	2
8	Кресты и квадраты.		2	2

9	Начинать кресты и квадраты с разных	1	1	2
10	Пелвис: крест, квадрат, круги, полукруги, точек.		2	2
11	«Восьмёрка» shimmi, Ielly roll.	1	1	2
12	Воспитательная работа: проведение праздника, поход на концерт.	2	1	3
13	Партерная пластика: «Шпагат»		2	2
14	Demi plie по второй, четвертой, шестой позициям.		2	2
15	Grand plie по второй, четвертой, шестой позициям.		2	2
16	Batmantendus вперед, в сторону, назад.		2	2
17	Batman tendus с разворотом на 180 градусов.		2	2
18	Batman tendus с фуэте.		2	2
19	Batman tendus jete по всем направлениям.		2	2
20	Batman tendus jete вкомбинациях с plie, с releve.	1	1	2
21	Rond de jambe par terre an dehor u an dedane.		2	2
22	Rond de jambe par terre an dehor u an dedane с passé		2	2
23	Изолированная работа головы, стоп, коленей, плеч, бедер со средней частью корпуса.		2	2
24	Паховые и боковые растяжки	1	1	2
25	История хореографии хип-хоп	1	1	2
26	Demi и grand plie с переводом стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и наоборот.		2	2
27	Demi и grand plie в сочетании с releve.		2	2
28	Batman tendus с переводом из параллельного положения в выворотное и наоборот.	1	1	2
29	Batman tendus с использованием brash.		2	2
30	Batman tendus с подъемом пятки опорной ноги во время вынесения на носок или броска.	1	1	2
31	Batman tendus jete с переводом из параллельного в выворотное положение и наоборот.		2	2
32	Batman tendus jete с использованием brash.		2	2
33	Batman tendus jete с подъемом пятки опорной ноги во время выноса на носок или броска.	1	1	2
34	Rond de jambe par terre с подъемом ноги на 45 градусов.	1	1	2
35	Rond de jambe par terre с подъемом на 90 градусов.	1	1	2
36	Grand batman jete с подъем пятки опорной ноги во время броска.	1	1	2

37	Позиции рук характерные для джаз танца: 8 позиция джаза, позиция V, позиция L		2	2
38	Постановочная деятельность		2	2
39	Flat back назад		2	2
40	Проработка deep body bend, side stretch.		2	2
41	Отработка трюков	1	1	2
42	Свинговое раскачивание двух центров.		2	2
43	Параллель и оппозиция двух центров.	1	1	2
44	Принцип управления “импульсивные цепочки”.		2	2
45	Партерная пластика, растяжка: ног, стоп, бедер.		2	2
46	Координация движений рук и ног, без передвижения	1	1	2
47	Переходы из уровня в уровень, смена положения на 8, 4, 2 счёта Кач лесенкой	1	1	2
48	Упражнения стрэйч-характера в различных положениях.		2	2
49	Кач коленный (грув). Кач корпус по кругу, грудной кач.	1	1	2
50	Упражнения на contraction и release в положении «сидя».	1	1	2
51	Основы Street dance	1	1	2
52	Движения изолированных центров.	1	1	2
53	Изгибы торса: curve, arch, roll down и roll up.	1	1	2
54	Система растяжки stretch.		2	2
55	Характер и особенности классического, традиционного джаза.	1	1	2
56	Кросс. Перемещение в пространстве.	1	1	2
57	Шаги с трамплинным сгибанием колен при передвижении из стороны в сторону и вперёд-назад.	1	1	2
58	«Puppet»	1	1	2
59	Основные шаги афро-танца.		2	2
60	«Slow Motion»		2	2
61	Прыжки: hop, jump, leap.	1	1	2
62	«Waving»		2	2
63	«Animtion»		2	2
64	«King Tat»	1	1	2

65	«Gliding»	1	1	2
66	Вращения из релаксационного раскрытия до 2 позиции в контракцию по 6 позиции.		2	2
67	Штопорные вращения.	1	1	2
68	Grand batman jete по всем направлениям.		2	2
69	Шене по диагонали		2	2
70	Пируэты.	1	1	2
71	Сиссон ферме по всем направлениям.	1	1	2
72	Сиссон уверт по всем направлениям		2	2
73	Deep body bend, side stretch	1	1	2
74	Stretch с port de bras в сторону в положении сидя, со сменой позиции рук (contraction, release).		2	2
75	Stretch с port de bras вперед и назад в положении сидя (contraction, release).	1	1	2
76	Stretch batman developpes в сторону в положении лежа.		2	2
77	Stretch batman relevelent лежа.	1	1	2
78	Stretch – скручивание и раскручивание корпуса.		2	2
79	Battement tendus pour batterie.		2	2
80	Battements fondus double навсейстопе		2	2
81	Fondu tombe вперёд и назад, работающая нога в положении sur le cou- de-pied.	1	1	2
82	Battements fondus на 90 градусов.	1	1	2
83	Demi rond de jambe et grand rond de jambe developpe en dehors et an dedans.	1	1	2
84	III port de bras.	1	1	2
85	Pirouette en dehors et en dedans с temps releve.	1	1	2
86	Flic-flac en face.		2	2
87	Grand rond de jambe jete en dehors et an dedans.	1	1	2
88	Grand battements jetes.		2	2
89	Торсовая работа корпуса twist, twill.	1	1	2
90	Спирали: twist, release, high release.	1	1	2
91	Battements releves lents et battements developpes en face с plie releve.	1	1	2
92	Battements tendus en tournant en dehors en dedans.	1	1	2

93	Battements tendus jetes en tournant en dehors en dedans.	1	1	2
94	Rond de jambe par terre en tournant en dehors en dedans.	1	1	2
95	Battements fondus.		2	2
96	Пируэт со 2 позиции.	1	1	2
97	Пируэт из 4 позиции.		2	2
98	Пируэтвпозах (efacce, croisee).	1	1	2
99	Вращения по кругу.		2	2
100	Шаги с использованием contraction, release, сменой направлений в комбинации шагов.	1	1	2
101	Па эшапе с поворотом.	1	1	2
102	Па шассе как подготовка к большим прыжкам	1	1	2
103	Соединение шагов, прыжков в вращении в единые комбинации.	1	1	2
104	demi rond de jambe на 45 градусов.	1	1	2
105	Grand rond de jambe developpes en dehors en dedans an face.	1	1	2
106	Battements frappes et battements double frappes.	1	1	2
107	IV port de bras.		2	2
108	Открытое занятие		2	2
	Итого	**60**	**156**	**216**

Задачи:

- воспитание личности учащихся, ориентированных на успешность.
- обеспечение избавления от стеснительности, зажатости;
- формирование художественного вкуса учащихся.
- формирование положительной мотивации учащихся к обучению детской хореографии и успешному их освоению на примерах высокохудожественных произведений;

развитие творческого потенциала учащихся, стимулирование нравственно-эстетических переживаний, способности к эмоциональной отзывчивости.

- обучение учащихся технике хореографического движения (темперамент и моторика: правильное выполнение движений, энергичность, подвижность, жизнерадостность; сценические способности, артистизм, желание успешно выступать на сцене)

Планируемые результаты

- знать трансформацию движений классического экзерсиса в современном танце;
- самостоятельно и грамотно выполнять изученные элементы танца;
- свободно и грамотно ориентироваться в терминологии современного танца;
- выполнять различные виды кросса и гимнастические элементы.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
2 уровень (Базовый)
1 ступень

Тема 1. Вводное занятие. Теория.

Включает рассказ педагога о плане работы на год: беседа по технике безопасности, приобретение концертных костюмов и обуви; о репертуаре ансамбля; концертной деятельности, расписание занятий. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в хореографическом кабинете. Знакомство с изучаемым предметом – классической хореографией. Инструктаж родителей по охране труда учащихся на занятии. Правила поведения за кулисами и около сцены, в ходе конкурсного выступления на сцене, в поездке.

Тема 2. Ритмическая разминка. Теория

Учащиеся продолжают изучать движения хореографической гимнастики и начинают знакомиться с терминологией современного танца. Продолжают знакомиться со специальной терминологией. Строение музыкального произведения. Знакомство со строением музыкального произведения. Понятия: вступление, части, музыкальная фраза. Умение менять движение в зависимости от смены музыкальных частей, фраз.

Практика

Здесь используются упражнения и игры с акцентированием сильных долей такта при меняющихся музыкальных размерах. Соотношение движений с музыкальной фразой (муз.размеры 2\4, 3\4, 4\4):

• Соотношение движений с музыкальным предложением (муз.размеры 2\4, 3\4, 4\4):

• Соотношение движений с музыкальным периодом (муз.размеры 2\4, 3\4, 4\4):

3. Упражнения, игры и темп

• Сохранение темпа движения во время музыкальной паузы;

• Соотношение темпа движения с постепенно изменяющимся темпом музыки;

• Соотношение резко меняющегося темпа музыки с хореографическим движением;

• Ускорение и замедление темпа движения в 2 раза при неизменном музыкальном

Тема 3. Партерная гимнастика

Теория Комплекс партерной гимнастики выполняется на гимнастических ковриках. Упражнения на полу, или партерный экзерсис, позволяют с наименьшими затратами энергии достичь сразу трёх целей: повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц. Мышцы и суставы подготавливаются к традиционным классическому и народно-сценическому экзерсисам у станка, требующим высокого физического напряжения.

Практика. Более сложные комбинации движений. Четкое воспроизведение всех элементов в характере музыкального сопровождения. Упражнения, укрепляющие мышцы спины: «Группировка» «Карандаш». Упражнения, развивающие подъем стопы: Разворот стопы из VI позиции в I позицию. Упражнения, развивающие гибкость позвоночника. «Корзиночка» «Полумостик» «Мостик». Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. «Плуг», «Уголок». 6.Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов. «Неваляшка» «Passe' с разворотом колена». Упражнения, развивающие выворотность ног. «Лягушка» во всех положениях «Солнышко». Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага. «Шпагат» вперед с обеих ног. «Шпагат» поперечный.

Тема 4. Основы хип-хопа

Теория Хип-хоп - это объединенное название многих танцевальных стилей или направлений. В широком понимании - это то, что танцуют под музыку хип-хоп. Характерная черта хип-хоп культуры - это эксперименты в области хореографии и импровизация.

КулХерк придумал словечко "b-boys" КулХерк перебрался в Бронкс с Ямайки - и принес с собой традицию кингстонских уличных танцев, на которых DJ крутит пластинки с рэгги-минусовкой, а поэты вживую начитывают речитатив. Но главное было не в музыке, а в уличности, КулХерк открыл в нью-йоркских гетто - эру дешевых подпольных вечеринок. Собственно, там и родилась как таковая клубная культура. КулХерк первым притащил на вечеринку две вертушки и начал пускать музыку нонстопом.

Практика

изучение постановка корпуса, ног и головы. Основы понятия «Кач(грув)».

Выполнение упражнений:

- Кач лесенкой
- Кач коленный (грув).
- Кач корпус по кругу, грудной кач.
- Кач в переходах, прыжковой.
- Степ под бит. Степовые прыжки.
- Степ проходка. Ускоренный степ.
- Прыжок крест.
- Оборотные прыжки. Скакалка

0. *Основы Street dance*

изучение направления Локинг (Locking).Его основы, зарождения и законодатели.

Выполнение упражнений:

- «Scoo B Doo»
- «Knee Drop»
- «Leo Walk»
- «Up Lock»
- «Jazz split»
- «Pimp Walk»

изучение направления Поппинг (Popping)Его основы, зарождения и законодатели.

- «Puppet»
- «Waving»
- «Gliding»
- «King Tat»
- «Slow Motion»
- «Animtion»

Тема 5. Эстрадный танец

Теория Особенности эстрадного танца. Основы выразительного движения. Двигательный аппарат. Основная особенность - активное движение на опорной ноге (коленного сустава, мышц голени и мышц, производящих движения в суставах стопы). Принцип контрастности.

Практика. Полуприседания и полные приседания - медленные (мягкие, плавные) и быстрые (резкие, отрывистые). Упражнения на развитие подвижности стопы (battements tendus). Маленькие броски. Круговые движения ногой по полу или по воздуху. Большие броски 1) низкие, 2) средние и 3) высокие. Упражнения на низкие и высокие развороты ноги. Упражнения на движение ноги на 90 % на вытянутой опорной ноге, в сочетании с полуприседанием или подъемом на полупальцы опорной ноги, с ударом пятки, с прыжком. Позиции рук, простейшие композиции. Работа рук, тела, головы, корпуса, в разных направлениях эстрадного танца, движения по диагонали.

