

Комитет по образованию администрации города Мурманска

Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования г. Мурманска  
Дом детского творчества им. А. Бредова

**ПРИНЯТА**

Методическим советом

Протокол № 3 от «28» марта 2023г.

Председатель МС

  
Морозова А.В.

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом ДДТ им. А. Бредова  
от «10» апреля 2023г. № 62

Директор

  
Докшанин С.А.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«Современная хореография»**

Возраст обучающихся: 12 – 17 лет

Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель:

Юрченко Н.С.,

педагог дополнительного образования

ДДТ им. А. Бредова

Мурманск  
2023

## Содержание

СТР.

Введение .....	3
Пояснительная записка .....	3
Учебно-тематический план .....	18
Учебно-тематический план. I год обучения .....	19
Учебно-тематический план. II год обучения .....	20
Учебно-тематический план. III год обучения .....	21
Содержание программы. I год обучения .....	22
Содержание программы. II год обучения .....	27
Содержание программы. III год обучения .....	31
Методическое обеспечение программы .....	35
Методические рекомендации по реализации программы .....	37
Психолого-педагогическое сопровождение программы .....	41
Условия реализации программы .....	45
Список литературы .....	47
Список рекомендованной литературы для обучающихся .....	48
Приложения .....	49
Календарный учебный график .....	71

## **Введение**

Воспитание всесторонне и гармонически развитой личности – одна из основных задач педагога. Особая роль в формировании и развитии личности принадлежит хореографическому искусству. Оно с каждым годом играет все большую роль в духовной жизни подрастающего поколения, расширяет диапазон идейно-эмоционального воздействия на нравственно-эстетический облик подростков.

Современный танец воплощает в хореографическую форму окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, создает новую пластику. Он подвижен и непредсказуем, в нем соединены в одно целое многообразие танцевальных стилей и направлений. Современная хореография с ее стремительным ритмом, необычным и сложным положением тела хорошо тренирует выносливость, вестибулярный аппарат, систему дыхания и кровообращения. В процессе обучения развиваются физические данные учащихся, формируются необходимые технические навыки, накапливается определенный запас лексики. Работа над координацией позволяет усложнять рисунок танца, постепенное развитие пластичности сделает импровизацию многогранной и красивой. Занятия современной хореографией способствуют созданию творческого пространства, в котором у обучающихся формируются универсальные умения и навыки, познавательная активность и личностная мотивация достижения успеха, что соответствует идеям образовательных стандартов нового поколения.

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа «Современная хореография» адресована педагогам дополнительного образования, преподавателям хореографии, руководителям хореографических коллективов. Программа имеет художественную направленность и рекомендуется для занятий с детьми 12–17 лет.

Настоящая программа разработана с учетом Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в

Российской Федерации»; Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.05.2021г. «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»; Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; письма Министерства образования и науки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»; Устава муниципального автономного учреждения дополнительного образования г. Мурманска Дома детского творчества им. А. Бредова, образовательной программы ДДТ им. А. Бредова, локальных нормативных актов МАУДО ДДТ им. А. Бредова.

*Программа разработана на основе:*

- «Дополнительная образовательная программа «Релеве», автор: Дубровская А. А., г. Выкса, 2016г;
- «Рабочая образовательная программа по хореографии «Современный танец», автор: Мурашова Л. С., 2013-2014гг.

**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 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.

**Новизна программы** заключается в комплексном подходе к определению содержания образовательного процесса (основанного на гуманизации, дифференциации, интеграции, формировании творческой личности как условия и результата образовательного процесса) и предоставлении каждому ребенку возможности реализовать свои творческие способности в современном танце. Реализация программы предполагает использование современных методик и приемов обучения хореографии: многогранность комбинаций, танцевальные связки, вариативность исполнительского мастерства, силовые упражнения, направленные на отработку хореографических навыков, рефлексии созданного танца, здоровье сберегающих технологий.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа, это – принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей, дает детям возможность участвовать в постановочной и концертной деятельности. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности: активности, самостоятельности, трудолюбия. Программный материал нацелен на развитие ребенка, на приобщение его к здоровому образу жизни в результате разностороннего воспитания (развитие разнообразных движений, укрепление мышц; понимание детьми связи красоты движений с правильным выполнением физических упражнений и др.).

**Отличительная особенность** программы состоит в том, что большая часть занятия, на первом году обучения, опирается на партерный экзерсис, позволяющий укрепить детский организм в целом. На занятиях используются разнообразные игры, творческие коллективные задания «Импровизация». Все эти приёмы помогают детям с интересом заниматься и развивают творческие и коммуникативные навыки, артистичность, умение делать выбор, самостоятельность.

Программа имеет **базовый уровень** сложности и предполагает универсальную доступность для детей с любым видом и типом психофизиологических способностей. В группе занимаются дети, успешно закончившие обучение по программе «Современный танец. Открытое движение», а также допускается дополнительный набор обучающихся, обладающих требуемым объемом знаний, умений и навыков по данному направлению по результатам входящего контроля. Дифференцированный учебный материал может предлагаться в разных формах в зависимости от индивидуальных способностей ребенка.

Обучающиеся по данной образовательной программе являются постоянными участниками городских мероприятий на всех главных площадках муниципалитета, а также принимают результативное участие в конкурсах и фестивалях различного уровня (муниципальный, региональный, всероссийский и международный).

### **Разноуровневость программы**

Комплекс образовательных программ детского объединения «Ансамбль современной хореографии "Майя"» является разноуровневой образовательной программой и предполагает последовательный принцип построения процессов освоения содержания программы на его разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого ребенка. Модульность разноуровневой программы, позволяет вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстроиться под способности,

возможности, интересы обучающихся, предоставив им возможность выбора уровня (модуля) и предусмотрев возможность перехода с одного уровня на другой. У каждого обучающегося есть возможность проложить свой образовательный маршрут изучения разноуровневой программы в соответствии со своими способностями и индивидуальными особенностями.

В процессе всего периода обучения ребенок идет от простого к сложному, повторяет свои накопленные знания, развивает свои познавательные функции и интеллектуальные способности.

Программа предусматривает 3 уровня освоения (матрица уровней сложности разноуровневых программ):

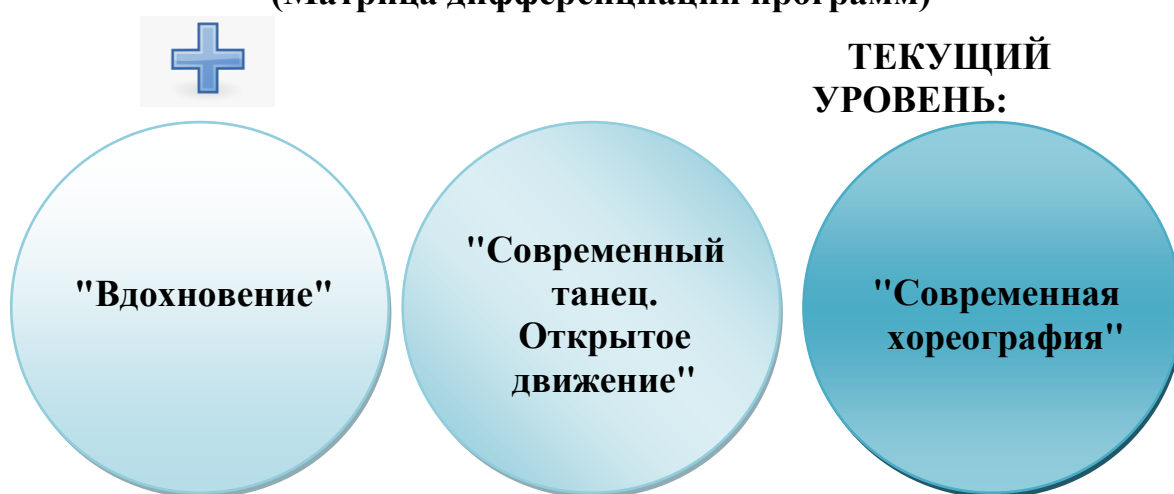
- 1) **Стартовый уровень** предполагает универсальную доступность для всех детей младшего школьного возраста, с любым видом и типом психофизиологических способностей. Дифференцированный учебный материал может предлагаться в разных формах в зависимости от индивидуальных способностей ребенка. ("Вдохновение")
- 2) **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 программы "Современный танец. Открытое движение". Среди них: навыки простой координации; овладение уровнями (высокий уровень (на ногах), средний уровень (на корточках, на четвереньках), *par terre* (на полу)); основные элементы современного танца (Roll, Swing, джазовые шаги); положения рук и ног в современном танце; владение сценическим поведением.
- 3) **Продвинутый уровень** предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (узкоспециализированным) разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Данный уровень направлен на углубленное изучение содержания программы "Современная хореография" и доступ к около профессиональным и профессиональным знаниям в рамках следующих тем: сложная координация;

импровизация на любую музыкальную тему; исполнение танцевальных комбинаций в сложном темпе; техническое исполнение кроссов; исполнение переходов между партером, средним и высоким уровнем работы тела в пространстве; исполнение сложных акробатических элементов ("Дельфин", стойки на плече, пережат через плечо); поведение на сценических площадках.

**Последовательная траектория обучения по программам комплекса образовательных программ детского объединения**

**"Ансамбль современной хореографии "Майя"**

(Матрица дифференциации программ)



Программой предусмотрен текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся. Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный раздел. Промежуточная и итоговая аттестация проводится в целях выявления степени сформированности практических умений и навыков у обучающихся посредством педагогических тестов и практических заданий.

Допускается дополнительный набор обучающихся на второй и третий год обучения на основании результатов собеседования и просмотра.

**Цель программы:** создание благоприятных условий для укрепления здоровья и раскрытия творческих способностей обучающихся,



совершенствование приобретённых навыков и умений по освоению материала современной хореографии.

Постановка указанной цели определяет круг задач, которые призвана решить предлагаемая дополнительная общеобразовательная программа. Решаемые задачи складываются из трех аспектов: предметного (образовательного), личностного (воспитательного), метапредметного (развивающего).

#### **Образовательные задачи:**

1. Обучение основным движениям различных направлений современной хореографии.
2. Совершенствование техники исполнения движений, грамотности, правильности и чистоте исполнения;
3. Свободное выполнение движений современного танца в разном темпе.
4. Формирование у обучающихся представлений о связи музыки, движения и сценического костюма в танце.
5. Развить чувство ансамбля (чувства партнерства).

#### **Развивающие задачи:**

1. Развитие физических данных обучающихся.
2. Развитие сложной координации движений.
3. Развитие и совершенствование чувства ритма, хореографической памяти, музыкальности и пластичности.
4. Развитие у обучающихся творческой инициативы и способности к самовыражению в танце.
5. Развитие творческие способности детей: воображение, фантазия, готовность к активной творческой жизни, артистизм, эмоциональная раскрепощенность.
6. Развитие способности преодолевать скованность, закрепощенность, чувство страха быть в центре внимания.

#### **Воспитательные задачи:**

1. Воспитание художественного вкуса, эстетического кругозора обучающихся.
2. Воспитание трудоспособности, ответственности, целеустремленности в достижении конечных результатов.
3. Воспитание трудолюбия, стремления к преодолению препятствий, чувства коллективизма, способности к продуктивному творческому общению, самостоятельности и уверенности в себе.
4. Формирование культуры поведения, культуры внешнего вида обучающихся.
5. Формирование потребности ведения здорового образа жизни.
6. Расширить социальный опыт; повысить коммуникативную компетентность обучающихся.

### **Принципы построения программы**

#### ***1. Линейность «от простого – к сложному».***

- у обучающихся формируются начальные представления о танцевальном искусстве, как явлении мировой культуры, его видах; осваиваются, закрепляются и совершенствуются учебные хореографические навыки;
- последовательное освоение учебного материала достигается за счет концентрации и плотности изучаемых тем и соответствующего темпо-ритма занятий.

#### ***2. Системность.***

- все знания систематизируются по блокам: основы классического танца, основы народного танца, современный танец, объединенных общей направленностью;
- программа разработана на основе синтеза ведущих методик обучения хореографии, адаптирована для детей младшего и среднего школьного возраста, обеспечивает поступательное развитие детей;

– изучение танцевального материала осуществляется в системе связи «педагог – ученик», через характеристические, стилевые, жанровые особенности хореографического искусства.

### **3. Комплексность.**

– освоение основ народной танцевальной культуры, основ классического танца и современной хореографии обеспечивают оптимальное развитие обучающихся, позволяет выявить наклонности и развить творческие способности ребенка;

– подача танцевального материала осуществляется через образ, метафору, «предлагаемые обстоятельства», игру, сюжетность и драматургию в комплексе.

### **4. Доступность.**

– при подборе форм и методов, используемых на занятии, учитываются психофизиологические особенности детей младшего и среднего школьного возраста: произвольность, неустойчивость познавательных процессов и одновременно хорошая зрительная память, любознательность;

– последовательное освоение тем и практических заданий обеспечивает поступательное творческое развитие ребенка.

**Кадровое обеспечение программы:** реализация программы осуществляется педагогическими работниками (педагогами дополнительного образования), имеющими высшее или среднее педагогическое образование, прошедшим курсы повышения квалификации по профилю программы, владеющие основами образовательной деятельности по представленному в программе направлению, умеющие видеть индивидуальные возможности и способности обучающихся направляя их к реализации этих возможностей.

### **Сроки реализации программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Современная хореография» рассчитана на **3 года обучения.**

1-й год обучения – формирование основных танцевальных знаний и

умений обучающихся, мотивации к занятиям хореографическим искусством.

2-й год обучения – развитие танцевального мастерства, совершенствование исполнительских навыков.

3-й год обучения – этап совершенствования исполнительского мастерства, реализация творческого потенциала обучающихся в концертной, конкурсной деятельности.

**Адресат программы:** программа предназначена для обучающихся 12-17 лет, учащихся средних и старших классов общеобразовательной школы.

**Набор в группы:** зачисление на обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Современная хореография» осуществляется в очередном порядке по заявлениям установленной формы родителей (законных представителей) детей.

Учебный год в объединениях I года обучения начинается с 10 сентября (с 1 по 9 сентября проводится комплектование учебных объединений первого год обучения), в объединениях II и III года обучения – с 1 сентября.

**Количество обучающихся в объединении:**

I год обучения – 12 человек,

II год обучения – 12 человек,

III год обучения – 12 человек.

**Формы и режим занятий**

В ходе реализации образовательной программы предполагается использование такой формы работы как занятия всем составом объединения.

1-й год обучения (из расчета на одного ребенка):

- всем составом объединения: по 2 часа 3 раза в неделю (согласно расписанию) – 216 часов – 12 человек в объединении.

**Итого:** 216 часов.

2-й год обучения (из расчета на одного ребенка):

- всем составом объединения: по 2 часа 3 раза в неделю (согласно расписанию) – 216 часов – 12 человек в объединении.

**Итого:** 216 часов.

### 3-й год обучения (из расчета на одного ребенка):

- всем составом объединения: по 2 часа 3 раза в неделю (согласно расписанию) – 216 часов – 12 человек в объединении.

**Итого:** 216 часов.

**Форма обучения:** очная.

#### **Способы оценки результативности реализации программы**

Хореография – средство эстетического воспитания широкого профиля, ее специфика определяется разносторонним воздействием на человека. Стремление к творчеству является важнейшим условием и стимулом для развития личности. Творческая личность успешнее адаптируется к изменяющимся требованиям жизни, легче создает свой индивидуальный стиль деятельности.

В хореографических объединениях особое внимание уделяется результативности обучения. Лучшим средством для проверки результатов обучения является диагностика образовательного процесса. Анализ результатов диагностики позволяет подобрать эффективные способы организации детского коллектива, определить перспективу развития образовательного процесса.

Мониторинг развития обучающихся включает в себя следующие виды диагностики: входную, промежуточную и итоговую. Входная диагностика проводится при приеме ребенка в коллектив для предварительного ознакомления с танцевальными и музыкальными данными обучающихся. Танцевальные данные определяются по совокупности признаков: пластичность, танцевальная выразительность, музыкальная ритмичность.

Промежуточная диагностика проводится два раза в год для всего состава ансамбля для наблюдения за творческим развитием обучающихся в динамике. Итоговая диагностика творческого развития проводится по окончании обучения.

Программой предусмотрена промежуточная и итоговая аттестация, которая проводится в целях выявления степени сформированности

теоретических знаний, практических умений и навыков обучающихся посредством педагогических тестов и практических заданий по следующим параметрам: основные теоретические знания, практические умения (исполнительское мастерство).

Форма проведения аттестации – тестирование по теории, практические задания, результаты участия в конкурсных мероприятиях.

### **Ожидаемые результаты**

Ожидаемые результаты освоения программы отслеживаются по трём компонентам: предметный, метапредметный и личностный, что позволяет определить динамическую картину творческого развития каждого обучающегося.

В структуре планируемых результатов определяются ожидания, связанные с тем, какими учебными действиями в отношении опорной системы знаний, умений и навыков обучающиеся овладевают на уровне:

– актуального развития (индивидуальные способности, связанные с умением выражать чувства и отношения, критически мыслить, а также такие социальные навыки как умение работать в группах, принимать этические обязательства);

– зоны ближайшего развития («перспективные действия» – находящиеся еще в стадии формирования, что лежит в основе дальнейшего развития детей в области танцевального творчества).

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

#### Предметные:

- знание специальной терминологии современного танца (в соответствии с содержанием программы 1 года обучения);
- знание основных и более сложных технических движений и элементов в современном танце (переходы и координационные движения);
- знание элементов хореографических форм в простейших соединениях;
- знание основных позиций, положений и движений танца «Модерн», «Джаз-танца».

### Метапредметные:

- умение применять специальную терминологию;
- умение грамотно исполнять элементы и движения современного танца (техническое исполнение связок);
- умение исполнять комбинации в танце «Модерн» и «Джаз-танце»;
- умение исполнять прыжковые комбинации на середине и по диагонали;
- умение владеть партером (упражнения и растяжки на полу);
- умение импровизировать под простое музыкальное сопровождение;
- умение передавать характер музыкального произведения.

### Личностные:

- приобретение опыта в концертной деятельности;
- развитие сложной координации движений в современном танце;
- формирование более сложной техники исполнения движений в быстром темпе;
- способности импровизационного движения и поведения.

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

#### Предметные:

- знание специальной терминологии современного танца (в соответствии с содержанием программы 2 года обучения);
- знание сложных элементов и движений современного танца;
- знание правил развития сложных и перспективных элементов и соединений;
- знание усложненных танцевальных комбинаций в сложном ритмическом рисунке;
- знание основных средств создания художественного образа в танцевальной композиции.

#### Метапредметные:

- умение определять характер изучаемого музыкального произведения;

- умение использовать выразительные средства музыки для создания художественного образа;
- умение исполнять комбинации сложной координации движений современного танца;
- умение импровизировать под сложное музыкальное сопровождение;
- умение владения переходами между партером, средним и высоким уровнем работы тела в пространстве;
- умение уверенно и грамотно держаться на сценических площадках.

#### Личностные:

- развитие сложной координации движений в стилизованной хореографии;
- изучение сложных танцевальных комбинаций в композиционных рисунках;
- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата в исполнительской и творческой деятельности;
- свободное владение сценическим движением и поведением.

#### **Ожидаемые результаты 3 года обучения**

#### Предметные:

- знание специальной терминологии современного танца: «Джаз-танца», танца «Модерн», «Contemporary» танца (в соответствии с содержанием программы 3 года обучения);
- знание самых сложных элементов и движений современного танца;
- знание сложных танцевальных комбинаций ритмического, композиционного рисунка и перестроений в танце.

#### Метапредметные:

- умение свободно и легко исполнять комбинации сложной координации движений современного танца;
- умение в совершенстве исполнять танцевальные комбинации в сложном темпе;
- умение импровизировать на свободную музыкальную тему;



- умение уверенно держаться на сценических площадках.

#### Личностные:

- развитие в совершенстве сложной координации движений в современной хореографии;
- владение в совершенстве элементами танцевальных форм в сложных соединениях;
- владение в совершенстве сценическим поведением.

### **Формы подведения итогов реализации программы**

#### **I год обучения:**

- открытые занятия для педагогов ДДТ им. А. Бредова и для родителей обучающихся;
- концертная деятельность в учреждении;
- промежуточная аттестация обучающихся по итогам полугодий.

#### **II год обучения:**

- открытые занятия для педагогов ДДТ им. А. Бредова, педагогов города и для родителей обучающихся;
- участие в муниципальных, областных, региональных конкурсах и фестивалях хореографического мастерства;
- промежуточная аттестация обучающихся по итогам полугодий.

#### **III год обучения:**

- открытые занятия для педагогов ДДТ им. А. Бредова, педагогов города и области и для родителей обучающихся;
- участие в муниципальных, областных, региональных конкурсах и фестивалях хореографического мастерства;
- мастер-классы для педагогов города;
- итоговая аттестация учащихся по итогам обучения.

### **Формы подведения итогов реализации программы**

- отчетные концерты;
- промежуточная и итоговая аттестации учащихся.

Выпускники коллектива принимают участие в отчетном концерте объединения. При подведении итогов и оценки эффективности реализации образовательной программы анализируются результаты по следующим направлениям:

1. Анализ сохранности контингента и уровня обученности детей.
2. Результаты участия обучающихся в конкурсах, фестивалях проектах различного уровня.
3. Анализ динамики усвоения образовательной программы (по результатам промежуточной и итоговой аттестации).

#### Учебно-тематический план

Наименование разделов и тем		Кол-во часов		
		І год обучения	ІІ год обучения	ІІІ год обучения
1.	Вводное занятие	2	2	2
2.	Классический танец	20	–	–
3.	Народно-сценический танец	20	–	–
4.	Танец «Модерн»	20	30	30
5.	«Джаз-танец»	35	45	45
6.	Танец «Contemporary»	35	45	45
7.	Стилизованная хореография	10	20	20
8.	Партерная пластика и растяжка	30	20	10
9.	Актёрское мастерство и образная выразительность	10	10	10
10.	Репетиционно–постановочная работа	30	40	50
11.	Промежуточная и итоговая аттестация	4	4	4
<b>ИТОГО</b>		<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>

**Учебно-тематический план  
I год обучения**

Наименование разделов и тем		Общее кол-во часов	Теория	Практика	Форма аттестации/ контроля
1.	Организационное занятие	2	2	–	Вводная диагностика
2.	Классический танец	20	5	15	Наблюдение, опрос, репетиция
3.	Народно-сценический танец	20	5	15	Наблюдение, опрос, репетиция
4.	Танец «Модерн»	20	8	12	Наблюдение, опрос, репетиция, открытое занятие
5.	«Джаз-танец»	35	10	25	Наблюдение, опрос, репетиция
6.	Основы танца «Contemporary»	35	15	30	Наблюдение, опрос, репетиция, конкурс
7.	Стилизованная хореография	10	2	8	Наблюдение, опрос, репетиция, концерт
8.	Партерная пластика и растяжка	30	5	25	Наблюдение, опрос, репетиция
9.	Актёрское мастерство и образная выразительность	10	4	6	Наблюдение, опрос, репетиция, обсуждение
10.	Репетиционные и постановочные работы	30	–	30	Наблюдение, опрос, репетиция
11.	Промежуточная аттестация	4	2	2	Тестирование, просмотр
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>58</b>	<b>158</b>	

**Учебно-тематический план  
II год обучения**

Наименование разделов и тем		Общее кол-во часов	Теория	Практика	Форма аттестации/ контроля
1.	Организационное занятие	2	2	–	Вводная диагностика
2.	Танец «Модерн»	30	10	20	Наблюдение, опрос, репетиция
3.	«Джаз-танец»	45	5	40	Наблюдение, опрос, репетиция, открытое занятие
4.	Танец «Contemporary»	45	10	35	Наблюдение, опрос, репетиция
5.	Стилизованная хореография	20	5	15	Наблюдение, опрос, репетиция, конкурс
6.	Партерная пластика и растяжка	20	4	16	Наблюдение, опрос, репетиция, обсуждение
7.	Актёрское мастерство и образная выразительность	10	2	8	Наблюдение, опрос, репетиция, обсуждение
8.	Репетиционные и постановочные работы	40	–	40	Наблюдение, опрос, репетиция, концерты
9.	Промежуточная аттестация	4	2	2	Тестирование, просмотр
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>40</b>	<b>176</b>	

**Учебно-тематический план  
III год обучения**

Наименование разделов и тем		Общее кол-во часов	Теория	Практика	Форма аттестации/ контроля
1.	Организационное занятие	2	2	–	Вводная диагностика
2.	Танец «Модерн»	30	–	30	Наблюдение, опрос, репетиция, открытое занятие
3.	«Джаз-танец»	45	–	45	Наблюдение, опрос, репетиция
4.	Танец «Contemporary»	45	10	35	Наблюдение, опрос, репетиция
5.	Стилизованная хореография	20	4	16	Наблюдение, опрос, репетиция, конкурс
6.	Партерная пластика и растяжка	10	–	10	Наблюдение, опрос, репетиция, обсуждение
7.	Актёрское мастерство и образная выразительность	10	–	10	Наблюдение, опрос, репетиция, обсуждение
8.	Репетиционные и постановочные работы	50	5	45	Наблюдение, опрос, репетиция, концерты
9.	Итоговая аттестация	4	2	2	Тестирование, просмотр, отчетный концерт
<b>Итого:</b>		<b>216</b>	<b>23</b>	<b>193</b>	

## Содержание программы I года обучения

№ п/п	Тема	Теория	Практика
1.	Организационное занятие – 2 ч.	Цели и задачи на год, содержание и формы занятий. Беседы: «Современный танец»; «Стилизованная хореография» (о направленности и стилистике танца; общее введение в предмет).	
2.	Классический танец – 20 ч.	Техника отработки движений и грамотное исполнение упражнений классического экзерсиса.	<i>Повторение освоенного и изученного материала. Экзерсис у станка и на середине зала.</i>
3.	Народно-сценический танец – 20 ч.	Техника отработки движений и грамотное исполнение упражнений народного экзерсиса.	<i>Повторение освоенного и изученного материала. Экзерсис у станка и на середине зала.</i>
4.	Танец «Модерн» – 20 ч.	Изучение новой терминологии танца <b>«Модерн»</b> . Движение корпуса. Техника отработки движений. Усложнение пластических движений и элементов.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Body roll (боди ролл)</b> – волнообразное движение всем телом. Туловище как бы сворачивается в рулон, начиная с головы, плечи, пояс на согнутых коленях, руки опущены вниз в положение <b>Droop</b>.</li> <li>• <b>Drop (дроп)</b> – падение расслабленного торса вперед или в сторону.</li> <li>• <b>Roll down (ролл даун)</b> – спиральный наклон вниз вперед, начиная от головы.</li> <li>• <b>Roll up (ролл ап)</b> – обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию.</li> <li>• <b>Swing (свинг)</b> – раскачивание тела и его частей.</li> <li>• <b>Twist (твист, изгиб)</b> – любое движение, связанное с изменением направления движения. Например, одно плечо вперед, другое назад. Но движение красиво выглядит, когда находишься на низком уровне повороты торса вправо</li> </ul>

			<p>или влево (закрутка в спираль), как бы хочешь дотянуться до самой дальней точки.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Low Back (лоу бэк)</b> – округление позвоночника в пояснично-грудном отделе.</li> <li>• <b>Jack Knife (джек найф)</b> – положение корпуса, при котором торс наклоняется вперед, спина прямая, опора на руки, колени вытянуты, ноги во 2 параллельной позиции, пятки не отрываются от пола.</li> <li>• <b>Flat beck (флэт бэк)</b> – плоская спина. Группа наклонов торса, все центры торса находятся на одной прямой, синоним Table top. Применяется в тренаже и в комбинациях.</li> <li>• <b>Table top (тейбл топ, синоним Flat beck)</b> – обычно обозначает наклоны торса вперед. Применяется в тренаже и в комбинациях.</li> <li>• <b>Arhc (арч, «арка»)</b> – положение торса с руками на 3-ю позицию (классический вариант) в поинте, позвоночник прогнут больше назад. Здесь применение позиции «арч» сопоставляется с «аркой» в руках.</li> <li>• <b>Sundari (зундари)</b> – перемещение всех шейных позвонков в сторону, назад, и вперед. Это движение пришло из индийского танца. Голова в положение прямо неподвижна, активны только шейные мускулы, они расслабляются или сокращаются.</li> </ul>
5.	«Джаз-танец» – 35 ч.	Изучение новой терминологии «Джаз-танца». Движение корпуса. Техника отработки движений. Разучивание основных шагов и прыжков в характере «Джаз-танца».	<p><b>Упражнения на середине зала:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Позиции рук и ног в джаз-танце.</li> <li>2. Изолированная работа головы, плеч, рук, стоп, бедер, ног в положении стоя.</li> <li>3. Изолированная работа головы, стоп, коленей, плеч, бедер со средней частью корпуса и ног в джаз-модерн</li> </ol>