Тема 6. Основы современного танца

Теория. Contraction - сжатие, сокращение, т.е. относительное уменьшение объема тела. Противоположное понятие – reiease (расширение) - тело танцора расширяется в

пространстве. Contraction на выдохе, release на вдохе. Взаимосвязь дыхания и движения - естественность, динамическая окраску движениям. Contraction не динамическое движение, сжатие за счет сокращения мышц, а не их движения. Contraction как аккумуляция внутренней энергии, в реализации движения release. Фиксация Contraction и release (глубина таза, позвоночник, положение головы).

Уровень - расположение тела танцора относительно земли. Основные виды уровней: стоя, сидя, стоя на четвереньках, сидя на корточках, стоя на коленях, лежа. Акробатические уровни: шпагаты, мост, стойка на руках, стойка на лопатках (березка), колесо. Техника передвижения танцора по горизонтали и вертикали.

Практика. Упражнения: лежа на спине, сидя, стоя на коленях, стоя. Положение головы, Т-позиция. Упражнения в парах (contraction, release)

В различных уровнях исполняются упражнения на изоляцию (в нижних уровнях). В партере выполнение упражнений стрэтч-характера, т. е. растяжки. Смена уровней, быстрый переход из одного уровня в другой - дополнительный тренаж на координацию. Варианты уровней. «Стоя»: а) верхний уровень (на полупальцах); б) средний уровень (на всей стопе); в) нижний уровень (колени согнуты). «На четвереньках»: а) опора на руках и коленях; б) одна или две ноги вытянуты назад при опоре на руки; в) одна нога открыта в сторону или назад при опоре на руках и колене. «На коленях»: а) стоя на двух коленях; б) стоя на одном колене, другая нога открыта в любом из направлений. «Сидя»: а) frog-position (колени согнуты, стопы вместе); б) 1 позиция (ноги вместе, вытянуты вперед); в) 2 позиция (ноги разведены в стороны); г) 4 позиция или swastic.) 5 позиция (ноги согнуты в коленях, одна стопа перед другой); е) колени согнуты и соединены (стопы стоят на полу параллельно); ж) джазовый шпагат (нога впереди вытянута, а сзади согнута); з) сидя на одном бедре (колено опорной ноги согнуто, тяжесть корпуса переносится с ягодиц на бедро, свободная нога открыта назад или в сторону и оторвана от пола). 5 позиция ног в положении сидя - два варианта (1. колени согнуты, раскрыты в сторону и одна стопа стоит перед другой стопой в положении point (то есть с вытянутыми пальцами.2. pinch - позиция, когда одна нога находится перед другой, но голень, т. е. пальцы правой ноги около колена левой ноги, бедра плотно примыкают к полу; Лежа: а) на спине; б) на животе; в) на боку.

Тема 7. История хореографии

Зарождение в конце XIX - начале XX века в США и Германии современного направления хореографии – танца модерн. Истоки направления в идеях теоретика и педагога Ф. Дель-Сарта, в системе Э. Жака-Далькроза и искусстве А Дункан. Танец модерн как стремление создать новую хореографию, отвечающую потребностям человека XX столетия. Основополагающие принципы данного направления: отказ от канонов, воплощение новых тем и сюжетов оригинальными танцевально-пластическими средствами. Общее с джаз - танцем и различие между системами. Айседора Дункан – основоположница нового направления. Комбинирование форм и синтез различных школ в современном джаз танце: степ-джаз, джаз-балет, джаз-кабаре, джаз-музыкальный школа-студия, джаз-шоу и другие

Тема 8. Постановочная деятельность

Теория На данном этапе обучения, происходит усложнение танцевальной лексики за счёт более сложных комбинаций и сочетаний движений. Музыкальный материал соответствует эмоциональной возрастной реакции детей на музыку, характер музыки – жизнерадостный, возможны различные обработки детских песен и народной музыки в эстрадном варианте.

Практика. Воплощение художественного образа произведения средствами эмоциональной выразительности. Знакомство с костюмами и их значение в танце. Работа над танцевальным репертуаром.

Тема 9. Концертная деятельность

Практика. Ответственность каждого за успех коллектива. Премьера танца.

Групповые выступления на мероприятиях различного уровня. Участие в концертных программах, мюзиклах, музыкальных спектаклях, конкурсах, фестивалях.

Тема 10. Воспитательная работа Беседы по книгам А. Дешковой «Загадки Терпсихоры», Ю. Яковлевой «Азбука балета», Т. Барышниковой «Азбука хореографии». Видеопросмотр отрывков балетных спектаклей, детских мюзиклов и концертных выступлений.

Тема 11. Промежуточная аттестация

Практика. В конце первого и второго полугодия исполняется один танец с последующей оценкой руководителя

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления данной программы, а именно формирование универсальных учебных действий в области хореографии, расширение его информированности в системе элементов хореографического исполнительства, обогащения навыками владения основными выразительными средствами танца, развития артистических, исполнительских способностей учащихся, становления голоса, грации, осанки, красоты тела, духовного, интеллектуального, социального, нравственного развития.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
2 уровень (Базовый)
2 ступень

№ п/п	**Раздел**	**Количество часов**		
		Теория	**Практика**	**Всего**
1	Вводное занятие	2	0	2
2	Партерная гимнастика	2	23	25
3	Классический танец	5	15	20
4	Основы хип-хопа	2	28	30
5	Джаз танец (основы)	2	28	30
6	Контемпорари (основы	2	28	30
7	История хореографии	10	-	10
8	Постановочная деятельность	2	28	30
9	Концертная деятельность		25	25
10	Воспитательная работа.	5	5	10
11	Промежуточная аттестация	4		4
	Итого	**36**	**180**	**216**

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов		
		теория	практика	Всего
1.	Вводное занятие. Введение в предмет	2		2
2.	Проучивание основных шагов (простого и тройного).		2	2

3.	Скольжение.	1	1	2
4.	Наработка ритмического рисунка, характерного для афро-джаза при использовании основных ходов.	1	1	2
5.	Пульсация торса	1	1	2
6.	Выталкивающие и вращательные движения бедер.		2	2
7.	Движения падающего и поднимающегося с пола тела из средних и верхних положений.		2	2
8.	Раскручивание корпуса.		2	2
9.	Круговые и вертикальные смещения плеч	1	1	2
10.	Работа рук («круты», хлопки, вращения).		2	2
11.	Использование всех ранее проученных джазовых шагов, туров, пируэтов, прыжков в сочинительской работе учащихся на материале афро-джаза.		2	2
12.	История хореографии. Появление диксиленда и свинга.	1	1	2
13.	Основные шаги джаз танца.	2		2
14.	Движения изолированных центров.		2	2
15.	Взаимосвязь дыхания и движения.		2	2
16.	Упражнения stretch-характера.		2	2
17.	Развитие грудной клетки, тазобедренного сустава, коленного сустава, голеностопа.		2	2
18.	Pas de bourree dessus-dessous an face.		2	2
19.	Pas emboites.		2	2
20.	Sissonne tombe.	1	1	2
21.	Grand jete.		2	2
22.	Sissonneouverte на 45 градусов во всех направлениях.		2	2
23.	Pasjetesfondu с продвижением вперёд и назад.		2	2
24.	Разогрев с использованием уровней.		2	2
25.	Комплексы изоляций.	1	1	2
26.	Сочетания различных ритмов во время движения.	1	1	2
27.	Комбинации, состоящие из спиралей, твистов.		2	2
28.	Концертная деятельность.		2	2
29.	Разделы и виды современного танцевального искусства.		2	2
30.	Закрепление мышечных ощущений свойственных при исполнении джаз-танца.		2	2

31.	Партерная пластика: «шпагаты».		2	2
32.	Проработка на полу положений ног – flex, point.		2	2
33.	Проработка на полу положений корпуса: contraction, release		2	2
34.	Изолированная работа мышц в положении лежа.	2		2
35.	Изолированная работа мышц в положении сидя.	1	1	2
36.	Изолированная работа стоп: flex, point в положении лежа.	1	1	2
37.	Изолированная работа стоп: flex, point в положении сидя.	1	1	2
38.	Круговые вращения стоп внутрь, наружу по пятой, шестой позициям.		2	2
39.	По очередная работа стоп со сменой положения (flex, point): П.Н – flex, Л.Н. – point и наоборот.		2	2
40.	Фиксируемые наклоны торса к ногам в положении сидя.		2	2
41.	Выходы на маленькие мостики.		2	2
42.	Упражнения stretch-характера в положении лежа.	1	1	2
43.	Развитие балетного театра Франции, Дании на рубеже XVIII-XIX веков.		2	2
44.	Упражнения stretch-характера в положении сидя.	1	1	2
45.	Дыхательная гимнастика с использованием contraction, release.		2	2
46.	Demi – plies. Grand plies		2	2
47.	Battements tendus.	1	1	2
48.	Demi plie c soutenus.		2	2
49.	Battementsreleveslents на 45 *		2	2
50.	Battements tendus jetes по V позиции.		2	2
51.	Концертная деятельность.	1	1	2
52.	Концертная деятельность.		2	2
53.	Изолированная работа головы в положении стоя.		2	2
54.	Изолированная работа плеч в положении стоя.	1	1	2
55.	Изолированная работа рук в положении стоя.		2	2
56.	Изолированная работа грудной клетки в положении стоя.		2	2
57.	Изолированная работа бедер (пелвис) в положении стоя.	1	1	2
58.	Изолированная работа ног, стоп в положении стоя.	1	1	2
59.	Развитие подвижности позвоночника (body roll).	1	1	2

60.	Проучивание flat back вперед.		2	2
61.	Квадрат и крест в разделе изоляция.		2	2
62.	Акробатические элементы (колесо, большой мостик, кувырки, перекаты).	1	2	2
63.	Техника исполнения основных движений танца		2	2
64.	Rond de jambe par terre en dehors en dedans/	1	1	2
65.	Preparation для rond de jambe par terre en dehors en dedans.	1	1	2
66.	Battements frappes.		2	2
67.	Положение epaulement croise et effase.	1	1	2
68.	Позы croiseeteffase носком в пол.		2	2
69.	I.II. III. port de bras.		2	2
70.	Crand battements jetes.		2	2
71.	Releves на п/п по I, II позициям с вытянутых ног и с demi – plie.	1	1	2
72.	Pas полонеза		2	2
73.	Tempssaute.		2	2
74.	Changement de pied.		2	2
75.	Pasechappe.		2	2
76.	Проучивание batman tendus jete в положении лежа.		2	2
77.	Contraction, release на четвереньках.		2	2
78.	Body roll в положении круазе сидя.		2	2
79.	Упражнения stretch-характера на проработку положения ноги в сторону.	1	1	2
80.	Постановка танца в стиле «Хаус».	1	1	2
81.	Растяжки из положения сидя, включая поясничную работу мышц.		2	2
82.	Упражнения stretch-характера из положения frog-position с использованием рук.	1	1	2
83.	Grand batman вперед, из положения, лежа на спине. Grand batman в сторону из положения, лежа на боку.		2	2
84.	Grand batman в сторону, назад из положения, стоя на четвереньках.		2	2
85.	Battements tendus на середине зала.		2	2
86.	Battements tendus jetes на середине зала.		2	2
87.	Rond de jambe par terre en dehors en dedans на середине зала.	1	1	2

88.	Battementsfondus на середине зала.		2	2
89.	Battements frappes и double frappes на середине зала.		2	2
90.	Battements releles lents en face и в позах: crouse, efface, ecarte; attitude crouse и efface на 45*.		2	2
91.	Battements developpes en face на середине зала.	1	1	2
92.	Crand battements jetes в больших позах.		2	2
93.	Port de bras.		2	2
94.	I, II, III arabesques.	1	1	2
95.	Releve на п/п, работающая нога в положении sur le cou – de – pied.		2	2
96.	Temps lie par terre.		2	2
97.	Pas de bourre simple с переменой ног.		2	2
98.	AIIEGRO: Pas assemble.		2	2
99.	Petits changement de pieds en tournant на ¼, ½.		2	2
100.	Sissonne simple en face.		2	2
101.	Pas glissade в сторону.		2	2
102.	Pas balance.		2	2
103.	Pas de basque вперёд (сценическая форма).		2	2
104.	Концертная деятельность.		2	2
105.	Воспитательная работа: совместное посещение концерта.		2	2
106.	Классический экзерсис		2	2
107.	Подготовка к открытому занятию		2	2
108.	Открытое занятие		2	2
	Итого	**36**	**180**	**216**

Задачи

- формирование положительной мотивации обучающихся к обучению классическому и современному танцу и успешному их освоению на примерах высокохудожественных произведений;
- развитие общих физических данных учащихся, улучшение координации движений, ориентации в пространстве, пластичности, хорошей выворотности;
- развитие у учащихся творческих способностей (фантазия, воображение, эмоциональность, сообразительность, артистизм, инициативность, потребность в импровизации);

- обучение системе элементов классического танца на основе изучения основных позиций рук, ног и постановки корпуса; основных выразительных средства классического танца (осанка, апломб, танцевальный шаг, выворотность, прыжок, плие, пластика, гибкость);

- усвоение базовых элементов современного танца, ознакомления с профессиональной терминологией, историей развития хореографии.