			<p>танце.</p> <p>4. В разделе изоляция проучиваем новое понятие – <b>крест</b>.</p> <p>5. В разделе изоляция проучиваем новое понятие – квадрат.</p> <p>6. Проучивание <b>flat back</b> вперед из положения стоя.</p> <p>7. Дыхательная гимнастика с использованием <b>contraction, release</b> с добавлением работы рук в положении стоя.</p> <p>8. Паховые и боковые растяжки.</p> <p>9. Упражнения свингового характера.</p> <p>10. Упражнения для расслабления позвоночника.</p> <p>11. Проработка движений: <b>drop, swing, roll down, roll up, twist</b> торса.</p> <p>12. «<b>Восьмерка</b>» корпусом с позиции скручивания одновременно.</p> <p>13. Пируэты на 180 градусов со 2 позиции.</p> <p>14. Пируэты на 180 градусов с 4 позиции.</p> <p>15. Пируэты на 360 градусов со 2 позиции.</p> <p>16. Пируэты на 360 градусов с 4 позиции.</p> <p>17. Трехшаговый поворот по прямой.</p> <p>18. Трехшаговый поворот с пируэтом по прямой.</p> <p>19. Трехшаговый поворот с пируэтом по диагонали.</p> <p>20. <b>Flat back</b> в сторону.</p> <p>21. <b>Flat back</b> вперед в сочетании с работой рук.</p> <p>22. <b>Flat step</b> в сочетании с работой плеч.</p> <p>23. <b>Flat step</b> в сочетании с «<b>восьмеркой</b>» тазом.</p> <p>Ожидаемый результат на данном этапе освоения программы – правильное выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся.</p>
--	--	--	---



6.	Основы танца «Contemporary» – 35 ч.	<p>Выучить основные позиции ног. Дать представление о правильном вертикальном положении тела.</p> <p>Почувствовать вес тела и гравитацию. - Комбинация направленная на общий разогрев тела</p>	<p>Отработка движений под счёт и под музыку; соединение движений в связки под счёт и под музыку. Положения рук. Простейшие композиции. Работа рук, тела, головы, корпуса, в разных направлениях.</p> <p>Основные движения и шаги:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• приставной шаг;</li> <li>• шаг на полупальцах;</li> </ul> <p>ходьба: бодрая, маршеобразная, спокойная, умение пройти под музыку;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• бег (легкий, стремительный, широкий);</li> <li>• подскоки на месте и с продвижением вперед с вытянутой и сокращенной стопой;</li> <li>• построения и перестроения.</li> <li>• движения рук, работа корпуса и головы.</li> <li>• соединение движений рук и ног.</li> <li>• разучивание более сложных танцевальных движений.</li> </ul>
7.	Стилизованная хореография – 10 ч.	<p>Правила исполнения движений.</p> <p>Техника отработки движений.</p> <p>Настроение и характер исполнения движений (задорный, озорной дух соревнований и т. д.).</p>	<p>Ходы.</p> <p>Опускание на колени – на одно, на оба с одновременным поворотом</p> <p><b>Элементы стилизованного танца.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Особенности и манера исполнения.</li> <li>– Положение рук – в соло и в паре.</li> <li>– Движения корпуса.</li> <li>– Проскальзывание на обеих ногах.</li> <li>– Боковые шаги с вынесением свободной ноги вперед.</li> </ul> <p>Работа стоп в танце.</p>
8.	Партерная пластика и растяжка – 30 ч.	<p>Понятие пластики.</p> <p>Правила выполнения упражнений.</p> <p>Упражнения в партере (на полу).</p> <p>Упражнения на силу и выносливость мышц тела.</p> <p>Стрейчинг (растяжка).</p> <p>Знакомство с понятиями</p>	<p>Заимствование приемов из пластической гимнастики.</p> <p>Использование силовых упражнений для укрепления и развития гибкости стоп, спины, ног, вытягивания коленей.</p> <p>Комплексы курса пластики.</p> <p>Выполнение растяжки на полу и на станке. Упражнения на</p>

		<p>техник «<i>Contraction</i>» и «<i>Release</i>».</p>	<p>элемент «<i>Shnazam</i>» (подготовка к выполнению шпагатной техники).  <b><i>Contraction u release.</i></b>  Эти два термина связаны с положением торса, рук и ног.  <b>Contraction</b> – сжатие, сокращение, т. е. относительное уменьшение объема тела.  Противоположное понятие – <b>release</b>, т. е. расширение, когда тело расширяется в пространстве.  <i>Contraction</i> и <i>release</i> тесно связаны с дыханием.  <i>Contraction</i> выполняется на выдохе, <i>release</i> на вдохе.  Взаимосвязь дыхания и движения приводит к естественности, придает динамическую окраску движениям. <i>Contraction</i> не является динамическим движением, т.е. сжатие происходит за счет сокращения мышц, а не за счет их движения. И – важная особенность – во время «<i>contraction</i>» происходит как бы аккумуляция внутренней энергии, которая затем выплескивается во время «<i>release</i>» или какого-либо движения.  <i>Contraction</i> и <i>release</i> – это базисные понятия, заложенные в технике Грэхем, а затем заимствованные различными другими системами.</p>
9.	<p>Актёрское мастерство и образная выразительность – 10 ч.</p>	<p>Значение актерского мастерства в передаче танцевального образа.  Содержание образа. Образы и характер исполнения танцевального номера.  Эмоции в танце.</p>	<p>Раскрытие образов через работу над выразительностью и пластикой.  Раскрытие эмоционального потенциала исполнителей.  Музыкальное воплощение образов.</p>
10.	<p>Репетиционные и постановочные работы – 30 ч.</p>	<p>Драматургия танца: тема, идея, задачи.  Сюжетные линии танца.  Музыкальный материал.  <b>Этапы создания хореографического номера:</b></p>	<p>Нахождение хореографической темы. Композиционное воплощение.  Выбор танцевальной постановки, обсуждение, репетиционная работа.</p>

		<p>– замысел</p> <p>– поиск музыки, литературного, изобразительного материала</p> <p>– либретто</p> <p>– определение темы, идеи</p> <p>– определение жанра, стиля</p> <p>– построение драматургии</p> <p>– работа над рисунком танца и мизансценами</p> <p>– хореографическая лексика</p> <p>– сочинение композиции танца.</p>	<p>Построение и особенности рисунков танца.</p> <p>Владение пространством.</p> <p>Основы сценического грима и сценического костюма.</p> <p>Отработка танцевального материала.</p> <p>Исполнительность.</p> <p>Выразительность в танце.</p>
11.	Промежуточная аттестация – 4 ч.	<p>Проведение промежуточной аттестации учащихся.</p> <p>Тестирование на знание теоретического материала.</p>	<p>Участие ансамбля в концертных программах, мероприятиях, конкурсах и фестивалях как города и области, так и в других городах.</p> <p>Отчётный концерт.</p> <p>Открытые итоговые занятия для родителей и преподавателей.</p>

### Содержание программы II года обучения

№ п/п	Тема	Теория	Практика
1.	Организационное занятие – 2 ч.	Беседы: «Современный танец»; «Стилизованная хореография» (о направленности и стилистике танца; общее введение в предмет).	
2.	Танец «Модерн» – 30 ч.	Изучение новой терминологии танца « <b>Модерн</b> ». Техника отработки движений. Усложнение пластических движений и элементов.	<p><i>Экзерсис на середине зала:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Plié.</li> <li>- Battement tendu. Battement jeté.</li> <li>- Ronde de jambe.</li> <li>- Petit battement</li> <li>- Adajio.</li> <li>- Grand battement jeté.</li> </ul> <p><b>Кросс (передвижение в пространстве):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grand battement jeté в продвижении.</li> <li>- Pas de bourgee в продвижении</li> <li>- вращения в продвижении</li> </ul> <p><b>Импровизация:</b></p> <p>Учащимся дается задание на импровизацию: задается начальная и конечная позировки. Учащиеся должны придумать танцевальную связку на 2</p>

			<p>восьмерки начиная с заданной позы, заканчивая заданной конечной позировкой. В итоге получается небольшая танцевальная миниатюра.</p>
3.	«Джаз-танец» – 45 ч.	<p>Изучение новой терминологии «Джаз-танца». Техника отработки движений.</p>	<p><b>Упражнение на середине зала.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проработка deep body bend, side stretch.</li> <li>2. Изгибы торса: curve, arch, roll down и roll up.</li> <li>3. Овладение системой растяжки stretch.</li> <li>4. Овладение характером и особенностями классического, традиционного джаза.</li> </ol> <p><b>Изоляция:</b></p> <p>Полиритмия и полицентрия. Движения трех четырех и более центров одновременно в различных ритмических рисунках и оппозиционном направлении.</p> <p>Упражнения для позвоночника. Торсовая работа корпуса twist, на закрепление мышечных ощущений спины и бока.</p> <p>Соединение всех возможных движений торса (спиралей, twist, release, high release, наклоны торса во всех направлениях) в единые развернутые комбинации с использованием падений и подъемов, а также с поворотами на одной ноге.</p> <p>Проработка стопы на «параллель» через чередование выворотных и параллельных позиций с одновременной усложненной работой корпуса через contraction, release, с раскрытием и закрытием корпуса, с постоянной сменой рук в позициях, маховой работой рук, с использованием дыхания и т.д.</p> <p>Развернутые комбинации с использованием движений изолированных центров,</p>

			<p>движений позвоночника (twist, спиралей, contraction, release), падения и подъемы, а также переходы из уровня в уровень.</p> <p><b>Вращения:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Штопорные вращения.</li> <li>2. Tours: <ul style="list-style-type: none"> <li>- со 2 позиции на 180, 360, 720 градусов.</li> <li>- из 4 позиции на 180, 360, 720 градусов.</li> <li>- в позах (effacсе, croisee).</li> </ul> </li> <li>3. Tours chaines по диагонали. <p>Кросс</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Grand battement jete по всем направлениям.</li> <li>2. Sissonne ferme по всем направлениям.</li> <li>3. Шаги с координацией трех, четырех и более центров.</li> <li>4. Шаги с использованием contraction, release, сменой направлений в комбинации шагов.</li> <li>5. Pas chasse как подготовка к большим прыжкам.</li> <li>6. Соединение шагов, прыжков в вращении в единые комбинации.</li> <li>7. Вращения по кругу.</li> </ol> </li> </ol>
4.	Танец «Contemporary» – 45 ч.	Комбинации направлены на общий разогрев тела, работу координации и центров. Технические комбинации на основе изученного материала.	<p><b>Упражнения на дыхание.</b></p> <p>Упражнения в партере Лежа на полу, почувствовать свое тело. Понятие о гравитации. Почувствовать ось тела и центр тела. Изучение основные положения на полу (X, дуга, параллельная позиция, fours position) Базовые движения на полу на одном месте: -переворот от руки или от ноги (чувствовать связь частей тела) -открытая и закрытая позиция (движение внутрь и наружу, менять положение через положение X) - движение внутрь и баланс на боку -переход через колени и уход в пол -движение со спины на живот, рука проходит под телом -свинги на полу (на спине, на боку) Базовые движения на полу со сменой уровня: -выход в положение свастики -выход в</p>

			<p>вертикальное положение, используя импульс и вес тела</p> <p>Комбинация на полу (в партере), включающая основные элементы. По мере совершенствования техники добавляются новые движения, увеличивается темп и амплитуда движения. Комбинация разучивается в две стороны (направо и налево).</p>
5.	Стилизованная хореография – 20 ч.	<p>Понятие <b>«Стилизации»</b>. Основные правила выполнения стилизованной хореографии:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– особенности народных движений;</li> <li>– характерные положения рук и ног.</li> </ul> <p>Терминология народного танца.</p>	<p><b>Экзерсис на середине зала.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Простой поклон.</li> <li>– Хороводный шаг на всей стопе, на полупальцах, с продвижением, в рисунке.</li> <li>– Использование рисунка в хороводах: змейка, круг, ручеек, колонна, улитка.</li> <li>– Топающий шаг на всей стопе с продвижением вправо, влево.</li> </ul>
6.	Партерная пластика и растяжка – 20 ч.	<p>Упражнения на силу и выносливость мышц тела.</p> <p>Стрейчинг (растяжка).</p> <p>Техники <b>«Contraction»</b> и <b>«Release»</b>.</p> <p>Изучение и исполнение движения <b>«Планка»</b>.</p>	<p>Упражнения в партере (на полу).</p> <p>Продолжение использование техник <b>«Contraction»</b> и <b>«Release»</b>.</p> <p><b>Уровни.</b> Модерн-джаз танец активно использует передвижение танцора не только по горизонтали, но и по вертикали. Расположение исполнителя на полу (в партере) употребляется достаточно часто.</p> <p>Уровнем называется расположение тела танцора относительно земли. <b>Основные виды уровней:</b> стоя, сидя, стоя на четвереньках, сидя на корточках, стоя на коленях, лежа.</p>
7.	Актёрское мастерство и образная выразительность – 10 ч.	<p>Значение актерского мастерства в передаче танцевального образа.</p> <p>Образы и характер исполнения танцевального номера</p> <p>Эмоции в танце.</p>	<p>Работа над образной и эмоциональной выразительностью танцевального характера. Умение передать музыкальную выразительность.</p>
8.	Репетиционные и постановочные работы – 40 ч.	<p>Понятия рисунков танца.</p> <p>Основы сценического грима и сценического костюма.</p>	<p>Построение и особенности рисунков танца.</p> <p>Работа с пространством.</p> <p>Оттачивание и проработка танцевального материала.</p> <p>Исполнительность.</p> <p>Выразительность в танце.</p>

9.	Промежуточная аттестация – 4 ч.	Тестирование и устный опрос.	Участие ансамбля в концертных программах, мероприятиях, конкурсах и фестивалях как города и области, так и в других городах. Отчётный концерт. Отчётные и открытые занятия для родителей и преподавателей.
----	---------------------------------	------------------------------	--

### Содержание программы III года обучения

№ п/п	Тема	Теория	Практика
1.	Организационное занятие – 2 ч.	Цели и задачи на год, содержание и формы работы.	
2.	Танец «Модерн» – 30 ч.	Техника отработки движений. Сложные пластические движения и элементы. Технические комбинации. Работа в импровизации. Импульсное движение.	Импровизация В этой части урока используются различные задания на импровизацию. Основная цель – избавиться от стереотипных паттернов движения, научиться чувствовать импульсы, возникающие в теле и проявлять их в движении. Импровизация дает представление о различном качестве движения, развивает способность чувствовать партнера и пространство. Импровизация служит также средством создания хореографического материала. Используемые приемы импровизации зависят от конкретной задачи. Можно их условно подразделить на импровизацию в группе, в паре и соло-импровизацию. Отдельно рассматривается тема импровизации на сцене. Некоторые примеры упражнений на импровизацию в техническом классе: -импровизация с партнером (передача импульса через прикосновение) - импровизация «соединение двух точек в теле» -импровизация «падение и восстановление баланса» 9 -импровизация

			<p>«пустое пространство внутри тела» - импровизация «отражение», следование или сопротивление партнеру - импровизация на полу, пересекая пространство - 3 уровня. Добавлять смену динамики. Сопротивляться и поддаваться чувству гравитации. Инициировать движение от разных частей тела. Учиться следовать импульсам, возникающим в теле.</p>
3.	«Джаз-танец» – 45 ч.	Техника отработки движений. Технические комбинации. Сложные ритмические рисунки и связки.	<p><b>Экзерсис у станка:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основные позиции ног: IV out позиция.</li> <li>2. Plie: - по IV out позиции, - в координации с arch, contraction / release, спиралью в корпусе.</li> <li>3. Flat back вперед: прием plie – releve.</li> <li>4. Passé по I out позиции на полупальцах.</li> <li>5. Battements developpe во всех направлениях по I параллельной и out позиции.</li> <li>6. Grand battements на 90о во всех направлениях боком к станку.</li> <li>7. Перегибы корпуса.</li> </ol> <p><b>Экзерсис на середине зала:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техника изоляции – координация двух центров с шагами.</li> <li>2. Flat back вперед: прием plie – releve.</li> <li>3. Plie: в координации с arch, contraction/release, спиралью в корпусе.</li> <li>4. Battement tendu: в координации с arch, contraction /release, спиралью в корпусе.</li> <li>5. Battement tendu jeté: - положения flex/point колена и стопы, - в координации с arch, contraction/release, спиралью в корпусе.</li> <li>6. Rond de jambe par terre: - на plie,</li> </ol>



			<p>- «восьмерка».</p> <p>7. Battements developpe во всех направлениях по I параллельной и out позиции.</p> <p><b>Кросс:</b></p> <p>1. Шаги:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- grand battements во всех направлениях на 90о ,</li> <li>- pas de bourre с preparation к пируэтам.</li> </ul> <p>2. Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jump: во время взлета arch торса,</li> <li>- hop: рабочая нога в положении passé, во время взлета arch торса,</li> <li>- hop: рабочая нога открывается в сторону на 45о ,</li> <li>- leap с трамплинным зависанием в воздухе.</li> </ul> <p>3.Вращения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- chaînés на plie, на полной стопе,</li> <li>- пируэт en dehors, en dedans.</li> </ul>
4.	Танец «Contemporary» – 45 ч.	<p>Упражнения и комбинации на развития ощущения пространства.</p> <p>Сложные связки на смену ритма, динамику, связанность движений, использование пространства.</p> <p>Техническая отработка изученного материала.</p>	<p>Движение сквозь пространство в партере</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Упражнение in and out (внутри и наружу)</li> <li>-спираль от ноги, от руки, от центра</li> <li>-Переход через колени</li> <li>-Упражнение “snake”</li> <li>-Слайд на полу</li> <li>-Переворот через спину и выход положение push up</li> <li>-Выход в стойку на руках cross floor -смена уровня в продвижении (бег и слайд в пол)</li> </ul> <p>Упражнения для развития ощущения пространства: ходьба, бег, спиной, лицом, меняя направление, заполнять пустое пространство (цель – научиться осознавать свое тело в пространстве, координировать свои движения с движениями другими учащимся).</p> <p>Комбинировать ходьбу и бег с элементами движений (падения, прыжок, контакт). Остановка в пространстве. Проверить позицию (параллельная позиция).</p> <p>Растяжка задней поверхности спины в положении roll down</p>

			<p>Экзерсис и танцевальная комбинация на середине</p> <p>Выполнение основных элементов классического экзерсиса (plies, battments tendu, rond-de-jambe, adajio) в технике танца contemporary. Выполнение танцевальной комбинации, включающей изученные элементы техники. Внимание уделяется смене ритма, динамики, связанности движений, использовании пространства (изменение направления и уровня движения).</p>
5.	Стилизованная хореография – 20 ч.	Основные правила выполнения стилизованной хореографии. Владение танцевальным пространством.	<p><b>Элементы стилизованного танца.</b></p> <p>Использование рисунка в хороводах: змейка, круг, ручеек, колонна, улитка.</p> <p>Умение компоновать элементы стилизованной хореографии в комбинациях и ритмическом рисунке.</p> <p>Импровизации на свободную тему.</p>
6.	Партерная пластика и растяжка – 10 ч.	<p>Упражнения на силу и выносливость мышц тела.</p> <p>Стрейчинг (растяжка).</p> <p>Техники «<b>Contraction</b>» и «<b>Release</b>».</p> <p>Изучение и исполнение движения «<b>Планка</b>».</p>	<p>Упражнения в партере (на полу).</p> <p>Продолжение использование техник «<b>Contraction</b>» и «<b>Release</b>».</p> <p><b>Уровни.</b> Модерн-джаз танец активно использует передвижение танцора не только по горизонтали, но и по вертикали. Расположение исполнителя на полу (в партере) употребляется достаточно часто.</p> <p>Уровнем называется расположение тела танцора относительно земли. <b>Основные виды уровней:</b> стоя, сидя, стоя на четвереньках, сидя на корточках, стоя на коленях, лежа.</p>
7.	Актёрское мастерство и образная выразительность – 10 ч.	<p>Значение актерского мастерства в передаче танцевального образа.</p> <p>Содержание образа. Образы и характер исполнения танцевального номера.</p> <p>Эмоции в танце.</p>	<p>Раскрытие образов через работу над выразительностью и пластикой.</p> <p>Раскрытие эмоционального потенциала исполнителей.</p> <p>Музыкальное воплощение образов.</p>
8.	Репетиционные и постановочные	Драматургия танца: тема, идея, задачи.	Нахождение хореографической темы. Композиционное

	работы – 50 ч.	Сюжетные линии танца. Музыкальный материал.	воплощение. Выбор танцевальной постановки определяется педагогом, возможностями коллектива, тематическими задачами и репертуарным планом. Отработка танцевального материала. Исполнительность. Выразительность в танце.
9.	Итоговая аттестация – 4 ч.	Тестирование и устный опрос.	Участие ансамбля в концертных программах, мероприятиях, конкурсах и фестивалях как города и области, так и в других городах. Отчётный концерт. Отчётные и открытые занятия для родителей и преподавателей.

## Методическое обеспечение программы

### Формы организации образовательного процесса

#### 1) Теория хореографии:

- а) беседы;
- б) устный и письменный опросы по полугодиям.

#### 2) Хореографические навыки (формирование, развитие, совершенствование):

- а) комбинации, упражнения;
- б) конкурсная направленность;
- в) концертная деятельность.

#### 3) Разучивание репертуара:

- а) элементы танцев;
- б) репетиционная деятельность.

#### 4) Сценическое движение и поведение.

- а) тренинги;
- б) беседы и лектории о поведении и организации сценического пространства и поведения;
- в) концертная деятельность.

## **Методы организации образовательного процесса**

**Словесные** (беседы, рассказы, анализ, обсуждение, прием словесной репрезентации образа хореографического движения).

**Наглядные** (образный показ педагога, подражание образам окружающей действительности, прием тактильно-мышечной наглядности, наглядно-слуховой прием, демонстрация эмоционально-мимических навыков, демонстрация конкурсных выступлений и видеоматериала).

**Практические** (соревновательность и переплясность, использование ассоциаций-образов, комплексный прием обучения, выработка динамического стереотипа (повторяемости и повторности однотипных движений), сравнение и контрастное чередование движений и упражнений, прием пространственной ориентации, хореографическая импровизация, прием художественного перевоплощения).

**Психолого-педагогические методы** (прием педагогического наблюдения, прием проблемного обучения и воспитания, прием дифференцированного подхода, прием контрастного чередования психофизических нагрузок и релаксации, педагогическая оценка исполнения ребенком танцевальных упражнений).

### **Дидактические материалы**

- Иллюстрации с изображением национальных костюмов.
- Схемы-таблицы «Позиции ног», «Позиции рук».
- «Словарь» терминологии классического, народного и современного танца.
- Тематические папки по истории танца:  
«Актерское мастерство в хореографии».  
«Музыка и танец».
- Видеоматериалы с записями других хореографических коллективов как наглядный пример исполнительного мастерства.
- Фотоматериалы с выступлений.

## **Методические рекомендации по реализации программы**

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. Танцевальные способности детей следует развивать в равной степени, работая над движениями рук, ног, головы, корпуса. Современный танец способствует технической разработке каждого движения в отдельности, а затем и в их соединении. Техническое мастерство достигается систематическим повторением одного движения значительное число раз. Ко второму году обучения упражнения усложняются, по мере усвоения исполняются в быстром темпе, добавляются трюковые элементы, комбинируются с выученными движениями в композиции. На 3-м году обучения для развития координации и танцевальности используются комбинированные задания, в которые вводятся движения и более сложные ритмические танцевальные связки. Составляются учебно-танцевальные комбинации, которые развивают выразительность, осмысленное восприятие и передачу характера музыки. Общий темп урока ускоряется. Используется импровизация на свободную тему.

### **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. Физическая нагрузка должна соответствовать возрасту участников, а также необходимо учитывать общую нагрузку в течении всего занятия.

#### Движения изучаются поэтапно:

- этап ознакомительного начального разучивания;

- этап углубленного разучивания и переход к стадии совершенствования;
- этап совершенствования, упрочнения навыка, формирования умений оптимального использования 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).

**Методические рекомендации по организации учебного процесса по направлениям:**

### **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. Комплекс ритмической разминки служит задачам физического воспитания. Он совершенствуют двигательные навыки ребенка, укрепляют мышцы, благотворно воздействуют на работу органов дыхания. При построении комплекса упражнений 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:** 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.

### **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. 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 постановочной работе:**

1. Общая характеристика танца:
  - история возникновения танца, направления.
  - сюжет танца.

2. Прослушивание 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

### **Концертно-творческая деятельность**

- Постановочно-репетиционная деятельность (подборка музыкального материала, предварительный отбор выразительных средств, сочинение композиционного построения – рисунок танца);
- Открытые занятия.
- 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.

Чтобы удержать детей в коллективе *репертуар* должен быть разнообразным и соответствовать современным ритмам жизни. Так же очень важна *досуговая деятельность* коллектива, чтобы дети не только вместе занимались одним делом, но и дружили, общались между собой. Многие дети имеют ряд комплексов, и как раз занятия в хореографическом коллективе помогают избавиться от них. Родители активно включаются в процесс развития мотивации в занятиях танцами. Благодаря занятиям в ансамбле формируется устойчивая эмоциональная сфера, которая помогает учащимся



адекватно адаптироваться в социальной сфере.

Развитие сенсорной и музыкальной памяти, слуха, чувства ритма, координации движений в огромной мере способствует общему развитию, укреплению здоровья, становлению полноценной творческой личности. При формировании коллектива выявляются дети примерно одного возраста с достаточно выраженными хореографическими данными, музыкальным слухом, музыкальной памятью, чувством ритма и большим желанием заниматься танцем.

По итогам освоения программы обучающимися проводится итоговая аттестация, где включена проверка и практических навыков, и знания теоретического материала. В конце года также проводится отчётный концерт.

### **Психолого-педагогическое сопровождение программы**

При переходе от подросткового возраста к юношескому происходит изменение в отношении к будущему: если подросток смотрит на будущее с позиции настоящего, то юноша смотрит на настоящее с позиции будущего.

В этом возрасте формируются:

**1) самосознание** — целостное представление о самом себе, эмоциональное отношение к самому себе, самооценка своей внешности, умственных, моральных, волевых качеств, осознание своих достоинств и недостатков, на основе чего возникают возможности целенаправленного самосовершенствования, самовоспитания;

**2) собственное мировоззрение** как целостную систему взглядов, знаний, убеждений своей жизненной философии, которая опирается на усвоенную ранее значительную сумму знаний и сформировавшуюся способность к абстрактно-теоретическому мышлению, без чего разрозненные знания не складываются в единую систему;

**3) стремление заново и критически осмыслить** все окружающее, самоутвердить свою самостоятельность и оригинальность, создать собственные теории смысла жизни, любви, счастья, политики и т. п.

Для юношества свойственны максимализм суждений, своеобразный эгоцентризм мышления: разрабатывая свои теории, юноша ведет себя так, как если бы мир должен был подчиняться его теориям, а не теории — действительности. Стремления доказать свою независимость и самобытность сопровождаются типичными поведенческими реакциями: «пренебрежительное отношение» к советам старших, недоверие и критиканство по отношению к старшим поколениям, иногда даже открытое противодействие. Но в такой ситуации юноша вынужден опираться на моральную поддержку ровесников, и это приводит к типичной реакции «повышенной подверженности» (неосознанная внушаемость, сознательный конформизм) влиянию ровесников, которая обуславливает единообразие вкусов, стилей поведения, норм морали (молодежная мода, жаргон, субкультура).

Разграничивают поведенческую автономию (потребность и право юноши самостоятельно решать лично его касающиеся вопросы), эмоциональную автономию (потребность и право иметь собственные привязанности, выбираемые независимо от родителей), моральную и ценностную автономию (потребность и право на собственные взгляды и фактическое наличие таковых).