Планируемые результаты

- владеть навыками постановочной работы.
- хорошо ориентироваться в зале при выполнении импровизации
- делать групповые комбинации;
- выполнять усложненные акробатические элементы;
- выполнения упражнения на развитие связок и подвижности в тазобедренном суставе, на развитие гибкости позвоночника, растяжку;
- чувства свободы в танцевальных элементах.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
2 уровень (Базовый)
2 ступень

Тема 1. Вводное занятие. Теория

Беседа по технике безопасности

Знакомство со специальной терминологией.

Знакомство с планом работы на год.

Входящая диагностика.

Проведение инструктажа по охране труда, правила поведения на занятиях в танцевальном коллективе. Анализ деятельности коллектива за прошедший период, с целью выработки стратегии постановочной деятельности.

Тема 2. Партерная гимнастика

Теория. Значение ускорения темпа исполнения движений. Понятия «гибкость суставов» «эластичность связок», «сила мышц». Растяжка и эластичность мышц ног, спины, живота. Подъем и выворотность стопы. Значение здорового образа жизни танцора. Правила полезного, диетического питания.

Практика. Разучивание новых развивающих упражнений на напряжение и расслабление мышц; направление и укрепление мышц спины; развитие выворотности мышц брюшного пресса; развитие подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов («Корзиночка», «Ягушка», «Чемоданчик» «Мостик», «Шпагат – полушпагат»). Гимнастические упражнения на координацию движений, пластической выразительности рук: «Веер», «Перекати мяч», «Волна», «Да-нет», «Когти».

Тема 3. Классический танец

Теория. Основные приемы развития движений классического танца у станка. Функции классического экзерсиса. Руки как «речевое» средство поз классического танца. Определение понятия «ведущая и ведомая рука». Последовательность движений классического танца у станка. Вариативность последовательности движений классического танца. Темп, характер музыкального материала по оформлению движений классического танца. Музыкальный материал – импровизация.

Практика. Grand plié по IV позиции. Battements tendus: с demi-pliés по IV позиции с переходом с опорной ноги; plié-soutenus по V позициям, и на полупальцах, во всех направлениях д. Battements fondus: на 45° и 90° во всех направлениях. Battements frappés: на

30° на полупальцах, во всех направлениях. Battements double frappés на 30° и на полупальцах, во всех направлениях. Battements soutenus на 90° во всех направлениях. Battements développés: développés passés на полной стопе со всех направлений. Pas tombé другая нога носком в пол и на 45° и 90°. Pas coupé с подъемом на полупальцы. Flic: со стороны II позиции вперед и назад; со стороны IV позиции с подъемом на полупальцы. Relevés на полупальцы: по I, II, IV и V позициям с demi-plié; с ногой в положении sur le cou-de-pied и т.д.

Тема 4. Основы хип-хопа

Теория. Постановка корпуса

Музыкальное движение:

Основные технические навыки:

Первый - умение двигаться с началом музыки.

Второй - умение придавать движению нужную динамическую выразительность.

Третий - умение заканчивать движение точно с окончанием музыкального произведения (или его части) - технически связан со вторым: дети должны уменьшить (тормозить) устремленность своего движения при приближении заключения танцевальной мысли.

Приемы музыкально-двигательной выразительности:

Дети овладевают тремя приемами движения - пружинным, маховым и плавным, дающим им в дальнейшем возможность сообщить движению характер и выразительность, свойственные разнообразным музыкально-двигательным образам.

Практика

- Прыжки. Крестовой прыжок.
- Прыжки. Изгиб с колена
- «CrissCross» (база, быстрое перемещение ног с крестов и оборотов).
- «Spinout» (быстрые повороты, учимся держать равновесие.)
- «Клоун» (похоже на выкрутасы клоуна, тело раслабленно.)
- «Tapitout»-касание (легкие касания пола ногами.)
- «Stepsnap»(шаг с щелчком)
- «Slidepop»(плавное движение со скольжением)
- «Freeze» (фриз, замораживание).
- «Wu-tang clan»

Тема 5. Джаз танец

Теория Зарождение в конце XIX - начале XX века в США и Германии современного направления хореографии – танца модерн. Истоки направления в идеях теоретика и педагога Ф. Дель-Сарта, в системе Э. Жака-Далькроза и искусстве А Дункан. Танец модерн как стремление создать новую хореографию, отвечающую потребностям человека XX столетия. Основополагающие принципы данного направления: отказ от канонов, воплощение новых тем и сюжетов оригинальными танцевально-пластическими средствами. Общее с джаз - танцем и различие между системами. Айседора Дункан – основоположница нового направления. Комбинирование форм и синтез различных школ в современном джаз танце: степ-джаз, джаз-балет, джаз-кабаре, джаз-музыкальный школа-студия, джаз-шоу и другие.

Практика. Обзор практических наглядных примеров, характеризующих основные направления в танце модерн (Руфи Сен-Денис, Тен Шоун, Марта Грэхэм, Дорис Хамфри, Чарльз Вейдман, Х Тамирис). Упражнения на самостоятельное выделение учащимися характерных признаков джаз-танца: ритмичность, динамика, колоритность, совершенная свобода и координация всех частей тела, импульсная техника, возможность импровизации. Разбор основных элементов современных стилей джаз-танца: Blues, Lirical, Bradway (Theatrical), Hot, Cool (Kul), Afro-jazz, Latin, Calypso, Modern jazz.

Тема 6. Контемпорари

Теория Своеобразие танца-модерн - движение тела целиком, без изоляции отдельных центров. Основа данной техники – подвижность позвоночника во всех его отделах. Виды движений: наклоны торса; изгибы торса; спирали; body roll (волна); contraction, release, high release; tilt, lay out.

Практика. Техника исполнения: 1. Flat back (плоская спина), или table top (поверхность стола). 2. Deep body bend - глубокий наклон вперед, ниже, чем на 90°. 3. Side stretch. Наклон в сторону, при котором грудная клетка изгибается. Комбинации: flat back может исполняться крестом, квадратом, flat back в сторону может быть переведен без изменения высоты во flat back по диагонали. Техника исполнения: 1. Curve (керф). 2. Arch - арка. 3. Twist торса. 4. Roll down и roll up. Комбинации. Твиетовые изгибы могут комбинироваться с движениями ног: demi - и grand pile, releue, battemente tendu, rond de jambe par terre. Спирали - движения, развивающие подвижность позвоночника в тазобедренном суставе. Body ro (волна) - несколько центров последовательно включаются в движение по принципу управления, один за другим и демонстрация волны всего тела.

Тема 7. История хореографии

Стили современного танца. Их отличительные особенности. Основные этапы развития хореографического искусства; Знание основных отличительных особенностей хореографического искусства различных исторических эпох, стилей и направлений; Умение анализировать произведение хореографического искусства с учетом времени его создания, стилистических особенностей, содержательности, взаимодействия различных видов искусств, художественных средств создания хореографических образов.

Тема 8. Постановочная деятельность

Теория. Танцевальные комбинации на развитие пластических ритмов в соединении с динамикой сценического пространства. Сочинение танцевальных этюдов. Цели и задачи этюдной работы. Композиционное построение сольного, массового танцевального этюда. Тема, жанры, стиль, характер будущей хореографической композиции. Музыкальный материал и его ритмо-темповая структура. Понятие музыкальной и танцевальной полиритимики. Сочинение хореографического текста. Возможность синтеза с лексикой классического танца, народного танца и популярных «уличных» направлений. Влияние особенностей модерн джаз-танца на танцевальную композицию.

Практика. Сочинение сольных, парно-массовых композиций. Разучивание хореографического текста. Исполнение этюдов. Анализ композиционного построения, технического мастерства и выразительности исполнения. Корректировка хореографического этюда.

Тема 9. Концертная деятельность

Практика. Навыки выступления перед аудиторией. Оценка своего исполнения. Ответственность каждого за успех коллектива. Премьера песни и её значение в дальнейшей работе. Повторное выступление как импровизация. Анализ видеозаписей лучших исполнителей эстрадной хореографии, их исполнительского мастерства, просмотр и прослушивание лучших исполнений всемирно известных постановок мюзиклов. Анализ лучших работ хореографов в этой области. Подготовка исполнителей к самостоятельным работам. Индивидуальные и групповые выступления на мероприятиях различного уровня. Участие в концертных программах, мюзиклах, музыкальных спектаклях, конкурсах, фестивалях

Тема 10. Воспитательная работа

Посещение музыкальных театров, просмотр видео трансляций мировых чемпионатов по современной хореографии. Участие в социальных акциях.

Тема 11. Промежуточная аттестация Исполнение фрагмента танца в концертном выступлении с последующей оценкой педагогов в конце первого и второго полугодия (второй составляющей после техники исполнения хореографического номера является создание полноценного художественного образа учащегося на основе выбранного сценического костюма).

ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (узкоспециализированным) разделам в рамках содержательно-тематического направления комплексной программы, а именно разработку современных психолого-педагогических методик, позволяющих обеспечить организацию такой учебной деятельности, в которой доминантным становится поиск путей, обеспечивающих успешное освоение личностью многообразия мира, гармонизации ее взаимодействия с обществом путем эффективного применения современного знания в различных областях культуры и искусства.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
3 уровень (Продвинутый)
1 ступень

№ п/п	**Раздел**	**Количество часов**		
		Теория	**Практика**	**Всего**
1	Вводное занятие	2	0	2
2	Партерная гимнастика	2	23	25
3	Классический танец	5	15	20
4	Модерн танец	2	28	30
5	Джаз танец	2	28	30
6	Контемпорари	2	28	30
7	История хореографии	10	-	10
8	Постановочная деятельность	2	28	30
9	Концертная деятельность		25	25
10	Воспитательная работа.	5	5	10
11	Промежуточная аттестация	4		4
	Итого	**36**	**180**	**216**

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов		
		теория	практика	Всего
1.	Организационное собрание. Введение в предмет.	2		2
2.	Demi plie по второй, четвертой, шестой позициям.		2	2
3.	Grand plie по второй, четвертой, шестой позициям.	1	1	2
4.	Batman tendus вперед, в сторону, назад.	1	1	2
5.	Batman tendus с разворотом на 180 градусов.	1	1	2
6.	Batman tendus с фуэте.		2	2

7.	Batman tendus jete по всем направлениям.		2	2
8.	Batman tendus jete в комбинациях с plie, с releve.		2	2
9.	Rond de jambe par terre an dehor u an dedane.	1	1	2
10.	Rond de jambe par terre an dehor u an dedane с passé.		2	2
11.	Координация рук в изучении положения flat back.		2	2
12.	Temps sauté.	1	1	2
13.	body roll, flat back вперед выход на большой мостик из положения стоя.	2		2
14.	Стойка на лопатках «березка», кувырки вперед, назад, перекаты.		2	2
15.	История хореографии хип-хоп; джаз-фанк		2	2
16.	Проучивание шага flat step в чистом виде.		2	2
17.	Flat step в plie.		2	2
18.	Temps sauté.		2	2
19.	Temps sauté в комбинациях с правой и левой ног по точкам.	1	1	2
20.	Изолированная работа головы, стоп, коленей, плеч, бедер со средней частью корпуса.		2	2
21.	Temps sauté по точкам		2	2
22.	Flat back в сторону.		2	2
23.	Flat back вперед в сочетании с работой рук.	1	1	2
24.	Подготовка к пируэтам.	1	1	2
25.	Паховые и боковые растяжки.		2	2
26.	Разминочная часть урока (партер).		2	2
27.	Позиции рук: 5, 6, 7 джаз позиции.		2	2
28.	Упражнения свингового характера.		2	2
29.	Упражнения для расслабления позвоночника.		2	2
30.	Проработка движений: drop u swing roll down u roll up.		2	2
31.	Twist торса.	2		2
32.	Скручивание в 6 позицию.	1	1	2
33.	«Восьмерка» корпусом с позиции скручивания одновременно.	1	1	2
34.	Пируэты на 180 градусов со 2 по 4 позиции.	1	1	2
35.	Трехшаговый поворот с пируэтом по прямой.		2	2