Становление самосознания и устойчивого образа своей личности, своего «Я» происходит по нескольким направлениям:

1) Открытие своего внутреннего мира. Юноша начинает воспринимать свои эмоции не как производные от внешних событий, а как состояние своего «Я», появляется чувство своей особенности, непохожести на других, порой появляется и чувство одиночества.

2) Появляется осознание необратимости времени, понимание конечности своего существования. Именно понимание неизбежности смерти заставляет человека всерьез задуматься о смысле жизни, о своих перспективах, о своем будущем, о своих целях. Постепенно из мечты, где все возможно, и идеала как абстрактного, но часто недостижимого образца

начинают вырисовываться несколько более или менее реалистичных планов деятельности, между которыми предстоит выбрать. Жизненный план охватывает всю сферу личного самоопределения: моральный облик, стиль жизни, уровень притязаний, выбор профессии и своего места в жизни.

3) Формируется целостное представление о самом себе, отношение к себе, причем вначале осознаются и оцениваются человеком особенности своего тела, внешности, привлекательности, а затем уже морально-психологические, интеллектуальные, волевые свои качества. Юношеские самооценки часто бывают противоречивы.

Старшеклассник как субъект учебной деятельности в силу специфики социальной ситуации развития, характеризуется качественно другим содержанием этой деятельности. Во-первых, наряду с внутренними познавательными мотивами освоения знаний в имеющих личностную смысловую ценность учебных предметах появляются широкие социальные и узколичностные внешние мотивы, среди которых мотивы достижения занимают большое место. Учебная мотивация качественно меняется по структуре, ибо сама учебная деятельность является для старшеклассника средством реализации жизненных планов будущего.

Учение как деятельность, направленная на освоение знаний, характеризует немногих, основным внутренним мотивом для большинства обучающихся является ориентация на результат. У старшеклассника складывается особая форма учебной деятельности. Она включает элементы анализа, исследования, в общем контексте осознаваемой как необходимость профессиональной направленности, личностного самоопределения. «Важнейшее психологическое новообразование данного возраста — «умение школьника составлять жизненные планы, искать средства их реализации» (Д. И. Фельдштейн) — определяет специфику содержания учебной деятельности старшеклассника. Она сама становится средством реализации этих планов, все более уходя от положения ведущей деятельности.

Существенно, что если авторитеты учителя и родителей как бы уравниваются для подростков, дополняясь авторитетом сверстников, то для старшеклассника авторитет отдельного учителя-предметника дифференцируется от авторитета школы. Возрастает авторитет родителей, которые участвуют в личностном самоопределении старшеклассника.

Старший школьник включается в новый тип ведущей деятельности — учебно-профессиональную. Человек учится не ради самого учения, а для чего-то значимого для него в будущем.

**Основные психологические особенности ранней юности (12-17 лет):**

- Формируется самосознание — представление о себе самом, самооценивание своей внешности, умственных, моральных, волевых качеств.
- Происходит соотношение себя с идеалом, появляется возможность самовоспитания.
- Возрастает волевая регуляция.
- Ведущая деятельность — учебно-профессиональная деятельность.
- Стремление приобрести профессию — основной мотив познавательной деятельности.
- Возрастает концентрация внимания, объем памяти, логизация учебного материала, сформировалось абстрактно-логическое мышление.
- Появляется умение самостоятельно разбираться в сложных вопросах.
- Формируется собственное мировоззрение как целостная система взглядов, знаний, убеждений, своей жизненной философии — увлечение псевдонаучными теориями, создание собственных теорий жизни, любви, политики, максимализм суждений.
- Стремление к самоутверждению, независимости, оригинальности.
- Пренебрежение к советам старших.
- Критиканство, проявление недоверия.

- Стремление к самоуправлению, стремление заново осмыслить все окружающее, происходит жизненное определение человека, приобретение определенной степени психологической зрелости.
- Отсутствие подлинной самостоятельности, подверженность влиянию сверстников, повышенная внушаемость и конформизм по отношению к сверстникам.
- Недостаточное осознание последствий своих поступков.
- Новообразование: формируется способность строить жизненные планы и выбирать способы их реализации.

Таким образом, описанные возрастные особенности личности учащихся являются основным фактором, который должен быть принят во внимание педагога. Учитывая основные психологические новообразования подросткового и юношеского возраста, педагог обязан также учитывать особенности проведения уроков на данном этапе и строить учебный процесс согласно формуле успешного обучения: преподавание хореографического искусства должно строиться на понимании сущности обучения предмету как процессу взаимодействия учителя и учащихся, вовлекающему в себя стремление к соучастию, сопереживанию, совместную увлеченность коммуникационно-познавательной деятельностью. Такие условия способствуют личностно-ориентированной направленности обучения и помогают обучающемуся стать активным участником учебного процесса.

### **Условия реализации программы**

Для успешной реализации программы необходимы следующие средства обучения:

– танцевальный зал, соответствующий требованиям СанПиН: 2.4.4.3172–14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». Утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ от 04.07.2014 № 41. (Зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 № 33660);

- зеркальная стенка;
- наличие «станка» (хореографическая палка);
- фортепьяно;
- аудиоаппаратура: диски и кассеты;
- специальная тренировочная одежда и обувь для учащихся (спортивные купальники, трико, балетные тапочки); сценические костюмы.

## Список литературы

1. Борисова, Т. Л. Особенности работы с хореографическими ансамблями / Т. Л. Борисова // Искусство в школе. – 2015. – №1. – С. 21-22: ил.
2. Бурцева Г.В. Принципы композиции современного танцевального жанра // Культурная традиция и современный танец в образовательном хореографическом пространстве сибирского региона: Сб. статей. – Барнаул: Изд-во: АлГАКИ, 2006. – С. 121.
3. Бухвостова, Л. В. Композиция и постановка танца [Текст] / Л. В. Бухвостова, С. А. Щекотихина. – Орел, 2003. – 215 с.
4. Есаулов, И. Г. Народно-сценический танец: учеб. пособие / И. Г. Есаулов, К. А. Есаулова. – 2-е изд. стер. – Санкт-Петербург [и др.]: Лань: ПЛАНЕТА МУЗЫКИ, 2014. – 207 с.: ил. – (Учебники для вузов. Специальная литература).
5. Есаулов, И. Г. Хореодраматургия. Искусство балетмейстера / И. Г. Есаулов. – Ижевск: Изд-во Удмурского университета, 2000. – С. 320.
6. Зайфферт, Д. Педагогика и психология танца: заметки хореографа: учеб. пособие / Д. Зайфферт; [пер. с нем. В. Штакенберга]. – 2-е изд., стер. – Санкт-Петербург [и др.]: Лань: ПЛАНЕТА МУЗЫКИ, 2015. – 127 с.: ил. – (Учебники для вузов. Специальная литература).
7. Медведь, Э. Эстетическое воспитание школьников в системе дополнительного образования [Текст] / Э. Медведь. – Москва, 2002. – 268 с.
8. Митрохина, Л. В. Основы актерского мастерства в хореографии [Текст] / Л. В. Митрохина. – Орел, 2003. – 274 с.
9. Нилов, В. Н. Хореография: Программа и методическое пособие для хореографических школ и хореографических отделений школ искусств [Текст] / В. Н. Нилов. – М.: МОУМЦ, 2001. – 215 с.
10. Никитин, В. Ю. Модерн-джаз танец. Методика преподавания. – М.: МГУКИ, 2003.
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-

эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (зарегистрировано в Минюсте России 20.08.2014 № 33660).

12. Пузакова, И. П. Начальный этап обучения хореографии / И. В. Пузакова // Искусство в школе. – 2015. – № 1. – С. 19-21: ил.

13. Рогова, С. А. Здоровьесберегающие технологии на занятиях хореографией / С. А. Рогова, Н. А. Аносова // Дополнительное образование и воспитание. – 2015. – № 9. – С. 53-55.

14. Ткаченко, Т. Работа с танцевальными коллективами [Текст] / Т. Ткаченко. – Москва, 2005. – 194 с.

### **Список рекомендуемой литературы для обучающихся**

1. Ваганова, А. Я. Основы классического танца: учебник для высших и средних учебных заведений / А. Я. Ваганова. – СПб.: Лань, 2007. – 192 с.

2. Давлекамова, С. Спящая красавица [Текст] / С. Давлекамова, П. Чайковский. М.: Муз. изд-во П. Юргинсон, 2008. – 112 с.

3. Иванникова, О. В. Народные танцы [Текст]: учебное пособие / О. В. Иванникова. – М., 2007. – 176 с.

4. Меднис, Н. В. Введение в классический танец [Текст] / Н. В. Меднис, С. Г. Ткаченко. – М.: Планета музыки, Лань, 2011. – 64 с.

5. Никитин, В. Ю. Модерн-джаз танец, методика преподавания [Текст] / В. Ю. Никитин. - М.: ВЦХТ («Я вхожу в мир искусств»), 2002. – 160 с.



**ПРИЛОЖЕНИЯ**  
**Диагностические материалы**  
**для проведения промежуточной и итоговой диагностики учащихся**  
**по дополнительной общеразвивающей программе**  
**«Современная хореография»**

**I год обучения**  
**I полугодие**

Предполагаемые результаты к концу I года обучения:

**ЗНАНИЯ:**

- основные и более сложные, технические движения и элементы в современном танце (переходы и координационные движения);
- элементы хореографических форм в простейших соединениях;
- основные позиции, положения и движения танца «Модерн», «Джаз-танца»;
- терминологию современного танца.

**УМЕНИЯ:**

- грамотно исполнять элементы и движения современного танца (техническое исполнение связок);
- исполнять комбинации в танце «Модерн», «Джаз-танце»;
- исполнять прыжковые комбинации на середине и по диагонали;
- владеть партером (упражнения и растяжки на полу);
- импровизировать под простое музыкальное сопровождение;
- передавать характер музыкального произведения.

**ПРОМЕЖУТОЧНАЯ ДИАГНОСТИКА**

**ТЕОРИЯ:**

**1). Что такое «Plié»?**

- а). подъём на полупальцы;
- б). маленькое приседание;
- в). круг ногой по полу.

**2). Какая позиция ног чаще всего используется в народном танце?**

- а). первая позиция ног;
- б). вторая позиция ног;
- в). третья позиция ног.

**3). Что такое «Twist»?**

- а). «раскачивание»;
- б). «сброс, бросок»;
- в). «скручивание».

**4). Правильное положение «Jerk Position»:**

- а). плечи рук отведены назад, предплечья – вперёд;
- б). плечи рук и предплечья отведены назад;
- в). плечи рук отведены вперёд, а предплечья – назад.

**5). Принцип стилизации народного танца:**

- а). современные ноги и народные руки;
- б). народные ноги и современные руки;
- в). современные ноги и руки.

**6). Что такое «Battement tendu»?**

- а). «тающий battement», где одновременно идёт сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах;
- б). бросок рабочей ноги на 25-30° в заданном направлении;
- в). отведение и приведение рабочей ноги в заданном направлении.

**7). По какой позиции делается соскок в народном танце?**

- а). по первой позиции ног;
- б). по третьей позиции ног;
- в). по шестой позиции ног.

**8). Что такое «Shake»?**

- а). «сброс, бросок»;
- б). «скручивание».
- в). «тряска».

**9). Что такое «Point»?**

- а). позиции наружу;
- б). вытянутое положение ноги (на носок);
- в). позиции внутрь.

**10). Что такое «Flex»?**

- а). сокращённые положения стопы или руки;
- б). вытянутое положение ноги (на носок);
- в). перенос тяжести тела на пятку.

# І год обучения

## І полугодие

Предполагаемые результаты к концу I года обучения:

### ЗНАНИЯ:

- основные и более сложные, технические движения и элементы в современном танце (переходы и координационные движения);
- элементы хореографических форм в простейших соединениях;
- основные позиции, положения и движения танца «Модерн», «Джаз-танца»;
- терминологию современного танца.

### УМЕНИЯ:

- грамотно исполнять элементы и движения современного танца (техническое исполнение связок);
- исполнять комбинации в танце «Модерн», «Джаз-танце»;
- исполнять прыжковые комбинации на середине и по диагонали;
- владеть партером (упражнения и растяжки на полу);
- импровизировать под простое музыкальное сопровождение;
- передавать характер музыкального произведения.

## ПРОМЕЖУТОЧНАЯ ДИАГНОСТИКА

### ПРАКТИКА:

1. Показать движения классического и народного экзерсиса у станка и на середине.
2. Показать движения современного танца под ритмическую музыку.
3. Исполнить «Молоточки», «Веревочка», «Ковырялочка», «Моталочка», «Дроби».
4. Постановочная практика «В поисках творчества»: составить комбинацию на заданную тему (в любом стиле: классический, народный или современный танец).
5. Исполнять комбинации на координацию средней степени сложности современного танца.

# І год обучения

## ІІ полугодие

Предполагаемые результаты к концу I года обучения:

### ЗНАНИЯ:

- основные и более сложные, технические движения и элементы в современном танце (переходы и координационные движения);
- элементы хореографических форм в простейших соединениях;
- основные позиции, положения и движения танца «Модерн», «Джаз-танца»;
- терминологию современного танца.

### УМЕНИЯ:

- грамотно исполнять элементы и движения современного танца (техническое исполнение связок);
- исполнять комбинации в танце «Модерн», «Джаз-танце»;
- исполнять прыжковые комбинации на середине и по диагонали;
- владеть партером (упражнения и растяжки на полу);
- импровизировать под простое музыкальное сопровождение;
- передавать характер музыкального произведения.

## ПРОМЕЖУТОЧНАЯ ДИАГНОСТИКА

### ТЕОРИЯ:

#### **1). Что такое «Battement tendu jete»?**

- а). бросок рабочей ноги на 25-30° в заданном направлении;
- б). отведение и приведение рабочей ноги в заданном направлении;
- в). большой бросок рабочей ноги на 90° и выше.

#### **2). С какого положение стопы начинается движение «Ковырялочка»?**

- а). нога на пятке;
- б). завёрнутая стопа на носке;
- в). нога на носке.

#### **3). Что такое «Body roll»?**

- а). «сброс, бросок»;
- б). «тряска»;
- в). «волна».