36.	Трехшаговый поворот с пируэтом по диагонали.		2	2
37.	Партерная пластика: проработка шпагата.		2	2
38.	Постановка танца.		2	2
39.	Flat step в сочетании с работой плеч.		2	2
40.	Flat step в сочетании с «восьмеркой» тазом.	1	1	2
41.	Grand batman с двумя шагами по диагонали.		2	2
42.	Demi и grand plie в сочетании с releve.		2	2
43.	Batman tendus с использованием brash.	1	1	2
44.	Batman tendus jete с переводом из параллельного в выворотное положение и наоборот.		2	2
45.	Batman tendus jete с использованием brash.		2	2
46.	Rond de jambe par terre с подъемом ноги на 45*.		2	2
47.	Rond de jambe par terre с подъемом на 90*	1	1	2
48.	Grand batman jete.		2	2
49.	Позиции рук характерные для джаз танца: 8 позиция джаза, позиция V, позиция L.		2	2
50.	Концертная деятельность	1	1	2
51.	Концертная деятельность		2	2
52.	Упражнение на середине зала. Flatback назад.	1	1	2
53.	Проработка deep body bend, side stretch.	1	1	2
54.	Изгибы торса: curve, arch, roll down и roll up.	1	1	2
55.	Системой растяжки stretch.		2	2
56.	Характер и особенности классического, традиционного джаза.		2	2
57.	Вращения из релаксационного раскрытия.		2	2
58.	Штопорные вращения.		2	2
59.	Пируэты.		2	2
60.	Шене по диагонали.	1	1	2
61.	Deep body bend.		2	2
62.	Side stretch.		2	2
63.	Grand batman jete.		2	2
64.	Сиссон ферме, сиссон уверт.	1	1	2

65.	Постановочная деятельность. Танец в стиле «Диско».		2	2
66.	История хореографии: Пина Бауш.	1	1	2
67.	Stretch с port de bras в сторону в положении сидя, со сменой позиции рук (contraction, release).	1	1	2
68.	Stretch с port de bras вперед и назад в положении сидя (contraction, release).		2	2
69.	Stretch batman developpes в сторону в положении лежа.		2	2
70.	Stretch batman relevelent лежа.		2	2
71.	Stretch – скручивание и раскручивание корпуса.		2	2
72.	Pas assemble вперёд и назад en face, позднее на crouseet efface.		2	2
73.	Pas glissad вперёд и назад enface, позднее на crousee t efface.		2	2
74.	Зарубежное искусство XX века.	2		2
75.	Petits pas echappe на II и IV позиции.		2	2
76.	Petits pas jetes en face.		2	2
77.	Pas coupe.		2	2
78.	Petits pas chasse во всех направлениях en face.		2	2
79.	Sissonne arabesque (сценическая форма).	1	1	2
80.	Проучивание основных шагов (простого и тройного).		2	2
81.	Наработка ритмического рисунка, характерного для афро-джаза при использовании основных ходов.	1	1	2
82.	Выталкивающие и вращательные движения бедер.		2	2
83.	Пульсация торса.		2	2
84.	Скольжение.	1	1	2
85.	Использование всех ранее проученных джазовых шагов, туров, пируэтов, прыжков в сочинительской работе учащихся на материале афро-джаза.	1	1	2
86.	Движения падающего и поднимающегося с пола тела из средних и верхних положений.		2	2
87.	Использование музыки для свободной импровизации учащихся.		2	2
88.	Раскручивание корпуса. Круговые и вертикальные смещения плеч.		2	2
89.	Работа рук («круты», хлопки, вращения).		2	2
90.	Появление диксиленда и свинга.		2	2
91.	Temps leves с одной ногой в положении sur lecou – de – pied.	1	1	2

92.	Grand changement de pieds en tournant на 1/8, ¼.		2	2
93.	Grand pas echappe на II и IV позиции на crouse et efface.		2	2
94.	Double assemble.		2	2
95.	Sissonne fermee во всех направлениях		2	2
96.	Pas de chat.	1	1	2
97.	Постановка танца.		2	2
98.	Упражнения стрэч-характера в различных положениях.		2	2
99.	Переходы из уровня в уровень, смена положения на 8, 4, 2 счёта.		2	2
100.	Упражнения на contraction и release в положении «сидя».		2	2
101.	Движения изолированных центров.		2	2
102.	Шаги с трамплинным сгибанием колен при передвижении из стороны в сторону и вперёд-назад.		2	2
103.	«Кросс. Перемещение в пространстве» Шаги по квадрату. Шаги с мультипликацией.		2	2
104.	Основные шаги афро-танца. Трёхшаговые повороты и полуповороты на двух ногах.		2	2
105.	Прыжки: hop, jump, leap.		2	2
106.	Концертная деятельность.		2	2
107.	Подготовка к открытому занятию		2	2
108.	Открытое занятие		2	2
	Итого	**36**	**180**	**216**

ЗАДАЧИ

- Развитие координации (мышечная, двигательная, музыкально-ритмическая).
- Развитие пространственного мышления и воображения, эмоциональной и ассоциативной памяти, внимания.
- Развитие творческого потенциала учащегося.
- Развитие способности творческого выполнения практической деятельности.
- Образовательные:
- Обучение видеть, анализировать и исправлять ошибки в исполнении.
- Обучение ансамблевому и индивидуальному исполнению.
- Обучение правилам безопасности при выполнении физических упражнений.
- Обучение навыкам постановочной и концертной деятельности.

Предполагаемый результат:

- Определение подростками своей жизненной позиции, своих личностных качеств и изменений.

- Желание подростков использовать приобретенные умения деятельности в коллективе в постпрограммный период.

- Высокий уровень развития детского коллектива.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
3 уровень (Продвинутый)
1 ступень

Учащиеся овладевают техникой исполнения основных движений современного танца. Вводятся новые технические понятия «импульс», «волна», разогрев с использованием различных уровней, комплексы изоляций, сочетания различных ритмов во время движения, комбинации, состоящие из спиралей, твистов и contraction в положении «стоя» и «сидя», упражнения стрэйч-характера во всех положениях: «сидя», «лежа», «стоя у станка», комбинации шагов в различных направлениях, координация шага и движений изолированных центров, танцевальные этюды.

Тема 1. Вводное занятие

Теория: знакомство с танцевальным искусством, как одним из видов детского творчества, режимом работы, темами, основными видами деятельности, определение по группам, установление расписания.

Практика: правила техники безопасности на занятиях. Игры на знакомство, коллективообразование: «Назови имя»

Тема 2. Партерная гимнастика

Теория: техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Формирование волевых навыков, тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах. Упражнения на напряжение и расслабления мышц спины, растяжки позвоночника. Динамические растяжки. Теория: совершенствование навыков растягивания мышц бедра. Формирование волевых навыков.

Практика. Комбинации упражнений «Кольцо», «Лягушка», «Корзинка», «Лодочка», «Дельфин», «Мост» из положения стоя и подъем из «Моста». Практика: упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра. Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой. Упражнения: «Веревочка», «Шпагат», «Оттяжка» в положении стоя, «Складка в шпагате», «Разножка», «Разножка» из положения лежа, сидя. «Бабочка», «Складка» в «Бабочке».

Тема 3. Классический танец

Теория. Allegro – выразительное средство классического танца. Классификация прыжков по формам, группам, видам и их разновидности. Формы прыжков: малые, средние и большие. Группы прыжков: с двух ног на две; с двух ног на одну; с одной ноги на две; с одной ноги на другую; на одной ноге. Технология прыжка: толчек, взлет, завершение. Роль и значение demi-plié в технике исполнения прыжка. Согласованность движений головы, рук, корпуса и ног – основное условие грамотного и выразительного прыжка. Определение понятия «подхват» в технологии исполнения больших прыжков. Элевация и баллон как средство достижения виртуозности исполнения движений allegro. Особенность темповой структуры исполнения прыжков.

Практика. Шесть форм port de bras. Temps sautes no I, II, V позициям. Chengement de pied. Pas echappé no II позиции. Sissonne simple: en face, с окончанием в позы. Petit temps sautes no I, II, и V позициям с продвижением, во всех направлениях. Grand saute по I, II, и V позициям (по мере усвоения, с продвижением во всех направлениях). Pas assemblé с открыванием ног вперед и назад. Pas coupé ballonné. Pas failli. Rond de jambe en l´air saute. Grand pas jeté enterlacé (перекидное) с подходов.

Тема 4. Модерн танец

Теория: история возникновения современного танца, направления в современном танце и что такое модерн.

Практика: основные позиции ног: вторая параллель, перпендикуляр, позиции рук: подготовительное положение, первая позиция, jerk позиция(руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак либо выпрямлены, предплечья параллельны полу и располагаются на уровне диафрагмы сбоку от торса). Contraction и release, roll down и roll up, flat back вперед из положения стоя, вращения по диагонали, махи ногами по диагонали. Дыхательная гимнастика с использованием contraction, release. Demi и grand plie: по параллельным и выворотным позициям, перевод стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и, наоборот, во время исполнения demi и grand plie, изменение динамики исполнения: быстро, медленно, соединение с releve. Battement tendu: исполнение по параллельным позициям, перевод из параллельного в выворотное и наоборот, исполнение с сокращенной стопой (flex). Flat back в сторону, вперед в сочетании с работой рук. Вращения на одной ноге. Шаги: tap step, camel walk.

Тема 5. Джаз танец

Теория. Возникновение танца модерн в США и Германии в конце XIX века. Основоположники танца модерн – Ж.Далькроз и А.Дункан. Ведущий теоретик модерна – хореограф Р.Лабан. Осознание деятелями танца модерн необходимости синтеза выразительного танца с техникой классического танца и небалетной пантомимы. Драматически насыщенный танец М.Грэхем.

Особенности и отличительные черты модерн-джаз танца. Изучение основ модерн джаза. Отличия модерн джаз-танца от классического танца. Особенности пластики, стиля и манеры исполнения модерн джаз-танца. Влияние на формирование системы модерн джаз-танца различных видов искусств и спорта, связанных с движением (акробатика, гимнастика, пантомима), народного (этнического) и бытового танцев. Особенности терминологии современного танца.

Практика Танцевальность, манера и стиль модерн-джаз танца. Традиционные, зафиксированные шаги, прыжки и вращения. Импровизация, вариативность видов движений: шаги; прыжки; вращения. Шаги: I. Шаги примитива. II. Шаги в модерн-джаз манере. III. Шаги в рок-манере. IV. Шаги в мюзикл-комеди-джаз манере, т. е. раннего джаза. Latin walk. На основе flat step: шаги исполняются по диагонали класса или по кругу. Координация трех центров на основе flat step. Шаги в модерн-джаз манере.

Изучение основного положения корпуса, необходимого для данного танцевального стиля: положение коллапс. Изучение основных позиций рук: нейтральное или подготовительное, press-position, первая позиция, вторая позиция, третья позиция. Аналогия и различие этих позиций с классическим танцем аут-позиция. Jerk position. Изучение разновидностей положения рук: V-положения, А-, Б-, В-положения. Перевод рук в различные позиции и положения. Изучение позиций ног в положении «стоя» (по системе Г. Джордано). Изучение положений отдельных частей ног: положения point и flex в движениях catchstep, prance, kick. Изучение позиций ног в положении «сидя».

Тема 6. Контемпорари

Теория. Техника isolation – основа модерн джаз-танца. Изолируемые центры: голова и шея, плечевой пояс, бедра (pelvis), руки, ноги. Постановка корпуса. Моноцентрика и полицентрика. Параллелизм и оппозиция. Level. Виды levels: стоя, сидя, на корточках, сидя на ягодицах, стоя на ягодицах, стоя на коленях, лежа. Акробатические levels – шпагат, стойка на руках и т.д. Методика изучения isolation на различных levels. Первоначальные движения изолируемых центров изучаются в чистом виде. В простых сочетаниях даются всевозможные движения изолируемых центров.

Практика. Изучение isolation головы (стоя, сидя). Наклоны (вперед, назад, в сторону). Повороты (в сторону). «Маятник». Круг. Плечи (стоя и сидя, параллелизм):Accents (вверх, вниз, вперед, назад). Полукруг. Круг. Изучение isolation грудной клетки (сидя и стоя), accents

(в сторону, вперед, назад). Верх корпуса (стоя).Bend и bounce (вперед, в сторону, назад). Side stretch. Deep body bend. «Table top» (вперед, в сторону). Twist – «table top». Простой круг через «table top» и deep bend.Body bend demi-plié с последующим stretch. Relax. Изучение isolation pelvis в (полуприседании): Медленные isolation (вперед, назад, в сторону). Accents (вперед, назад, в сторону). Hipcross (с возвращением в центр). Полукруг. Круг. Hip lift. Soul hiplift. Изучение isolation ног (стоя): Knee raise. Battements tendus и point-flex. Isolation пальцев. Круги стопы. Knee taise с наклоном верха корпуса вперед. Kick ballchange. Ноги (сидя): Point flex стопы. Изоляция пальцев. Круги стопы. Круги от колена. Сгибание колена и flex по I и II аут-позициям. Изучение isolation рук (стоя, сидя): Flex кисти. Круги кистью. Круги предплечьем. Тряска кисти.

Тема 7. История хореографии.

В конце XIX - начале XX века в Германии и Америке зарождается современное направление хореографии - танца модерн. Истоки зарождения проявились в искусстве Айседоры Дункан, педагога Э. Жака-Далькроза. Это стремление создать новую хореографию, отвечающую потребностям человека XX столетия, получило большую поддержку. Основополагающие принципы данного направления: отказ от канонов в противовес танцу классическому, воплощение новых тем и сюжетов оригинальными танцевально-пластическими средствами.

Тема 8. Постановочная деятельность

Теория. Танцевальные комбинации на развитие пластических ритмов в соединении с динамикой сценического пространства. Сочинение танцевальных этюдов. Цели и задачи этюдной работы. Композиционное построение сольного, массового танцевального этюда. Тема, жанры, стиль, характер будущей хореографической композиции. Музыкальный материал и его ритмо-темповая структура. Понятие музыкальной и танцевальной полиритимики. Сочинение хореографического текста. Возможность синтеза с лексикой классического танца, народного танца и популярных «уличных» направлений. Влияние особенностей модерн джаз-танца на танцевальную композицию.

Практика. Сочинение сольных, парно-массовых композиций. Разучивание хореографического текста. Исполнение этюдов. Анализ композиционного построения, технического мастерства и выразительности исполнения. Корректировка хореографического этюда.

Тема 9. Концертная деятельность

Практика.

Навыки выступления перед аудиторией. Оценка своего исполнения. Ответственность каждого за успех коллектива. Премьера песни и её значение в дальнейшей работе. Повторное выступление как импровизация.

Анализ видеозаписей лучших исполнителей эстрадной хореографии, их исполнительского мастерства, просмотр и прослушивание лучших исполнений всемирно известных постановок мюзиклов. Анализ лучших работ хореографов в этой области. Подготовка исполнителей к самостоятельным работам. Индивидуальные и групповые выступления на мероприятиях различного уровня. Участие в концертных программах, мюзиклах, музыкальных спектаклях, конкурсах

Тема 10. Воспитательная работа

Теория.

- Предоставить возможность каждому осознать свою роль в коллективе, свою жизненную позицию, личностные изменения.
- Проанализировать с детьми достигнутый уровень развития коллектива, уровень реализации программы.
- Определить с детьми дальнейшую самостоятельную деятельность, жизненную перспективу.

Тема 11. Промежуточная аттестация

Исполнение фрагмента танца в концертном выступлении с последующей оценкой педагогов в конце первого и второго полугодия (второй составляющей после техники исполнения вокально-хореографического номера является создание полноценного художественного образа учащегося на основе выбранного сценического костюма).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
3 уровень (Продвинутый)
2 ступень

№ п/п	Раздел	Количество часов		
		Теория	**Практика**	**Всего**
1	Вводное занятие	2	0	2
2	Ритмическая разминка	2	23	25
3	Партерная гимнастика	5	15	20
4	Классический танец	2	28	30
5	Джаз танец	2	28	30
6	Контемпорари	2	28	30
7	История хореографии	10	-	10
8	Постановочная деятельность	2	28	30
9	Концертная деятельность	-	25	25
10	Воспитательная работа.	5	5	10
11	Промежуточная аттестация	4		4
	Итого	**36**	**180**	**216**

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов		
		теория	практика	Всего
1.	Вводное занятие. Беседа по техники безопасности	2		2
2.	Demi и grand plie с переводом стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и наоборот.		2	2
3.	Demi и grand plie в сочетании с releve.	1	1	2
4.	Batman tendus с переводом из параллельного положения в выворотное и наоборот.	1	1	2
5.	Batman tendus с использованием brash.	1	1	2
6.	Batman tendus с подъемом пятки опорной ноги во время вынесения на носок или броска.		2	2
7.	Batman tendus jete с переводом из параллельного в выворотное положение и наоборот.		2	2
8.	Batman tendus jete с использованием brash.		2	2
9.	Batman tendus jete с подъемом пятки опорной ноги во время выноса на носок или броска.	1	1	2
10.	Rond de jambe par terre с подъемом ноги на 45 градусов.		2	2

11.	Rond de jambe par terre с подъемом на 90 градусов.	1	1	2
12.	Grand batman jete с подъемом пятки опорной ноги во время броска.	2		2
13.	Demi и grand plie с переводом стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и наоборот.		2	2
14.	Движения изолированных центров.		2	2
15.	Развитие грудной клетки, тазобедренного сустава, коленного сустава, голеностопа.		2	2
16.	Упражнения stretch-характера.		2	2
17.	Взаимосвязь дыхания и движения.		2	2
18.	Изолированная работа мышц в положении лежа.		2	2
19.	Проработка на полу положений корпуса: contraction, release.	1	1	2
20.	Закрепление мышечных ощущений свойственных при исполнении джаз-танца.		2	2
21.	Изолированная работа стоп: flex, point в положении лежа.		2	2
22.	Проработка на полу положений ног – flex, point.		2	2
23.	Круговые вращения стоп внутрь, наружу по пятой, шестой позициям	1	1	2
24.	По очередная работа стоп со сменой положения (flex, point)	1	1	2
25.	Позиции рук характерные для джаз танца: 8 позиция джаза, позиция V, позиция L.		2	2
26.	Flat back назад.		2	2
27.	Изолированная работа стоп: flex, point в положении сидя.		2	2
28.	Изолированная работа мышц в положении сидя.		2	2
29.	Battements tendus в сторону, вперёд, назад(сначала на 4 т 4/4, позже на 1 т.		2	2
30.	Releves на п/п по I, II позициям с вытянутых ног и с demi – plie.		2	2
31.	demi – plies по I позиции.; по V позиции.; demi – plies по V позиции.	2		2
32.	Положение ноги sur le cou – de – pied основное и условное спереди и сзади.	1	1	2
33.	Rond de jambe par terre en dehors en dedans с остановкой по ¼ круга.	1	1	2
34.	Battements releves lents на 90 градусов с I и V позиций в сторону, вперёд и назад.	1	1	2
35.	Demi rond de jambe par terre en dehors en dedans.		2	2
36.	Понятие направлений en dehors en dedans .		2	2
37.	Passe par terre по I позиции.		2	2

38.	Battements releves lents на 45 градусов в сторону, вперёд, назад как подготовка к battements tendus jetes.		2	2
39.	Проучивание batman tendus jete вперед с сокращенной ногой от колена, в положении лежа.		2	
40.	Contraction, release на четвереньках.	1	1	2
41.	Упражнения stretch-характера на проработку положения ноги в сторону.		2	2
42.	Растяжки из положения сидя, включая поясничную работу мышц.		2	2
43.	Подъем ног на 90 градусов из положения, лежа (стопы – point).	1	1	2
44.	Упражнения stretch-характера из положения frog-position с использованием рук.		2	2
45.	Grand batman вперед, из положения, лежа на спине.		2	2
46.	Grand batman в сторону из положения, лежа на боку.		2	2
47.	Grand batman в сторону, назад из положения, стоя на четвереньках.	1	1	2
48.	Body roll в положении круазе сидя.		2	2
49.	Партерная пластика		2	
50.	Аллегро	1	1	2
51.	В разделе изоляция проучиваем новое понятие – крест.		2	2
52.	Аллегро	1	1	2
53.	В разделе изоляция проучиваем новое понятие – квадрат.	1	1	2
54.	Использование разно ритмических музыкальных произведений при исполнении движений.	1	1	2
55.	Проучивание flat back вперед из положения стоя.		2	2
56.	Дыхательная гимнастика с использованием contraction, release, с добавлением работы рук в положении стоя.		2	2
57.	Введение элементарных акробатических элементов: выход на большой мостик из положения стоя.	1	2	2
58.	Стойка на лопатках «березка».		2	2
59.	Кувырки вперед, назад; перекаты.		2	2
60.	Кросс.	1	1	2
61.	Па-де-ша.		2	2
62.	Шассе.		2	2
63.	Импровизация как раздел урока в джаз-танце.		2	2
64.	Preparation для rond de jambe par terre en dehors en dedans.		2	2

65.	Rond de jambe par terre en dehors en dedans.		2	2
66.	Подготовка к rond de jambe en lier.		2	2
67.	Battement retires, положение passe у колена.		2	2
68.	Crand battements jetes в сторону, вперёд, назад с I и V позиций.		2	2
69.	Petits battements sur le cou – de – pied без акцента.		2	2
70.	Battements frappes в сторону, вперёд и назад носком в пол, позднее на 45 градусов.		2	2
71.	Rond de jambe par terre с подъемом на 90 градусов.		2	2
72.	Grand batman jete с подъем пятки опорной ноги во время броска.		2	2
73.	Demi plie по второй, четвертой, шестой позициям.		2	2
74.	Grand plie по второй, четвертой, шестой позициям.		2	2
75.	Batman tendus вперед, в сторону, назад		2	2
76.	Batman tendus с разворотом на 180 градусов.		2	2
77.	Batman tendus jete по всем направлениям.	1	1	2
78.	Batman tendus с фуэте.		2	2
79.	Batman tendus jete в комбинациях с plie, с releve.	1	1	2
80.	Rond de jambe par terre an dehor u an dedane.		2	2
81.	Rond de jambe par terre an dehor u an dedane с passé		2	2
82.	Изолированная работа головы, стоп, коленей, плеч, бедер со средней частью корпуса.		2	2
83.	Паховые и боковые растяжки.		2	2
84.	Flat back в сторону.		2	2
85.	Flat back вперед в сочетании с работой рук.	1	1	2
86.	Подготовка к пируэтам.	1	1	2
87.	Постановочная деятельность:	1	1	2
88.	Проучивание шага flat step в чистом виде.		2	2
89.	Партерная пластика: растяжка		2	2
90.	Flat step в plie.		2	2
91.	Temps sauté.		2	2
92.	Temps sauté по точкам.		2	2
93.	Temps sauté в комбинациях с правой и левой ног по точкам.	1	1	2

94.	Соединение движений одного центра с шагами.		2	2
95.	Пируэты.		2	2
96.	Трехшаговые повороты.	1	1	2
97.	Grand batman jete по всем направлениям через developpes		2	2
98.	Арабески.	1	1	2
99.	1 port de bras. 2 port de bras. 3 port de bras	1	2	2
100.	Stretch с port de bras вперед и назад в положении сидя (contraction, release).		2	2
101.	Stretch batman developpes в сторону в положении лежа		2	2
102.	Упражнения свингового характера.		2	2
103.	Проработка движений: drop u swing roll down u roll up Twist торса.		2	2
104.	Скручивание в 6 позицию. «Восьмерка» корпусом с позиции скручивания одновременно.	1	1	2
105.	Пируэты на 180 градусов со 2 позиции. Пируэты на 180 градусов с 4 позиции.	1	1	2
106.	Пируэты на 360 градусов со 2 позиции. Пируэты на 360 градусов с 4 позиции.		2	2
107.	Трехшаговый поворот по прямой.		2	2
108.	Открытое занятие		2	2
	Итого	**36**	**180**	**216**

Задачи: воспитание эстетически-нравственного восприятия окружающего мира, любви к прекрасному, трудолюбия, аккуратности, целеустремленности в достижении поставленной цели, умения работать в коллективе, бережливого отношения к сценическим костюмам; формирование навыков взаимопомощи при выполнении работы, культуры труда;

Развивающие:

развитие чувственного познания (зрительное, слуховое, осязательное);

развитие творческого потенциала, индивидуальных особенностей (внутренняя свобода, активность, общительность) учащихся средствами танца, предоставление возможности дальнейшей профессиональной самореализации на основе сформированной системы знаний;

развитие музыкального восприятия произведений, обогащение музыкальных впечатлений на примере разнообразных высокохудожественных произведений и сведений о них;

развитие у учащихся творческих способностей (фантазия, воображение, эмоциональность, сообразительность, артистизм, инициативность, потребность в импровизации).

Обучающие:

обучение основным принципам контемпорари джаз-танца (знание средств создания образа в хореографии, соблюдение полицентрики, правильного дыхания, принципов взаимодействия музыкальных и хореографических выразительных средств, осваивать и преодолевать технические трудности при тренаже);

Результаты:
В конце обучения обучающиеся будут: − исполнять более сложные танцевальные комбинации со сменой ракурсов и направлений;
− владеть различными видами вращений и пируэтов на месте и в продвижении;
− владеть манерой исполнения различных элементов и комбинаций;
−исполнять хореографический этюд в группе;
−соединять отдельные элементы в хореографические композиции.
В ходе реализации программы подростки расширят знания в области танцевальной культуры, разовьют танцевальные способности, приобретут большой опыт межличностного общения в условиях практической деятельности, освоят и накопят танцевальный материал для осуществления собственных постановок.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
3 уровень (Продвинутый)
2 ступень

Учащиеся овладевают техникой исполнения основных движений современного танца. Вводятся новые технические понятия «импульс», «волна», разогрев с использованием различных уровней, комплексы изоляций, сочетания различных ритмов во время движения, комбинации, состоящие из спиралей, твистов и contraction в положении «стоя» и «сидя», упражнения стрэйч-характера во всех положениях: «сидя», «лежа», «стоя у станка», комбинации шагов в различных направлениях, координация шага и движений изолированных центров, танцевальные этюды.