#### **4). Что такое «Head accent»?**

- а). толчки головой;
- б). броски головой;
- в). акценты головой.

#### **5). Что такое позиция «Auto»?**

- а). позиции ног и рук внутрь;

- б). позиции ног и рук наружу;
- в). параллельные ног и рук позиции.

**6). Что такое «Rond de jambe par terre»?**

- а). круг рабочей ногой по полу;
- б). круг рабочей ногой по воздуху;
- в). круг рабочей ногой на 90° и выше.

**7). Что исполняют в части урока «Allegro»?**

- а). прыжки и подскоки;
- б). работа по кругу;
- в). работа на полу.

**8). Что такое «Hip lift»?**

- а). «тряска» только ногой или рукой;
- б). поднятие бедра;
- в). положение тела на полупальцах, когда корпус отклонён назад.

**9). Что такое позиция «In»?**

- а). позиции ног и рук внутрь;
- б). позиции ног и рук наружу;
- в). параллельные ног и рук позиции.

**10). Что такое «Drop»?**

- а). «сброс, бросок»;
- б). «скручивание».
- в). «тряска».

# І год обучения

## ІІ полугодие

Предполагаемые результаты к концу I года обучения:

### ЗНАНИЯ:

- основные и более сложные, технические движения и элементы в современном танце (переходы и координационные движения);
- элементы хореографических форм в простейших соединениях;
- основные позиции, положения и движения танца «Модерн», «Джаз-танца»;
- терминологию современного танца.

### УМЕНИЯ:

- грамотно исполнять элементы и движения современного танца (техническое исполнение связок);
- исполнять комбинации в танце «Модерн», «Джаз-танце»;
- исполнять прыжковые комбинации на середине и по диагонали;
- владеть партером (упражнения и растяжки на полу);
- импровизировать под простое музыкальное сопровождение;
- передавать характер музыкального произведения.

## ПРОМЕЖУТОЧНАЯ ДИАГНОСТИКА

### ПРАКТИКА:

1. Показать все движения классического, русского, современного танца, выученные за год.
2. Исполнить вращение на полупальцах (с продвижением по диагонали).
3. Демонстрация всех основных шагов народного танца.
4. Демонстрация всех основных шагов «Джаз» танца.
5. Составить танцевальную связку в современном стиле.
6. Танцевальная импровизация под музыку.
7. Исполнять комбинации на сложную координацию современного танца.

## Критерии оценки знаний и умений

<b>Виды работы</b>	<b>Низкий уровень</b>	<b>Средний уровень</b>	<b>Высокий уровень</b>
	<i>(1-3 балл)</i>	<i>(4-6 балла)</i>	<i>(7-10 баллов)</i>
<u>Техничность и сложность исполнения</u>	Исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений.	Грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном).	Технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения.
<u>Танцевальная выразительность</u>	Сложность при самостоятельном воспроизведении программы – допускать ошибки при исполнении лексики современной хореографии. Слабая танцевальная выразительность.	Выразительное выполнение танцевальных заданий – допускаются незначительные ошибки в лексике современной хореографии. Танцевальная выразительность недостаточно ярко выражена.	Технически точная и методически грамотная передача лексику разных стилей современной хореографии – ошибок в исполнении программы нет. Обладание яркой танцевальной выразительностью.
<u>Актерское мастерство и образная выразительность</u>	Зжат. Не правильно показывает задаваемые жесты. Не владеет мимическими приемами передачи настроения.	Показывает задаваемые жесты не достаточно выразительно. Мимические приемы передачи настроения недостаточно применяются.	Выразительно передает задаваемый жест, импровизирует. Хорошо владеет мимическими приемами передачи настроения.
<u>Танцевальная грамотность</u>	Плохо знает танцевальную терминологию. Путается в понятиях и названиях.	Знает в полном объеме, но отсутствует свободное общение на профессиональном языке.	Знает танцевальную терминологию, свободно общается на профессиональном языке.

## II год обучения I полугодие

Предполагаемые результаты к концу II года обучения:

### ЗНАНИЯ:

- терминологию современного танца;
- сложные элементы и движения современного танца;
- правила развития сложных и перспективных элементов и соединений;
- усложненные танцевальные комбинации в сложном ритмическом рисунке.

### УМЕНИЯ:

- исполнять комбинации сложной координации движений современного танца;
- импровизировать под сложное музыкальное сопровождение;
- владеть переходами между партером, средним и высоким уровнем работы тела в пространстве;
- уверенно и грамотно держаться на сценических площадках.

## ПРОМЕЖУТОЧНАЯ ДИАГНОСТИКА

### ТЕОРИЯ:

#### **1). Что такое «Grand battement jete»?**

- а). бросок рабочей ноги на 25-30° в заданном направлении;
- б). отведение и приведение рабочей ноги в заданном направлении;
- в). большой бросок рабочей ноги на 90° и выше.

#### **2). В каком характере НЕ исполняется движение «Верёвочка»?**

- а). в украинском;
- б). в венгерском;
- в). в испанском.

#### **3). Что такое «Sundari»?**

- а). движение головы, заключающееся в смещении шейных позвонков вправо-влево и вперед-назад;
- б). перенос тяжести тела на пятку;
- в). положение тела на полупальцах, когда корпус отклонён назад.

#### **4). Что такое «Kick step»?**

- а). шаг с ударом;
- б). шаг-подскок;
- в). прыжок с одной ноги на другую.

#### **5). Что такое «Гармошка»?**

- а). удар полупальцами в пол, от колена в прямом положении, с подскоком на другой ноге;
- б). переменный шаг с продвижением вперед и назад;



в). одновременные повороты обеих стоп из свободной позиции в 1-ю закрытую и обратно, с продвижением в сторону.

**6). Что такое «Contraction»?**

- а). подготовка к выполнению шпагатной техники;
- б). сжатие, сокращение, относительное уменьшение объема тела;
- в). расширение, когда тело расширяется в пространстве.

**7). Что такое «Release»?**

- а). подготовка к выполнению шпагатной техники;
- б). сжатие, сокращение, относительное уменьшение объема тела;
- в). расширение, когда тело расширяется в пространстве.

**8). Что такое «Battement fondu»?**

- а). отведение и приведение рабочей ноги в заданном направлении;
- б). «тающий battement», где одновременно идёт сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах;
- в). большой бросок рабочей ноги на 90° и выше.

**9). Что такое «Ротация»?**

- а). поворот вокруг своей оси;
- б). перенос тяжести тела на пятку;
- в). положение тела на полупальцах, когда корпус отклонён назад.

**10). Что такое «Step ball change»?**

- а). шаг с ударом;
- б). шаг-подскок;
- в). шаг, полупальцы, перемена.

## II год обучения I полугодие

Предполагаемые результаты к концу II года обучения:

### ЗНАНИЯ:

- терминологию современного танца;
- сложные элементы и движения современного танца;
- правила развития сложных и перспективных элементов и соединений;
- усложненные танцевальные комбинации в сложном ритмическом рисунке.

### УМЕНИЯ:

- исполнять комбинации сложной координации движений современного танца;
- импровизировать под сложное музыкальное сопровождение;
- владеть переходами между партером, средним и высоким уровнем работы тела в пространстве;
- уверенно и грамотно держаться на сценических площадках.

## ПРОМЕЖУТОЧНАЯ ДИАГНОСТИКА

### ПРАКТИКА:

1. Демонстрация всех основных шагов «Джаз» танца.
2. Демонстрация всех основных движений и элементов «Модерн» танца.
3. Составить танцевальную связку в современном стиле.
4. Танцевальная импровизация под музыку.
5. Исполнять комбинации на координацию современного танца в сложном ритме.

# II год обучения

## II полугодие

Предполагаемые результаты к концу II года обучения:

### ЗНАНИЯ:

- терминологию современного танца;
- сложные элементы и движения современного танца;
- правила развития сложных и перспективных элементов и соединений;
- усложненные танцевальные комбинации в сложном ритмическом рисунке.

### УМЕНИЯ:

- исполнять комбинации сложной координации движений современного танца;
- импровизировать под сложное музыкальное сопровождение;
- владеть переходами между партером, средним и высоким уровнем работы тела в пространстве;
- уверенно и грамотно держаться на сценических площадках.

## ПРОМЕЖУТОЧНАЯ ДИАГНОСТИКА

### ТЕОРИЯ:

#### **1). Что такое «Battement frappe»?**

- а). удар и разгибание голени под углом 25-45°;
- б). «тающий battement», где одновременно идёт сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах;
- в). большой бросок рабочей ноги на 90° и выше.

#### **2). Что такое «Молоточки»?**

- а). удар полупальцами в пол, от колена в прямом положении, с подскоком на другой ноге;
- б). переменный шаг с продвижением вперед и назад;
- в). одновременные повороты обеих стоп из свободной позиции в 1-ю закрытую и обратно, с продвижением в сторону.

#### **3). Что такое «Нор»?**

- а). шаг с ударом;
- б). шаг-подскок;
- в). шаг, полупальцы, перемена.

#### **4). Что такое «Lip»?**

- а). шаг с ударом;
- б). шаг-подскок;
- в). прыжок с одной ноги на другую.

#### **5). Что такое «Изоляция»?**

- а). каждая часть тела, центр, двигается независимо от другой части;
- б). умение распределять напряжение в позвоночнике;

в). работа по развитию тела, суть которой заключается в проработке движения одним конкретным суставом или одной частью тела при условии неподвижности всего остального организма.

**6). Что такое «Полицентрия»?**

а). работа по развитию тела, суть которой заключается в проработке движения одним конкретным суставом или одной частью тела при условии неподвижности всего остального организма;

б). каждая часть тела, центр, двигается независимо от другой части;

в). умение распределять напряжение в позвоночнике.

**7). Что такое «Притон»?**

а). переменный шаг с продвижением вперед и назад;

б). удар всей стопой с весом или без веса;

в). удар полупальцами в пол, от колена в прямом положении, с подскоком на другой ноге.

**8). Что такое «Contraction»?**

а). подготовка к выполнению шпагатной техники;

б). сжатие, сокращение, относительное уменьшение объема тела;

в). расширение, когда тело расширяется в пространстве.

**9). Что такое «Release»?**

а). подготовка к выполнению шпагатной техники;

б). сжатие, сокращение, относительное уменьшение объема тела;

в). расширение, когда тело расширяется в пространстве.

**10). Что такое «Body roll»?**

а). «сброс, бросок»;

б). «тряска»;

в). «волна».

## II год обучения II полугодие

Предполагаемые результаты к концу II года обучения:

### ЗНАНИЯ:

- терминологию современного танца;
- сложные элементы и движения современного танца;
- правила развития сложных и перспективных элементов и соединений;
- усложненные танцевальные комбинации в сложном ритмическом рисунке.

### УМЕНИЯ:

- исполнять комбинации сложной координации движений современного танца;
- импровизировать под сложное музыкальное сопровождение;
- владеть переходами между партером, средним и высоким уровнем работы тела в пространстве;
- уверенно и грамотно держаться на сценических площадках.

## ПРОМЕЖУТОЧНАЯ ДИАГНОСТИКА

### ПРАКТИКА:

1. Грамотная работа с пространством и уровнями.
2. Техническое исполнение основных движений и элементов «Модерн» танца.
3. Техническое исполнение основных элементов и связок танца «Contemporary».
4. Танцевальная импровизация под сложную ритмическую музыку.
5. Исполнять комбинации на координацию современного танца в сложном ритмическом рисунке с использованием пространства и уровней.

## Критерии оценки знаний и умений

<b>Виды работы</b>	<b>Низкий уровень</b>	<b>Средний уровень</b>	<b>Высокий уровень</b>
	<i>(1-3 балл)</i>	<i>(4-6 балла)</i>	<i>(7-11 баллов)</i>
<u>Техничность и сложность исполнения</u>	Исполнение движений не выразительное, имеет сложности при исполнении упражнений партерного экзерсиса. Двигается не ритмично, постоянно путается в передаче характера музыки.	Правильно исполняет ритмические сложные движения, упражнения партерного экзерсиса. Двигается ритмично, путается иногда в передаче характера музыки.	Имеет высокие навыки выразительного движения, партерного экзерсиса, музыкально-ритмической деятельности. Двигается ритмично, учитывая характер музыки.
<u>Танцевальная выразительность</u>	Имеются значительные замечания при исполнении упражнений современной хореографии; отсутствует выразительность при исполнении танцевальных связок и комбинаций; неуверенное исполнение упражнения партерного экзерсиса.	Имеются незначительные замечания при исполнении упражнений современной хореографии; слабая выразительность при исполнении танцевальных связок и комбинаций; уверенное исполнение упражнения партерного экзерсиса.	Грамотное и выразительное исполнение упражнений современной хореографии; яркая выразительность при исполнении танцевальных связок и комбинаций; уверенное и чёткое исполнение упражнения партерного экзерсиса.
<u>Актерское мастерство и образная выразительность</u>	Не стремления предать заданный образ, комплексует при общем показе.	Выполнение задание с достаточным творческим подходом, но без яркого образного показа.	Творческий подход к заданию, точная передача образа, с натуральностью, неповторимостью.
<u>Танцевальная грамотность</u>	Плохо знает танцевальную терминологию. Путается в понятиях и названиях.	Знает в полном объеме, но отсутствует свободное общение на профессиональном языке.	Знает танцевальную терминологию, свободно общается на профессиональном языке.

# III год обучения

## I полугодие

### Предполагаемые результаты к концу III года обучения:

#### ЗНАНИЯ:

- терминологию современного танца: «Джаз-танца», танца «Модерн», «Contemporary» танца;
- самые сложные элементы и движения современного танца;
- сложные танцевальные комбинации ритмического, композиционного рисунка и перестроений в танце.

#### УМЕНИЯ:

- свободно и легко исполнять комбинации сложной координации движений современного танца;
- в совершенстве исполнять танцевальные комбинации в сложном темпе;
- импровизировать на свободную музыкальную тему;
- уверенно держаться на сценических площадках.

## ПРОМЕЖУТОЧНАЯ ДИАГНОСТИКА

### ТЕОРИЯ:

#### **1). Что такое «Battement tendu»?**

- а). «тающий battement», где одновременно идёт сгибание и разгибание ног в тазобедренном и коленном суставах;
- б). бросок рабочей ноги на 25-30° в заданном направлении;
- в). отведение и приведение рабочей ноги в заданном направлении.