Тема 1. Вводное занятие

Теория: ознакомление с режимом работы, темами, основными видами деятельности, определение по группам, установление расписания.

Практика: правила техники безопасности на занятиях.

Тема 2. Ритмическая разминка

Теория: Выполнение упражнений для подвижности суставов, гибкости спины, выворотности, растяжки. Партерные перекаты и упражнения

Практика:

- Техника исполнения упражнений для развития подвижности стоп.
- Техника исполнения упражнений для развития тазобедренного сустава,
- эластичности мышц бедра, выворотности.
- Техника исполнения упражнений для развития гибкости плечевого и
- поясного суставов, подвижности позвоночника техника «рол ап, рол даун»
- Техника исполнения упражнений на укрепление мышц брюшного пресса.
- Техника исполнения упражнений на растяжку и развитие танцевального
- шага.
- Техника исполнения акробатические упражнений

Тема 3. Партерная гимнастика

Теория: Упражнения партерной гимнастики направлено на укрепление общефизического состояния обучающихся, развитие двигательных функций, исправление недостатков в осанке, обучение акробатических упражнений. Упражнения партерной гимнастики необходимо использовать на всех ступенях обучения с последующем усложнением.

Практика:

1. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса:
- медленный подъем ног вверх в положении лежа;
- упражнение «складочка»;
- упражнение «уголок»;
- упражнение на верхний пресс;
- упражнение на нижний пресс.
2. Упражнения на растяжку и развитие танцевального шага:
- растяжка на шпагат в положении лежа на спине;
- растяжка на шпагат в положении лежа на животе;
-растяжка на шпагат в положении лежа на боку.
3. Акробатические упражнения:
- «стойка»;
- кувырки вперед, назад;
- «колесо»;
- «арабское колесо»;
- «рандат»;
- «перемет»;
- перевороты вперед-назад в положении «мостик».

Тема 4. Классический танец

Теория: Исполнение учебно-танцевальных комбинаций, способствующих развитию ощущения позы, амплитудности и законченности движения: совершенствование техники вращений, прыжков. Осваиваются основные элементы белорусского, украинского танцев. У девочек вырабатываются наиболее характерные черты: женственность, кокетливость, грациозность; уделяется внимание формированию чувства стиля танца, национального колорита.

Практика:

1.Grand plies по IV позиции en face, позднее epaulement.
2. Battements tendus:
   а) demi-plie по II и IV позициям без перехода и с переходом на опорную ногу;
   б) battements soutenus.
3. Battements tendus jetes в сторону, вперёд, назад:
   а) с I и V позиций;
   б) с demi – plies в I и V позиций.
4. Rond de jambe par terre en dehors en dedans на 1 т. 4/4 слитно.
5. Demi rond de jambe par terre en dehors en dedans на plie.
6.Позы: ecartee вперёд и назад носком в пол.

Тема 5. Джаз танец

Теория: развитие координации, более точное исполнение движений, дальнейшее освоение технических принципов джаз-модерн танца. Многие упражнения усложняются, например, упражнения на изоляцию могут совершаться в полиритмии, вращения менять уровни, сочетаться с контактным взаимодействием.

Практика:

1. Flat bask вперёд, назад и в сторону, полукруги и круги торсом. Deep body bend. Twist и спираль.
2. Contraction, release, high release. Положение arch, low back, curve и body roll (“волна” передняя, задняя, боковая).
3. Свинговое раскачивание двух центров.
4. Параллель и оппозиция двух центров.

5. Принцип управления “импульсивные цепочки”.
6. Координация движений рук и ног, без передвижения.

Тема 6. Контемпорари

Теория: Терминология, основные понятия и принципы исполнения движений; особенности построения занятия.

Развернутые комбинации с использованием движений изолированных центров;

- упражнение для позвоночника (соединение всех возможных движений торса в единые развернутые комбинации с использованием падений и подъемов).

Практика:

- разминка у станка;
- разминка на середине;
- танцевальные шаги;
- прыжковые комбинации;
- комбинации на вращение.

Тема 7. История хореографии.

Теория: Теория хореографического искусства «Музыка – основа танца».

Связь музыка и движения. Отражение в движениях построения музыкального произведения. Основы педагогической практики таких авторов как:

- Т. Барышниковой (азбука хореографии)
- Мэтт Мэттокс (основы джаз-модерна)
- Марта Грэхэм, Д. Хамфри. (техника преподавания современных направлений хореографии)

Тема 8. Постановочная деятельность

Теория: Подбор музыкального материала; подбор группы; составление схемы использования сольной и контактной импровизации в самостоятельных работах; коррекция и анализ работы. Обязательно присутствие в номерах хореографического замысла – идеи или воплощения определенного сюжета.

Практика: Массовые, легкие в техническом исполнении танцевальные этюды, четкие по ритму, на основе современного музыкального материала. Постановку танцевальных номеров на основе всего пройденного материала и всех разделов танцев данной программы.

Тема 9. Концертная деятельность

Практика.

Отработка номеров для выступления. Акцент на качестве исполнения; сравнительные характеристики, коррекция. Участие в творческих мероприятиях.

Тема 10. Воспитательная работа

Теория: Мероприятия учебно-воспитательного характера

Практика: Просмотр и обсуждение видеоматериалов концертов детских хореографических коллективов, собственных выступлений. Посещение театра, спектаклей, концертов, конкурсов детского танцевального творчества.

Тема 11. Промежуточная аттестация

Теория: Терминология, основные понятия и принципы исполнения основных движений; последовательность проведения разминки и ее свойства; темп и ритм.

Практика: Участие в отчётно-зачётных мероприятиях;
проведение зачётных занятий и концертов; анализ работы

Организационно-педагогические условия реализации программы

Программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Концепцией развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Уставом МАУДО ДТД и М от 22.08.2014 года;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам в МАУДО ДТД и М.

Кадровое обеспечение

Образовательную деятельность по программе осуществляет педагог дополнительного образования, соответствующий требованиям ст. 46 Закона об образовании в Российской Федерации и профессиональному стандарту.

Материально-технические условия реализации программы.

Для реализации данной программы необходимы:

- Оборудованный балетными станками и зеркалами просторный класс со специальным покрытием пола (паркет, линолеум);
- Раздевалка для обучающихся;
- Наличие специальной танцевальной формы;
- Наличие музыкального инструмента в классе (фортепиано);
- Музыкальный материал для проведения занятий;
- Наличие аудиоаппаратуры с флеш-носителем;
- Наличие музыкальной фонотеки;
- Наличие танцевальных костюмов.
- Наглядные пособия и методические разработки, специальная литература.

Методическое обеспечение программы

Материально-техническая база соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда. Во Дворце творчества есть необходимая для реализации программы «Современный танец», учебная аудитория, специализированный кабинет, который включает в себя: балетный зал площадью не менее 60 кв. м (на 12-15 обучающихся), имеющие пригодное для танца напольное покрытие, балетные станки (палки) длиной не менее 25 погонных метров вдоль двух стен, зеркала размером 10м х 2м на двух стенах; наличие музыкального центра в классе; (фонотеку, видеотеку).

Первый этап обучения современному танцу предусматривает формирование у учащихся потребности в специфической двигательной активности. Основное внимание уделяется подготовке мышечного и связочного аппарата детей. С этой целью используются упражнения хореографической гимнастики.

Основные методы обучения:

Наглядный:

- показ педагогом движений под счет и под музыку;
- показ правильного исполнения или ошибок на конкретном ребенке;

- просмотр видеоматериала о хореографическом искусстве, обучение на основе видеоматериала народной, классической и современной хореографии.

Словесный: обращение к сознанию ребенка, добиваясь не автоматического, а осмысленного выполнения и исполнения.

Мотивации и стимулирования.

Формирования сознания.

В программе учитывается возможность перехода на дистанционную форму обучения по независящим от сторон обстоятельствам.

Методика изучения движений.

Успешное усвоение материала зависит от выбора оптимального объема, определения отобранных движений, которые необходимо довести до уровня двигательных навыков и умений, а некоторые – до ознакомительного начального уровня; рациональной систематизации движений на основе применения педагогических правил от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному и т.д. Физическая нагрузка должна соответствовать возрасту участников, а также необходимо учитывать общую нагрузку в течении всего занятия.

До 11 лет нагрузка щадящая, т.к. у детей этого возраста слабый костно-мышечный аппарат. Хрящи, связки нежные и в этот период легко их повредить, если увлекаться высотой подъема ноги через перенапряжение, перегибом через боль и т.д.

С 12 лет нагрузка увеличивается, большее количество прыжков, силовых упражнений, более сложная координация.

С 16 лет нагрузка дается в объеме полного урока с техническими трудностями, большими прыжками, силовой нагрузкой. Костно-мышечный аппарат в этом возрасте позволяет выполнять урок с большей физической нагрузкой.

Движения изучаются поэтапно:

- этап ознакомительного начального разучивания;
- этап углубленного разучивания и переход к стадии совершенствования;
- этап совершенствования, упрочнения навыка, формирования умений оптимального использование в различных условиях.
- При разучивании движений необходимо учитывать следующие правила:
- не начинать изучение нового материала пока полностью не будет усвоено разучиваемое движение (концентрированное изучение);
- обучение новому движению после овладения основным механизмом техники предыдущего движения (рассредоточенное изучение);
- изучение нового движения после усвоенного предыдущего до уровня двигательного умения (т.е. правильного выполнения при специальной фиксации внимания), затем многократно и периодически возвращаться к повторному разучиванию (концентрированное, затем рассредоточенное изучение).

Методы тестирования: «Самооценка», тест «Зеркало», «Танец имени» три раза в год (начало учебного года – сентябрь, середина учебного года – декабрь, конец учебного года - май).

Методические рекомендации по организации учебного процесса по направлениям:

Азбука танцевальных движений

Ритмическая разминка

Для детей характерны специфические психологические особенности (рассеянное внимание, утомляемость, быстрая усталость), поэтому ритмическая разминка, это частое чередование одного движения с другим, смена музыкального темпа, настроения, делает занятия не скучными, а насыщенными и интересными. Занятия «Ритмической разминкой»

служат задачам физического воспитания. Они совершенствуют двигательные навыки ребенка, укрепляют мышцы, благотворно воздействуют на работу органов дыхания.

На занятиях «Ритмическая разминка» на первых этапах следует выделить движения ног, так как импульсы от ходьбы, бега, прыжков получает все тело.

Занятия ритмической разминкой развивают у детей музыкальный слух, память, чувство ритма, формируют художественный вкус.

Задача этого направления – привести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть все мышцы. В современном танце существуют различные способы разогрева: у станка, на середине и в партере. По функциональным задачам можно выделить три группы упражнений. Первая группа – это упражнения стрэтч-характера, т.е. растяжение. Вторая группа упражнений связана с наклонами и поворотами торса. Они помогают разогреть и привести в рабочее состояние позвоночник и его отделы. Третья группа упражнений связана с разогревом ног.

Лексика *Целевая направленность:* овладение основами современной хореографии и техникой исполнения, умение ориентироваться в стилях и направлениях современного танца, развитие пластики, легкости движения, творческого потенциала воспитанников, воспитание художественного вкуса. Основой техники современного танца служит позвоночник, поэтому главная задача педагога развить у учащихся подвижность во всех его отделах. Основные движения: наклоны торса, изгибы, спирали, body role («волны»), contraction, release, tilt, lay out.

Форма работы: коллективная, групповая, индивидуальная**.**

- Танцевальные комбинации на развитие общих физических данных.
- Позы и движения на растяжку.
- Элементы гимнастики и акробатики.
- Знакомство с современными стилями и новыми направлениями современного танца.

Кросс

Передвижение в пространстве (различные шаги, бег, повороты, прыжки, вращения). Этот раздел урока развивает танцевальность и позволяет приобрести манеру и стиль танца.

Постановка танца

Последним, завершающим, разделом урока являются комбинации. Здесь все зависит от фантазии педагога, его балетмейстерских способностей. Они могут быть на различные виды шагов, движения изолированных центров, вращений, в партере. Главное требование комбинаций – ее танцевальность, использование определенного рисунка движения, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений, т.е. использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителей.

Основные этапы последовательности подхода к постановочной работе:

1. Дать общую характеристику танца:

а) рассказать историю возникновения танца, направления.

б) рассказать сюжет танца.

2. Слушание музыки и ее анализ (характер, темп, рисунки музыкальных фраз).

3. Работа над образом: характер образа, специфики поз (руки, корпус, голова).

4. Разучивание движений танца.

При разучивании движений танца с детьми хорошие результаты дает метод, при котором они повторяют движения вместе с объяснением и показом педагога и затем исполняют самостоятельно. Движения должны быть чисто техническими и исполняться механически, каждое движение должно «дышать», дыхание движения – это и есть выразительность и артистичность

Примерное распределение времени при полуторачасовом занятии:

Ритмическая разминка - 5-7 мин.
Лексика - 20 мин.
Кросс - 15 мин.
Партерная пластика - 15 мин.
Постановка комбинации - 30 мин.
Дети должны обучаться:

- творческому подходу к выполнению движений, реагируя на стимулы, в том числе на музыку и применяя основные навыки.
- смене ритма, изменению скорости, уровня и направления своих движений.
- созданию и исполнению танцев, используя простые движения, в том числе и относящиеся к различным эпохам и культурам;
- выражению и передаче мысли и чувства.

Концертно-творческая деятельность

- Постановочно-репетиционная деятельность:

а) подборка музыкального материала;
б) предварительный отбор выразительных средств;
в) сочинение композиционного построения – рисунок танца.

- Открытые занятия.
- Родительские собрания.
- Мероприятия.
- Экскурсии: парк, музей, выставочный зал, выезд на природу.
- Участие в концертах, фестивалях, конкурсных программах.

Целевая направленность: приобщение к концертной деятельности, развитие мотивации и личностной успешности, внимания и выносливости, самостоятельности и творческой активности, навыков коллективного взаимодействия, воспитание культуры поведения на сцене и во время репетиций.

Форма работы: коллективная, групповая, индивидуальная

Достижения цели обучения

Дети должны быть способны продемонстрировать, что они могут:

- Выбирать и использовать соответствующие навыки, действия и идеи, применение которых должно координироваться и контролироваться ими.
- Копировать, изучать, повторять и запоминать движения, соединяя их таким образом, чтобы они соответствовали данным видам двигательной деятельности.
- Рассказать о различиях между своей и чужой работой, предложить способы совершенствования, использовать понимание этой разницы для улучшения собственного исполнения.

Счет - немаловажное понятие, без которого трудно разобрать танец на составные части. Чтобы просчитать музыку, нужно услышать ритм. Легче всего это сделать, слушая ударные инструменты. Подстраиваясь под их ритм, необходимо отсчитывать счет. Обычно на восемь счетов приходится одна строчка куплета песни. Существуют и более точные способы разбить музыку на квадраты (четыре счета) и восьмерки. Но чтобы танцевать «в такт» достаточно следовать ритму. Восемь счетов - это восьмерка, ей соответствуют восемь положений тела, восемь точек, которые могут быть фиксированными или проходящими.

Точка - положение тела. Для того чтобы непрерывное и, порой, достаточно быстрое движение можно было разучить в замедленном темпе, танец рассматривается как ряд поз, соединенных промежуточными движениями, каждая из которых называется точкой. Если в одной из точек происходит остановка, она называется фиксированной точкой. Если

остановки нет или она взята условно для того, чтобы понять, через какие промежуточные стадии происходит движение от одной фиксированной точки к другой, мы говорим о наличии проходящей точки, то есть положении тела, в котором мы не задерживаемся.

Пошаговой разбивкой называют процесс разбивки танца на отдельные элементы. Также пошаговой называют схематичные изображения, помогающие разучивать танец. Чаще всего речь идет о рисунках , изображающих позицию в танце, или схематичных зарисовках проекций стоп танцующих. Танец: если стихи, положенные на музыку, именуются песней, то танец - это движение, положенное на музыку. Танцы можно условно разбить на две категории: релаксация (танец для себя) и профессиональный танец. В первом случае мы позволяем телу двигаться как угодно, не особо интересуясь траекторией движения. Второй вид танцев призван производить впечатление и предполагает четко отработанные движения.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Критерии оценки знаний и умений

Виды работы	**Низкий уровень (1 балл)**	**Средний уровень (2 балла)**	**Высокий уровень 0. балла)**
Практический тест «Музыкальная грамота»	Не чувствует ритм и характер музыки, не ориентируется в музыкальном размере.	Двигается ритмично, путается в знаниях музыкального размера.	Двигается ритмично, учитывая характер музыки; легко определяет музыкальный размер.
Контрольный срез на знание танцевальных терминов.	Не знает танцевальной терминологии.	Знает в полном объеме, но отсутствует свободное общение на профессиональном языке.	Знает танцевальную терминологию, свободно общается на профессиональном языке.
Промежуточная аттестация. Открытое занятие	Исполнение движений не выразительное, имеет замечания при исполнении упражнений партерного экзерсиса.	Правильно исполняет ритмические движения, упражнения партерного экзерсиса, элементы игровой хореографии.	Имеет высокие навыки выразительного движения, партерного экзерсиса, музыкально-ритмической деятельности. Активен в игровой хореографии.

Этапы педагогического контроля

№ п/п	**Срок проведения**	**Какие знания, умения, навыки контролируются**	**Форма подведения итогов**
Входной контроль			
1.	сентябрь	Выворотность, гибкость, шаг. Ритмический рисунок музыки.	Практический тест
Текущая аттестация			
2.	декабрь	Знания по разделу «Музыкальная грамота»	Практический тест
3.	апрель	Знание танцевальной терминологии	Контрольный срез
Промежуточная аттестация			
4.	май	Выявление знаний, умений навыков по итогам 1 года обучения.	Открытое занятие

Критерии оценки знаний и умений (Стартовый уровень)

Виды работы	**Низкий уровень (1 балл)**	**Средний уровень (2 балла)**	**Высокий уровень 0. балла)**
Контрольныевопросы поисториихореографическогоискусства.	Поверхностно владеет информацией.	Знает основные этапы развития хореографического искусства древнейших цивилизаций, но отвечает не уверенно, путает фамилии и название балетов.	Знает основные этапы развития хореографического искусства древнейших цивилизаций. Легко отвечает на поставленные (дополнительные) вопросы.
Контрольный срез на знание танцевальных терминов.	Не знает танцевальной терминологии.	Знает в полном объеме, но отсутствует свободное общении на профессиональном языке.	Знает танцевальную терминологию, свободно общается на профессиональном языке.
Промежуточная аттестация. Открытоезанятие	Имеет замечания при исполнении упражнений классического экзерсиса; не выразительно исполняет элементы современного и эстрадного танца.	Не уверенно исполняет упражнения классического экзерсиса; не выразительно элементы современного и эстрадного танца	Имеет высокие навыки исполнения классического экзерсиса, элементов эстрадного танца.

Этапы педагогического контроля

№ п/п	**Срок проведения**	**Какие знания, умения, навыки контролируются**	**Форма подведения итогов**
Текущая аттестация			
1.	декабрь	Выявить теоретические знания по разделу «Танцевальные культуры древнейших цивилизаций »	Контрольные вопросы по истории хореографического искусства.
2.	декабрь	Знания танцевальной терминологии	Контрольный срез
Промежуточная аттестация			

3.	май	Выявление знаний, умений навыков по итогам ступени Стартового уровня	Открытое занятие

Критерии оценки знаний и умений (Базовый уровень)

№	Виды работы	Низкий уровень (1 балл)	Средний уровень (2 балла)	Высокий уровень 0. балла)
1.	Практический тест «Руки, ноги, позы в классическом танце»	Нет четкости в исполнении позы, не знает позиции рук, ног.	Знает позы классического танца, но путает позиции рук, ног. Замедленная координация в определении заданной позы и позиций рук, ног.	Знает позы классического танца, легко ориентируется в позициях рук, ног. Точно координирует заданную позу с позициями рук, ног.
2.	Практический тест «Основы актерского мастерства»	Не стремится предать заданный образ, комплексует при общем показе.	Выполняет задание с достаточным творческим подходом, но без яркого образного показа.	Творчески подходит к заданию, точно передает образ, с натуральностью, неповторимостью.
3.	Контрольные вопросы по истории хореографического искусства.	Поверхностно владеет информацией.	Знает основные этапы развития хореографического искусства в России, но отвечает не уверенно, путает фамилии и название балетов.	Знает основные этапы развития хореографического искусства в России. Легко отвечает на поставленные (дополнительные) вопросы.
4.	Промежуточная аттестация. Открытое занятие.	Имеет замечания при исполнении упражнений классического экзерсиса; не выразительно исполняет элементы современного и эстрадного танца.	Не уверенно исполняет упражнения классического экзерсиса; не выразительно исполняет элементы современного и эстрадного танца	Грамотное и выразительное исполнение упражнений классического экзерсиса у станка и на середине зала, изученных комбинаций современного танца в контрастных стилях и характерах.

Этапы педагогического контроля

№ п/п	Срок проведения	Какие знания, умения, навыки контролируются	Форма подведения итогов
Текущая аттестация			

1.	декабрь	Выявить умение воспитанников координировать позиции рук и ног.	Практический тест «Руки, ноги, позы в классическом танце».
2.	декабрь	Выявить умение детей легко и непринужденно перевоплощаться из одного образа в другой.	Практический тест «Основы актерского мастерства».
3.	май	Выявить теоретические знания по разделу «Развитие хореографического искусства в России»	Контрольные вопросы по истории хореографического искусства.
Промежуточная аттестация			
4.	май	Выявление знаний, умений навыков по итогам аттестации	Открытое занятие

Критерии оценки знаний и умений (Продвинутый уровень)

Виды работы	**Низкий уровень (1 балл)**	**Средний уровень (2 балла)**	**Высокий уровень 0. балла)**
Контрольные вопросы по истории хореографического искусства.	Поверхностно владеет информацией.	Знает основные этапы развития балетного театра в России, но отвечает не уверенно, путает фамилии и название балетов.	Знает основные этапы развития балетного театра в России. Легко отвечает на поставленные (дополнительные) вопросы.
Контрольный срез на знание танцевальных терминов.	Не знает танцевальной терминологии.	Знает в полном объеме, но отсутствует свободное общении на профессиональном языке.	Знает танцевальную терминологию, свободно общается на профессиональном языке.
Итоговая аттестация. Открытое занятие.	Обязательное наличие 1 критерия из 3 представленных.	Обязательное наличие 2 критериев из 3 представленных.	- умеет выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств. - умеет соблюдать требования к безопасности при выполнении танцевальных движений. - умеет осваивать и

			преодолевать технические трудности при тренаже классического танца и разучивании хореографического произведения.

Этапы педагогического контроля

№ п/п	Срок проведения	Какие знания, умения, навыки контролируются	Форма подведения итогов
Текущая аттестация			
1.	декабрь	Знания танцевальной терминологии	Контрольный срез
2.	март	Выявить теоретические знания по разделу «Основные этапы развития танцевального искусства в России»	Контрольные вопросы По истории хореографического искусства.
Итоговая аттестация			
3.	май	Выявление знаний, умений навыков по итогам 5 года обучения.	Открытое занятие

Календарный учебный график

Учебный период продлится с 1 сентября по 31 мая (ведение занятий по расписанию) и включает в себя каникулярный период с 30.12.2023 по 08.01.2024.

Начало учебного года – 1 сентября. Окончание учебного года – 31 мая

Продолжительность учебного периода (аудиторные занятия) – 36 недель.

Зимний каникулярный период с 30.12.2023 по 08.01.2024

Летний каникулярный период с 01.06.2024 по 31.08.2024

1. **Комплектование групп 1 года обучения –** с 1 по 15 сентября 2023 года.
2. **Календарь аудиторных занятий**

Начало учебного года	I учебный период	Зимний каникулярный период	II учебный период	Летний каникулярный период			Продолжительность учебного периода
				июнь	июль	август	
01.09.	16 недель	2 недели	20 недель	4 недель	4 недель	4 недели	36 недель
	01.09.-30.12.	30.12. - 08.01.	10.01. -31.05.	01.06. -31.08.			

– ведение занятий по расписанию

– промежуточная аттестация учащихся

– итоговая аттестация учащихся

– зимний каникулярный период

– летний каникулярный период

3. Регламент образовательного процесса:

Продолжительность учебной недели – 7 дней с 09.00 до 20.00 часов (для учащихся в возрасте 12-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 час).

4. Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками

4 ноября – День народного единства

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 января – Новогодние каникулы

23 февраля – День защитника Отечества

8 марта – Международный женский день

1 мая – Праздник Весны и труда

9 мая – День Победы

12 июня – День России

Рабочая программа воспитания

Воспитательный компонент осуществляется в соответствии с рабочей программой воспитания МАУДО ДТД и М.

Цель программы:

обеспечить системное педагогическое сопровождение личностного развития учащихся, создающее условия для реализации их субъектной позиции, формирования гражданских, патриотических и нравственных качеств, развития их способностей и одарённостей через реализацию **воспитательного** потенциала **дополнительной** общеобразовательной общеразвивающей **программы**.