#### **2). По какой позиции делается соскок в народном танце?**

- а). по первой позиции ног;
- б). по третьей позиции ног;
- в). по шестой позиции ног.

#### **3). Что такое «Low back»?**

- а). округление позвоночника в пояснично-грудном отделе;
- б). положение корпуса, при котором торс наклоняется вперед, спина прямая, опора на руки, колени вытянуты, ноги во 2ой параллельной позиции, пятки не отрываются от пола;
- в). группа наклонов торса, все центры торса находятся на одной прямой.

#### **4). Что такое «Jack knife»?**

- а). округление позвоночника в пояснично-грудном отделе;
- б). положение корпуса, при котором торс наклоняется вперед, спина прямая, опора на руки, колени вытянуты, ноги во 2ой параллельной позиции, пятки не отрываются от пола;
- в). группа наклонов торса, все центры торса находятся на одной прямой.

#### **5). Что такое «Sundari»?**

- а). движение головы, заключающееся в смещении шейных позвонков вправо-влево и вперед-назад;
- б). перенос тяжести тела на пятку;
- в). положение тела на полупальцах, когда корпус отклонён назад.

**6). Что такое «Plie»?**

- а). подъём на полупальцы;
- б). маленькое приседание;
- в). круг ногой по полу.

**7). Что такое «Releve»?**

- а). подъём рабочей ноги на 90° и выше;
- б). подъём на полупальцы;
- в). бросок рабочей ноги на 25-30° в заданном направлении.

**8). Что такое «Point»?**

- а). позиции наружу;
- б). вытянутое положение ноги (на носок);
- в). позиции внутрь.

**9). Что такое «Flex»?**

- а). сокращённые положения стопы или руки;
- б). вытянутое положение ноги (на носок);
- в). перенос тяжести тела на пятку.

**10). Что такое «Body roll»?**

- а). «сброс, бросок»;
- б). «тряска»;
- в). «волна».



# III год обучения

## I полугодие

Предполагаемые результаты к концу III года обучения:

### ЗНАНИЯ:

- терминологию современного танца: «Джаз-танца», танца «Модерн», «Contemporary» танца;
- самые сложные элементы и движения современного танца;
- сложные танцевальные комбинации ритмического, композиционного рисунка и перестроений в танце.

### УМЕНИЯ:

- свободно и легко исполнять комбинации сложной координации движений современного танца;
- в совершенстве исполнять танцевальные комбинации в сложном темпе;
- импровизировать на свободную музыкальную тему;
- уверенно держаться на сценических площадках.

## ПРОМЕЖУТОЧНАЯ ДИАГНОСТИКА

### ПРАКТИКА:

1. Грамотная работа с пространством и уровнями.
2. Техническое исполнение основных движений и элементов «Модерн» танца.
3. Техническое исполнение основных комбинаций «Джаз» танца.
3. Техническое исполнение основных элементов и связок танца «Contemporary».
4. Танцевальная импровизация под сложную ритмическую музыку в партере.
5. Исполнять комбинации на координацию современного танца в сложном ритмическом рисунке с использованием пространства и уровней.

# III год обучения

## II полугодие

### Предполагаемые результаты к концу III года обучения:

#### ЗНАНИЯ:

- терминологию современного танца: «Джаз-танца», танца «Модерн», «Contemporary» танца;
- самые сложные элементы и движения современного танца;
- сложные танцевальные комбинации ритмического, композиционного рисунка и перестроений в танце.

#### УМЕНИЯ:

- свободно и легко исполнять комбинации сложной координации движений современного танца;
- в совершенстве исполнять танцевальные комбинации в сложном темпе;
- импровизировать на свободную музыкальную тему;
- уверенно держаться на сценических площадках.

## ИТОГОВАЯ ДИАГНОСТИКА

### ТЕОРИЯ:

#### **1). Что такое «Twist»?**

- а). «раскачивание»;
- б). «сброс, бросок»;
- в). «скручивание».

#### **2). Что такое «Battement tendu jete»?**

- а). бросок рабочей ноги на 25-30° в заданном направлении;
- б). отведение и приведение рабочей ноги в заданном направлении;
- в). большой бросок рабочей ноги на 90° и выше.

#### **3). Что такое «Flat back»?**

- а). округление позвоночника в пояснично-грудном отделе;
- б). положение корпуса, при котором торс наклоняется вперед, спина прямая, опора на руки, колени вытянуты, ноги во 2ой параллельной позиции, пятки не отрываются от пола;
- в). группа наклонов торса, все центры торса находятся на одной прямой.

#### **4). Что такое «Table top»?**

- а). группа наклонов торса, все центры торса находятся на одной прямой;
- б). округление позвоночника в пояснично-грудном отделе;
- в). наклоны торса вперед.

#### **5). Что такое «Притон»?**

- а). переменный шаг с продвижением вперед и назад;
- б). удар всей стопой с весом или без веса;
- в). удар полупальцами в пол, от колена в прямом положении, с подскоком на другой ноге.

**6). Что такое «Contraction»?**

- а). подготовка к выполнению шпагатной техники;
- б). сжатие, сокращение, относительное уменьшение объема тела;
- в). расширение, когда тело расширяется в пространстве.

**7). Что такое «Release»?**

- а). подготовка к выполнению шпагатной техники;
- б). сжатие, сокращение, относительное уменьшение объема тела;
- в). расширение, когда тело расширяется в пространстве.

**8). Что такое «Arch»?**

- а). движение головы, заключающееся в смещении шейных позвонков вправо-влево и вперед-назад;
- б). положение торса с руками на 3-ю позицию в поинте, позвоночник прогнут больше назад;
- в). перенос тяжести тела на пятку;

**9). Что такое «Kick step»?**

- а). шаг с ударом;
- б). шаг-подскок;
- в). прыжок с одной ноги на другую.

**10). Что такое «Гармошка»?**

- а). удар полупальцами в пол, от колена в прямом положении, с подскоком на другой ноге;
- б). переменный шаг с продвижением вперед и назад;
- в). одновременные повороты обеих стоп из свободной позиции в 1-ю закрытую и обратно, с продвижением в сторону.

## **III год обучения II полугодие**

Предполагаемые результаты к концу III года обучения:

### **ЗНАНИЯ:**

- терминологию современного танца: «Джаз-танца», танца «Модерн», «Contemporary» танца;
- самые сложные элементы и движения современного танца;
- сложные танцевальные комбинации ритмического, композиционного рисунка и перестроений в танце.

### **УМЕНИЯ:**

- свободно и легко исполнять комбинации сложной координации движений современного танца;
- в совершенстве исполнять танцевальные комбинации в сложном темпе;
- импровизировать на свободную музыкальную тему;
- уверенно держаться на сценических площадках.

## **ИТОГОВАЯ ДИАГНОСТИКА**

### **ПРАКТИКА:**

1. Грамотная работа с пространством и уровнями.
2. Техническое исполнение основных движений и элементов «Модерн» танца.
3. Техническое исполнение основных комбинаций «Джаз» танца.
3. Техническое исполнение основных элементов и связок танца «Contemporary».
4. Танцевальная импровизация под сложную ритмическую музыку в партере.
5. Исполнять комбинации на координацию современного танца в сложном ритмическом рисунке с использованием пространства и уровней.

## Критерии оценки знаний и умений

Виды работы	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
	<i>(1-3 балл)</i>	<i>(4-6 балла)</i>	<i>(7-12 баллов)</i>
<u>Техничность и сложность исполнения</u>	<p>Достаточно приемлемый самоконтроль во время исполнения. Остановки после технически сложного элемента с погрешностям.</p> <p>Техническая сложность исполнения отвечает основным заданным элементам.</p> <p>Слабое исполнение; мало уделяется внимания форме исполнения, сосредотачиваясь на ее качестве и исполнении в целом.</p>	<p>Хорошее исполнение техники. Легко достигается необходимый темп, все движения совпадают с музыкальным сопровождением.</p> <p>Переходы и связующие элементы достигается без лишних усилий.</p> <p>Мелкие небольшие погрешности. Выше среднего способность управлять своим телом в переходах между сложными элементами.</p> <p>Среднее исполнение технических элементов.</p> <p>Все элементы выполнены аккуратно, ровно, без погрешностей.</p> <p>Остановки после техники точные, но не всегда четкая фиксация позы.</p>	<p>Превосходное исполнение.</p> <p>Технический арсенал достаточно разнообразен.</p> <p>Остановки после техники без колебаний.</p> <p>Очень хорошее исполнение. Во время исполнения технических элементов прослеживается аккуратная форма в руках и корпусе, остановки точные.</p> <p>Очень хорошие переходы и сложные связующие элементы между сложными элементами выполнены без усилий и огрехов.</p>
<u>Танцевальная выразительность</u>	<p>Нормальное исполнение музыкальных акцентов. Движения соответствуют музыке не всегда и не ярко.</p> <p>Приемлемое выражение музыки, до некоторой степени механическое, без чувства музыки.</p> <p>Плохое использование акцентов и нюансов, редкие движения совпадают с музыкой.</p> <p>Слабое выражение характера музыки.</p> <p>Часто не успевает при исполнении за музыкальным темпом.</p>	<p>Хорошее использование тонкостей музыки.</p> <p>Хорошая передача музыки посредством пластики тела.</p> <p>Выражается связь характера с музыкой; движения легкие и плавные в ритме музыки.</p> <p>Эмоциональная передача музыки.</p> <p>Среднее использование и выражение музыкальных акцентов подчеркивающих интерпретацию. Среднее координирование движений с музыкой.</p>	<p>Использование музыки как средство передачи превосходного владения мастерством.</p> <p>Каждое движение и действие согласованно и мотивированно музыкальным тактом.</p> <p>Все движения отражают музыкальные требования.</p> <p>Превосходное использование музыкальных акцентов и нюансов.</p> <p>Танцовщик и музыка становятся единой творческой композицией.</p> <p>Элементы и движения</p>

			<p>очень хорошо распределены и мотивированны музыкальным ритмом. Очень хорошо использованы тонкости музыки.</p>
<p><u>Актерское мастерство и образная выразительность</u></p>	<p>Недостаточно ярко передает образ. Психологических нюансов нет, существуют «провалы» в передаче и развитии образа, не достаточно выражена актерская пластика. Не достаточно четко передана концепция персонажа. Не всегда вписывается в ансамбль, нет оригинальности в исполнении. Художественная правда образа есть, но недостаточно динамики и развития. Нет узнаваемости героя. Нет органичности в исполнении. Нет психологических нюансов.</p>	<p>Хорошая передача образа и работа в актерском ансамбле. Достаточно четкая концепция и яркое исполнение образа. Психологическая нюансировка присутствует. Образ понятен и узнаваем. Концепция образа выстроена, но передана не достаточно глубоко. Герой полностью узнаваем, понятен для зрителя. Узнаваемость роли есть, но не хватает органичности в исполнении. Нет индивидуального подхода к роли.</p>	<p>Ярко выражен индивидуальный стиль и пластика актера. Ярко, глубоко и оригинально передан образ, сохраняется концепция персонажа. Хорошо передана художественная правда образа, отличная пластика актера, присутствует индивидуальность в передаче образа актером. Очень хорошее исполнение роли, а так же работа в актерском ансамбле, исполнение отдельного образа. Присутствует оригинальность и психологическая целостность образа.</p>
<p><u>Танцевальная грамотность</u></p>	<p>Плохо знает танцевальную терминологию. Путается в понятиях и названиях.</p>	<p>Знает в полном объеме, но отсутствует свободное общение на профессиональном языке.</p>	<p>Знает танцевальную терминологию, свободно общается на профессиональном языке.</p>

## Календарный учебный график

дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Современная хореография»  
(базовый уровень)

**Год обучения: 3.**

**Группа № 8.**

Учебная неделя (число, месяц)	Время проведения занятий	Кол-во часов	Форма занятий	Тема занятия	Часов			Место проведения занятий	Форма контроля
					Всего	Теория	Практика		
01.09-03.09	по расписанию	4	гр.	<b>Организационное занятие.</b> <u>Теория:</u> цели и задачи на год, содержание и формы работы.	2	2	–	кабинет хореографии	Беседа, вводная диагностика. Наблюдение
				<b>Стилизованная хореография.</b> <u>Практика:</u> элементы стилизованного танца: использование рисунка в хороводах: змейка, круг, ручеек, колонна, улитка.	2	–	2		
04.09-10.09	по расписанию	6	гр.	<b>Танец «Модерн».</b> <u>Практика:</u> импровизация: импровизация в группе, в паре и соло-импровизация.	6	–	6	кабинет хореографии	Наблюдение
11.09-17.09	по расписанию	6	гр.	<b>«Джаз» танец.</b> <u>Практика:</u> экзерсис у станка: основные позиции ног: IV out позиция. Plie: по IV out позиции, в координации с arch, contraction/release, спиралями в корпусе.	6	–	6	кабинет хореографии	Наблюдение
18.09-24.09	по расписанию	6	гр.	<b>Танец «Contemporary».</b> <u>Теория:</u> упражнения и комбинации на развития ощущения пространства. <u>Практика:</u> движение сквозь пространство в партере: упражнение in and out (внутри и наружу); спираль от ноги, от руки, от центра.	6	3	3	кабинет хореографии	Беседа, наблюдение