Задачи:

- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- выявление и развитие творческих способностей, учащихся путем создания творческой атмосферы в коллективе;
- способствовать развитию личности учащегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- формирование у детей гражданско-патриотического сознания;
- формировать и пропагандировать здоровый образ жизни.

Планируемые результаты реализации программы воспитания:

- овладение учащимися способностью выбора деятельности, которая им поможет достичь наибольшего успеха;
- создание системы гражданско-патриотического и нравственного воспитания учащихся, способствующей воспитанию человека и гражданина, ответственного за свою судьбу и судьбу своего отечества;
- развитие потребности в творческой деятельности, интереса к культурным традициям разных народов, к истории края, государства;
- усиление ориентации учащихся на духовные ценности, воспитание юного гражданина.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Мероприятия с детским коллективом (ярмарки, праздники, фестивали, акции, конкурсы, викторины, интеллектуальные игры и экскурсии)	Нравственное воспитание, воспитание; гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Участие в соревнованиях, конкурсах различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
8.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству;	В рамках занятий	Декабрь, май

		интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры		

Литература
Нормативные правовые акты

Нормативные документы

- Федеральный Закон от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, от 31.03. 2022 г. № 678-р (в редакции от 15.05. 2023 г.);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- СанПиН 1.2.3685-21 Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01. 2021 года.
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МАУДО ДТД и М;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

Основная литература

1. Шипилина И.А. Хореография в спорте. – Москва. 2010.(переиздано)
2. Клюнеева С.А. Детский музыкальный театр. – Волгоград 2012.
3. Джоан Ходоров «Танцевальная терапия и глубинная психология» (Когито-центр Москва 2015)
4. Холл Джим Лучшая методика обучения танцам. - Москва. 2013.
5. Володина О.В.Самоучитель клубных танцев.- Ростов-на-Дону 2015.
6. Прокопов К. Клубные танцы. - Москва 2006.
7. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2016.
8. В.В. Козлов, А.Е. Гиршон «Интегративная танцевально-двигательная терапия» (СПб.: Речь, 2016)
9. Ю. Андреева «Танцетерапия» (М.; Диля 2015)
10. Э. Гренлюнд, Н. Оганесян «Танцевальная терапия. Теория, методика, практика» (СПб.: Речь, 2014

11. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2013.

Интернет-ресурсы

1. http://www.openclass.ru/node/47746
2. http://pedsovet.org/
3. www.ast.ru
4. www.uchitel-izd.ru
5. www.dilya.ru

Словарь терминов

A LA SECONDE [а ля сегонд] - положение, при котором исполнитель располагается en face, а "рабочая" нога открыта в сторону на 90° .

ALLONGE, ARRONDIE [алонже, аронди] - положение округленной или удлиненной руки.

ARABESQUE [арабеск] - поза классического танца, при которой нога отводится назад "носком в пол" на 45°, 60° или на 90°, положение торса, рук и головы зависит от формы арабеска.

ASSEMBLE [асеамбле] - прыжок с одной ноги на две выполняется с отведением ноги в заданном направлении и собиранием ног во время прыжка вместе.

ATTITUDE [аттитюд] - положение ноги, оторванной от пола и немного согнутой в колене.

BATTEMENT DE VELOPPE [батман девлоппе] - вынимание ноги вперед, назад или в сторону скольжением "рабочей" ноги по опорной.

BATTEMENT FONDU [батман фондю] - движение, состоящее из одновременного сгибания коленей, в конце которого "рабочая" нога приходит в положение sur le cou-de-pied спереди или сзади опорной ноги, а затем следует одновременное вытягивание коленей и "рабочая" нога открывается вперед, в сторону или назад. В модерн-джаз танце используется также форма fondu из урока народно-сценического танца.

BATTEMENT FRAPPE [батман фраппе] - движение, состоящее из быстрого, энергичного сгибания и разгибания ноги, стопа приводится в положение sur le cou-de-pied в момент сгибания и открывается носком в пол или на высоту 45° в момент разгибания вперед, в сторону или назад.

BATTEMENT RELEVE LENT [батман релеве лян] - плавный подъем ноги через скольжение по полу на 90° вперед, в сторону или назад. Движения классического танца, заимствованные модерн-джаз танцем, очень часто видоизменяются. Особенно это касается выворотного и параллельного положения.

BATTEMENT RETIRE [батман ретире] - перенос через скольжение "рабочей" ноги, через passe из V позиции впереди в V позицию сзади.

BATTEMENT TENDU [батман тандю] - движение ноги, которая скользящим движением отводится на носок вперед, назад или в сторону. В модерн-джаз танце исполняется так же по параллельным позициям.

BATTEMENT TENDU JETE [батман тандю жете] - отличается от battement tendu активным выбрасыванием ноги в воздух на высоту.

BODY ROLL [боди ролл] - группа наклонов торса, связанная с поочередным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости (синоним "волна").

CONTRACTION [контракпш] - сжатие, уменьшение объема корпуса и округление позвоночника, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, исполняется на выдохе.

COUPE [купе] - быстрая подмена одной ноги другой, служащая толчком для прыжка или другого движения.

DEEP BODY BEND[диип боди бэнд] - наклон торсом вперед ниже 90°, сохраняя прямую линию торса и рук.

DE GAGE [дегаже] - перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую по второй позиции (вправо, влево) и по четвертой позиции ног (вперед, назад), может исполняться как с demi-plie, так и на вытянутых ногах.

DEMI-PLIE[деми-плие] - полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.

DEMIROND [деми ронд] - полукруг носком ноги по полу вперед и в сторону, или назад и в сторону.

DROP[дроп] - падение расслабленного торса вперед или в сторону.

ECARTE [экарте] - поза классического танца (a la seconde), развернутая по диагонали вперед или назад, корпус чуть отклонен от поднятой ноги.

EMBOITE [амбуате] - последовательные переходы с ноги на ногу на полупальцах, пальцах и с прыжком. Прыжки emboite - поочередное выбрасывание согнутых в коленях ног вперед или на 45°.

EN DEDANS [ан дедан] - направление движения или поворота к себе, вовнутрь.

EN DEHORS [ан деор] - направление движения или поворота от себя или наружу.

EPAULMENT [эпольман] - положение танцовщика, повернутого в 3/4 в т. 8 или т. 2; различается epaulement croise (закрытый) и epaulement efface (стертый, открытый).

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

FLAT STEP [флэт стэп] - шаг, при котором вся стопа одновременно ставится на пол.

FLEX [флекс] - сокращенная стопа, кисть или колени.

FLIK [флик] - мазок стопой по полу к опорной ноге.

FOUETTE [фуэтте] - прием поворота, при котором тело исполнителя поворачивается к зафиксированной в определенном положении ноге (на полу или в воздухе).

FROG-POSITION [фрог-позишн] - позиция сидя, при которой согнутые в коленях ноги касаются друг друга стопами, колени должны быть максимально раскрыты в стороны.

GLISSADE [глиссад] - партерный скользящий прыжок без отрыва от пола с продвижением вправо-влево или вперед-назад.

GRAND BATTEMENT [гран батман] - бросок ноги на 90° и выше вперед, назад или в сторону.

GRAND JETE [гран жете] - прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед, назад или в сторону. Ноги раскрываются максимально и принимают в воздухе положение "шпагат".

GRAND PLIE [гран плие] - полное приседание.

HIP LIFT [хип лифт] - подъем бедра вверх.

HOP [хоп] - шаг-подскок, "рабочая" нога обычно в положении "у колена".

JACK KNIFE [джэк найф] - положение корпуса, при котором торс наклоняется вперед, спина прямая, опора на руки, колени вытянуты, ноги во второй параллельной позиции, пятки не отрываются от пола.

JAZZ HAND [джаз хэнд] - положение кисти, при котором пальцы напряжены и разведены в стороны.

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

JERK-POSITION [джерк-позишн] - позиция рук, при которой локти сгибаются и немного отводятся назад, за грудную клетку, предплечья располагаются параллельно полу.

JUMP [джамп] - прыжок на двух ногах.

KICK [кик] - бросок ноги вперед или в сторону на 45° или 90° через вынимание приемом developpe.

LAY OUT [лэй аут] - положение, при котором нога, открытая на 90° в сторону или назад, и торс составляют одну прямую линию.

LEAP [лиип] - прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед или в сторону.

LOW BACK [лоу бэк] - округление позвоночника в пояснично-грудном отделе.

PAS BALANCE [па балансе]- па, состоящее из комбинации tombe и pas de bourree . Исполняется с продвижением из стороны в сторону, реже - вперед-назад.

PAS CHASSE [па шассе] - вспомогательный прыжок с продвижением во всех направлениях, при исполнении которого одна нога "догоняет" другую в высшей точке прыжка.

PAS DE BOURREE [па де бурре] - танцевальный вспомогательный шаг, состоящий из чередования переступаний с одной ноги на другую с окончанием на demi-plle. Синоним step pas de bourree, В модерн-джаз танце во время pas de bourree положение sur le cou-de-pied не фиксируется.

PAS DE CHAT [па де ша] - прыжок, имитирующий прыжок кошки. Согнутые в коленях ноги отбрасываются назад.

PAS FAILLJ [па файли] - связующий шаг, состоящий из проведения свободной ноги через проходящее demi plie по I позиции вперед или назад, затем на ногу передается тяжесть корпуса с некоторым отклонением от вертикальной оси.

PASSE [пассе] - проходящее движение, которое является связующим при переводе ноги из одного положения в другое, может исполняться по первой позиции на полу (passepar terre), либо на 45° или 90°.

PIQUE [пике] - легкий укол кончиками пальцев "рабочей" ноги об пол и подъем ноги на заданную высоту.

PIROUTTE [пируэт] - вращение исполнителя на одной ноге en dehors или еп dedans, вторая нога в положении sur le cou-de-pied.

PLIE RELEVE [плие релеве] - положение ног на полупальцах с согнутыми коленями.

POINT [пойнт] - вытянутое положение стопы.

PRANCE [прайс] - движение для развития подвижности стопы, состоящее из быстрой смены положения "на полулальцах" и point.

PREPARATION [препарасъон] - подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения.

PRESS-POSITION [пресс-позишн] - позиция рук, при которой согнутые в локтях руки ладонями касаются бедер спереди или сбоку.

RELEASE [релиз] - расширение объема тела, которое происходит на вдохе.

RELEVE [релеве] - подъем на полупальцы.

RENVERSE [ранверсе] - резкое перегибание корпуса в основном из позы atitude croise, сопровождающееся pas de bouree en tournant.

ROLL DOWN [ролл даун] - спиральный наклон вниз-вперед, начиная от головы.

ROLL UP [ролл ап] - обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию.

ROND DE JAM BE PAR TERRE [рон де жамб пар терр] - круг вытянутой ногой, касаясь пальцами пола.

ROVD DE JAM BE EN L 'AIR [рон де жамб анлер] - круговое движение нижней части ноги (голеностопа) при фиксированном бедре, отведенном в сторону на высоту 45° или 90°.

SAUTE [соте] - прыжок классического танца с двух ног на две ноги по I, II, IV и V позициям.

SHIMMI [шимми] - спиральное, закручивающееся движение пелвисом вправо и влево.

SIDE STRETCH [сайд стрэтч] - боковое растяжение торса, наклон торса вправо или влево.

SISSON OUVERTE [сиссон уверт] - прыжок с отлетом вперед, назад или в сторону, при приземлении одна нога остается открытой в воздухе на заданной высоте или в заданном положении.

SOUTENU EN TQURNANT [сутеню ан турнан] - поворот на двух ногах, начинающейся с втягивания "рабочей* ноги в пятую позицию.

SQUARE [сквэа] - четыре шага по квадрату: вперед-в сторону-назад-в сторону.

STEP BALL CHANGE [стэп болл чендж] - связующий шаг, состоящий из шага в сторону или вперед и двух переступаний на полупальцах (синоним step pa de hour ee).

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

SURLE COU-DE-PIED [сюр ле ку-де-пье] - положение вытянутой ступни "работающей" ноги на щиколотке опорной ноги спереди или сзади.

SWING[свинг] - раскачивание любой частью тела (рукой, ногой, головой, торсом) в особом джазовом ритме.

THRUST [фраст] - резкий рывок грудной клеткой или пелвисом вперед, в сторону или назад.

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

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

TOUCH - приставной шаг или шаг на полупальцы без переноса тяжести корпуса.

TOUR CHA NES [тур шене] - исполняемые на двух ногах по диагонали или по кругу на высоких полупальцах следующие один за другим полуповороты, в модерн-джаз танце могут исполняться на полной стопе и в demi-plie.