25.09-01.10	по расписанию	6	гр.	<p><b>Стилизованная хореография.</b>  <u>Теория:</u> основные правила выполнения стилизованной хореографии.</p> <p><u>Практика:</u> элементы стилизованного танца: использование рисунка в хороводах: змейка, круг, ручеек, колонна, улитка.</p>	2	1	1	кабинет хореографии	Устный опрос, показ
				<p><b>Партерная пластика и растяжка.</b>  <u>Практика:</u> продолжение использование техник «Contraction» и «Release». Работа на основных уровнях: стоя, сидя, стоя на четвереньках, сидя на корточках, стоя на коленях, лежа.</p>	2	–	2		Наблюдение
				<p><b>Актёрское мастерство и образная выразительность.</b>  <u>Практика:</u> раскрытие образов через работу над выразительностью и пластикой. Раскрытие эмоционального потенциала исполнителей. Музыкальное воплощение образов.</p>	2	–	2		Наблюдение
02.10-08.10	по расписанию	6	гр.	<p><b>«Джаз» танец.</b>  <u>Практика:</u> экзерсис у станка: Flat back вперед: приём plie–releve. Passé по I out позиции на полупальцах. Battements developpe во всех направлениях по I параллельной и out позиции. Grand battements на 90° во всех направлениях боком к станку. Перегибы корпуса.</p>	6	–	6	кабинет хореографии	Показ
09.10-15.10	по расписанию	6	гр.	<p><b>Танец «Contemporary».</b>  <u>Теория:</u> сложные связки на смену ритма, динамику, связанность движений, использование пространства.  <u>Практика:</u> движение сквозь пространство в партере: переход через колени; упражнение “snake”; слайд на полу; переворот через спину и выход положение</p>	6	2	4	кабинет хореографии	Беседа, наблюдение



				push up; выход в стойку на руках cross floor; смена уровня в продвижении (бег и слайд в пол).					
16.10-22.10	по расписанию	6	гр.	<b>Стилизованная хореография.</b> <u>Теория:</u> основные правила выполнения стилизованной хореографии. <u>Практика:</u> элементы стилизованного танца: использование рисунка в хороводах: змейка, круг, ручеек, колонна, улитка.	6	2	4	кабинет хореографии	Устный опрос, наблюдение
23.10-29.10	по расписанию	6	гр.	<b>Партерная пластика и растяжка.</b> <u>Практика:</u> продолжение использование техник «Contraction» и «Release». Работа на основных уровнях: стоя, сидя, стоя на четвереньках, сидя на корточках, стоя на коленях, лежа.	2	–	2	кабинет хореографии	Показ
				<b>Актёрское мастерство и образная выразительность.</b> <u>Практика:</u> раскрытие образов через работу над выразительностью и пластикой. Раскрытие эмоционального потенциала исполнителей. Музыкальное воплощение образов.	2	–	2		
				<b>Постановочная и репетиционная работа.</b> <u>Теория:</u> драматургия танца: тема, идея, задачи. <u>Практика:</u> нахождение хореографической темы. Композиционное воплощение.	2	1	1		Беседа, наблюдение
30.10-05.11	по расписанию	4	гр.	<b>Танец «Модерн».</b> <u>Практика:</u> импровизация с партнером (передача импульса через прикосновение).	4	–	4	кабинет хореографии	Показ
06.11-12.11	по расписанию	6	гр.	<b>Танец «Contemporary».</b> <u>Теория:</u> сложные связки на смену ритма, динамику, связанность движений, использование пространства. <u>Практика:</u> упражнения для развития	6	2	4	кабинет хореографии	Беседа, показ

				ощущения пространства: ходьба, бег, спиной, лицом, меняя направление, заполнять пустое пространство.					
13.11-19.11	по расписанию	6	гр.	<b>Постановочная и репетиционная работа.</b> <u>Теория:</u> драматургия танца: тема, идея, задачи. <u>Практика:</u> нахождение хореографической темы. Композиционное воплощение.	6	2	4	кабинет хореографии	Беседа, наблюдение
20.11-26.11	по расписанию	6	гр.	<b>«Джаз» танец.</b> <u>Практика:</u> экзерсис на середине зала: техника изоляции – координация двух центров с шагами. Flat back вперед: приём plie–releve. Plie: в координации с arch, contraction/release, спиралями в корпусе.	6	–	6	кабинет хореографии	Показ
27.11-03.12	по расписанию	6	гр.	<b>Танец «Contemporary».</b> <u>Теория:</u> техническая отработка изученного материала. <u>Практика:</u> комбинирование ходьбы и бега с элементами движений (падения, прыжок, контакт). Остановки в пространстве. Проверка позиций (параллельная позиция).	6	1	5	кабинет хореографии	Устный опрос, наблюдение
04.12-10.12	по расписанию	6	гр.	<b>Актёрское мастерство и образная выразительность.</b> <u>Практика:</u> раскрытие образов через работу над выразительностью и пластикой. Раскрытие эмоционального потенциала исполнителей. Музыкальное воплощение образов. <b>Постановочная и репетиционная работа.</b> <u>Теория:</u> сюжетные линии танца. Музыкальный материал. <u>Практика:</u> нахождение хореографической темы. Композиционное воплощение.	2 4	– 2	2 2	кабинет хореографии	Наблюдение  Беседа, показ
11.12-17.12	по расписанию	6	гр.	<b>Танец «Модерн».</b> <u>Практика:</u> импровизация «соединение двух	6	–	6	кабинет хореографии	Домашнее задание на

				точек в теле»; импровизация «падение и восстановление баланса»; импровизация «пустое пространство внутри тела».					самостоятельное выполнение
18.12-24.12	по расписанию	6	гр.	<p><b>Промежуточная аттестация.</b>  <u>Теория:</u> тестирование и устный опрос.  <u>Практика:</u> участие ансамбля в концертных программах, мероприятиях, конкурсах и фестивалях как города и области, так и в других городах. Отчётные и открытые занятия для родителей и преподавателей.</p> <p><b>Стилизованная хореография.</b>  <u>Теория:</u> владение танцевальным пространством.  <u>Практика:</u> умение компоновать элементы стилизованной хореографии в комбинациях и ритмическом рисунке.</p>	2	1	1	кабинет хореографии	Тестирование, просмотр
					4	1	3		Домашнее задание на самостоятельное выполнение
25.12-31.12	по расписанию	6	гр.	<p><b>Танец «Модерн».</b>  <u>Практика:</u> импровизация с партнером (передача импульса через прикосновение).</p> <p><b>Партерная пластика и растяжка.</b>  <u>Практика:</u> продолжение использование техник «Contraction» и «Release». Работа на основных уровнях: стоя, сидя, стоя на четвереньках, сидя на корточках, стоя на коленях, лежа.</p> <p><b>«Джаз» танец.</b>  <u>Практика:</u> кросс: вращения: Chaînés на plié, на полной стопе, пируэт en dehors, en dedans.</p> <p><b>Партерная пластика и растяжка.</b>  <u>Практика:</u> техники «Contraction» и «Release». Уровни.</p>	2	–	2	кабинет хореографии	Показ
					2	–	2		Наблюдение
					1	–	1		Показ
					1	–	1		Наблюдение
08.01-14.01	по расписанию	4	гр.	<p><b>Постановочная и репетиционная работа.</b>  <u>Практика:</u> отработка танцевального материала. Исполнительность.</p>	2	–	2	кабинет хореографии	Показ

				Выразительность в танце. <b>Танец «Модерн».</b> <u>Практика:</u> импровизация «отражение» (следование или сопротивление партнеру), импровизация на полу, пересекая пространство – 3 уровня.	2	–	2		Наблюдение
15.01-21.01	по расписанию	6	гр.	<b>«Джаз» танец.</b> <u>Практика:</u> экзерсис на середине зала: Battement tendu: в координации с arch, contraction/release, спиралью в корпусе. Battement tendu jeté: положения flex/point колена и стопы, в координации с arch, contraction/release, спиралью в корпусе. Rond de jambe par terre: на plie, «восьмерка». Battements developpe во всех направлениях по I параллельной и out позиции.	6	–	6	кабинет хореографии	Показ
22.01-28.01	по расписанию	6	гр.	<b>Танец «Contemporary».</b> <u>Теория:</u> техническая отработка изученного материала. <u>Практика:</u> растяжка задней поверхности спины в положении roll down. Экзерсис и танцевальные комбинации на середине. Выполнение основных элементов классического экзерсиса: plie, battements tendu, rond de jambe, adagio, – в технике танца Contemporary.	6	2	4	кабинет хореографии	Устный опрос, наблюдение
29.01-04.02	по расписанию	6	гр.	<b>Актёрское мастерство и образная выразительность.</b> <u>Практика:</u> раскрытие образов через работу над выразительностью и пластикой. Раскрытие эмоционального потенциала исполнителей. Музыкальное воплощение образов. <b>Постановочная и репетиционная работа.</b>	2	–	2	кабинет хореографии	Показ
					4	–	4		Самооценка

				<u>Практика:</u> отработка танцевального материала. Исполнительность. Выразительность в танце.					обучающихся своих знаний и умений
05.02-11.02	по расписанию	6	гр.	<b>Партерная пластика и растяжка.</b> <u>Практика:</u> продолжение использование техник «Contraction» и «Release». Работа на основных уровнях: стоя, сидя, стоя на четвереньках, сидя на корточках, стоя на коленях, лежа. <b>Постановочная и репетиционная работа.</b> <u>Практика:</u> отработка танцевального материала. Исполнительность. Выразительность в танце.	2	–	2	кабинет хореографии	Домашнее задание на самостоятельное выполнение  Показ
12.02-18.02	по расписанию	6	гр.	<b>Постановочная и репетиционная работа.</b> <u>Практика:</u> отработка танцевального материала. Исполнительность. Выразительность в танце.	6	–	6	кабинет хореографии	Показ
19.02-25.02	по расписанию	4	гр.	<b>Танец «Модерн».</b> <u>Практика:</u> импровизация «отражение» (следование или сопротивление партнеру), импровизация на полу, пересекая пространство – 3 уровня.	4	–	4	кабинет хореографии	Наблюдение
26.02-03.03	по расписанию	6	гр.	<b>«Джаз» танец.</b> <u>Практика:</u> экзерсис на середине зала: Battement tendu jeté: в координации с arch, contraction/release, спиралями в корпусе. Rond de jambe par terre: на plie, «восьмерка». Battements developpe во всех направлениях по I параллельной и out позиции.	6	–	6	кабинет хореографии	Показ
04.03-10.03	по расписанию	4	гр.	<b>Постановочная и репетиционная работа.</b> <u>Практика:</u> отработка танцевального материала. Исполнительность. Выразительность в танце.	4	–	4	кабинет хореографии	Показ
11.03-17.03	по	6	гр.	<b>Танец «Contemporary».</b>	3	–	3	кабинет	Показ

	расписанию			<p><u>Практика:</u> экзерсис и танцевальные комбинации на середине. Выполнение основных элементов классического экзерсиса: plie, battements tendu, rond de jambe, adagio, – в технике танца Contemporary.</p> <p><b>Партерная пластика и растяжка.</b> <u>Практика:</u> продолжение использование техник «Contraction» и «Release». Работа на основных уровнях: стоя, сидя, стоя на четвереньках, сидя на корточках, стоя на коленях, лежа.</p> <p><b>Постановочная и репетиционная работа.</b> <u>Практика:</u> отработка танцевального материала. Исполнительность. Выразительность в танце.</p>	1	–	1	хореографии	Самооценка обучающихся своих знаний и умений
				<p><b>Постановочная и репетиционная работа.</b> <u>Практика:</u> отработка танцевального материала. Исполнительность. Выразительность в танце.</p>	2	–	2		Показ
18.03-24.03	по расписанию	6	гр.	<p><b>Стилизованная хореография.</b> <u>Практика:</u> импровизации на свободную тему.</p>	6	–	6	кабинет хореографии	Домашнее задание на самостоятельное выполнение
25.03-31.03	по расписанию	6	гр.	<p><b>Постановочная и репетиционная работа.</b> <u>Практика:</u> отработка танцевального материала. Исполнительность. Выразительность в танце.</p>	6	–	6	кабинет хореографии	Показ
01.04-07.04	по расписанию	6	гр.	<p><b>Танец «Модерн».</b> <u>Практика:</u> импровизации на сцене.</p>	6	–	6	кабинет хореографии	Передача обучающимся роли педагога
08.04-14.04	по расписанию	6	гр.	<p><b>«Джаз» танец.</b> <u>Практика:</u> кросс: шаги: Grand battements во всех направлениях на 90°, Pas de bourre с Preparation к пируэтам. Прыжки: jump: во время взлета arch торса.</p>	6	–	6	кабинет хореографии	Наблюдение
15.04-21.04	по расписанию	6	гр.	<p><b>Танец «Contemporary».</b> <u>Практика:</u> выполнение танцевальных</p>	6	–	6	кабинет хореографии	Домашнее задание на

				комбинаций, включающих изученные элементы техники. Внимание смене ритма, динамики, связанности движений, использовании пространства (изменение направления и уровня движения).					самостоятельное выполнение
22.04-28.04	по расписанию	6	гр.	<b>«Джаз» танец.</b> <u>Практика:</u> кросс: прыжки: Нор: рабочая нога в положении passé, во время взлета arch торса; Нор: рабочая нога открывается в сторону на 45°; Leap с трамплинным зависанием в воздухе.	6	–	6	кабинет хореографии	Показ
29.04-05.05	по расписанию	6	гр.	<b>Актёрское мастерство и образная выразительность.</b> <u>Практика:</u> раскрытие образов через работу над выразительностью и пластикой. Раскрытие эмоционального потенциала исполнителей. Музыкальное воплощение образов.	2	–	2	кабинет хореографии	Показ
				<b>Постановочная и репетиционная работа.</b> <u>Практика:</u> отработка танцевального материала. Исполнительность. Выразительность в танце.	2	–	2		
				<b>«Джаз» танец.</b> <u>Практика:</u> кросс: вращения: Chaînés на plié, на полной стопе, пируэт en dehors, en dedans.	2	–	2		
06.05-12.05	по расписанию	6	гр.	<b>Танец «Contemporary».</b> <u>Практика:</u> выполнение танцевальных комбинаций, включающих изученные элементы техники. Внимание смене ритма, динамики, связанности движений, использовании пространства (изменение направления и уровня движения).	6	–	6	кабинет хореографии	Домашнее задание на самостоятельное выполнение
13.05-19.05	по расписанию	6	гр.	<b>Итоговая аттестация.</b> <u>Теория:</u> тестирование и устный опрос.	2	1	1	кабинет хореографии	Тестирование, просмотр

				<u>Практика:</u> участие ансамбля в концертных программах, мероприятиях, конкурсах и фестивалях как города и области, так и в других городах. Отчётный концерт. <b>Постановочная и репетиционная работа.</b> <u>Практика:</u> отработка танцевального материала. Исполнительность. Выразительность в танце.	4	–	4		Передача обучающимся роли педагога
20.05-26.05	по расписанию	4	гр.	<b>Постановочная и репетиционная работа.</b> <u>Практика:</u> отработка танцевального материала.	4	–	4	кабинет хореографии	Групповая оценка работы
<b>ВСЕГО</b>					<b>216</b>	<b>23</b>	<b>193</b>		



