

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 10 г. Челябинска»

ПРИНЯТО

на заседании Педагогического совета
Протокол № 1
от 29 августа 2025 года

УТВЕРЖДЕНО

Приказом МБОУ
«Гимназия № 10 г. Челябинска»
№ 399/7 от 29.08.2025
Директор И.В. Осипова

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
«Современный танец»**

Срок реализации: 2 года
Возрастная категория обучающихся: 13 - 15 лет

Согласовано
Заместитель директора по ВР
_____ Е.Е. Ушакова

Составитель:
Подкорытова М.А.
педагог дополнительного образования

Челябинск
2025г.

Содержание

РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....	4
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1. 1. Актуальность, педагогическая целесообразность и отличительные особенности программы.....	4
2. Цели и задачи программы	5
3. Организационно-педагогические основы обучения	6
3.1 Условия набора и формирования групп	6
3.2 Формы и режим занятий	6
Режим занятий.....	7
Формы занятий:	7
3.3. Методы обучения	7
3.4 Возрастные особенности обучающихся	8
3.5 Прогнозируемые результаты.....	8
Предметные результаты:	9
3.5 Формы подведения итогов качества реализации программы	10
1.2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	12
Структура урока.....	12
Первый год обучения.....	13
Второй год обучения	15
Третий год обучения.....	17
РАЗДЕЛ II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	19
2.1 Календарный учебный график на 2021– 2022 учебный год.....	19
2.2 Условия реализации программы.	19
Воспитательная работа.....	19
Психолого-педагогическая диагностика.....	19
Методическое обеспечение	20
Материально-техническое обеспечение	20
Список литературы	21
РАЗДЕЛ III. ПРИЛОЖЕНИЕ	24
Мониторинг результатов обучения в рамках реализации программы «Современный танец».....	24
СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ	29
КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	32

РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. 1. Актуальность, педагогическая целесообразность и отличительные особенности программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Современный танец» художественной направленности предназначена для реализации в условиях МБОУ «гимназии №10» г. Челябинска.

Программа «Современный танец» разработана на основе авторской программы Федина Ф.С., педагога дополнительного образования детской школы искусств №8 «Радуга» г.о. Самара.

Дополнительная общеобразовательная программа «Современный танец» составлена в соответствии с нормативными документами: Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, Концепция развития дополнительного образования в РФ, распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р; Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008), с учетом современных тенденций в области хореографического искусства, Устава МБОУ «гимназии №10» г.Челябинска.

Современный танец – это своеобразный пласт в искусстве танца, в котором по-новому соединились движения, музыка, свет и краски. Он обладает своей неповторимой спецификой, изяществом и энергетикой.

Современный танец возник относительно недавно (в начале XX века), но успел довольно быстро развиваться за это время. Современный танец можно условно разделить на *танец модерн* и *джазовый танец*, которые в свою очередь подразделяются на различные техники: модерн-техника М.Грэхем, Дж.Маллер, Х.Лимона, Д.Хэмфри, техника низкого полёта и др.; джаз – афро-джаз, фанки-джаз, стрит-джаз и др.

Современный танец – особый вид пластического, хореографического языка. Основные принципы его техники базируются на понимании структуры человеческого тела, координации движения и дыхания, ощущении гравитации, пространства и времени.

Современный танец в отличие от классического впитывает в себя все сегодняшнее, он подвижен и непредсказуем, не хочет обладать какими-то правилами и канонами. Он пытается воплотить в хореографическую форму окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, одним словом, создает новую пластику. Именно поэтому современный танец интересен и близок молодому поколению.

Педагогическая целесообразность программы «Современный танец» заключается в ее содействии гармоничному психическому, духовному и физическому развитию детей и подростков; формировании художественно- эстетического вкуса, умения самовыражения чувств и эмоций, физической культуры, а также нравственных качеств личности.

Актуальность данной образовательной программы обусловлена спросом родителей и обучающихся на подобного рода развивающие программы художественной направленности.

Программа «Современный танец» помогает решать целый комплекс вопросов, связанный с формированием творческих навыков, удовлетворением индивидуальных потребностей в нравственном, художественном, интеллектуальном совершенствовании подростков, организации их свободного времени.

В процессе занятий обучающийся получает профессиональные навыки владения своим телом, изучает основы хореографии; знакомится с историей и теорией современного и классического танца; получает возможность для самовыражения в актерской пластике; учится преодолевать физические и технико-исполнительские трудности, чем совершенствует своё мастерство и свой характер; познает способы

существования в коллективе.

В *социальном аспекте* обучающиеся учатся через партнерство воспринимать других людей, дружно существовать в коллективе, выстраивать взаимоотношения. Осваивая технику движения, ребята двигаются от удовлетворения интереса к этому виду деятельности и потребности в движении к удовлетворению творческих потребностей в самовыражении, к решению сложных технических танцевальных задач.

По ходу освоения программы ребята знакомятся с историей танца, с ведущими современными исполнителями, слушают музыку, учатся различать новомодное, сиюминутное и вечное.

Современный танец способствует не только *сохранению и укреплению здоровья*, но и имеет возможность исправлять уже имеющиеся небольшие отклонения, такие, как сколиоз, остеохондроз, болезни суставов, слабый мышечный тонус и др. Современный танец является одним из основных предметов хореографического отделения ДШИ, он развивает физические данные детей, укрепляет мышцы ног и спины, сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует технические навыки и основы правильной осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела – в этом его значение и значимость.

Развитие современного танцевального искусства невозможно представить вне процесса расширения жанрового и стилевого разнообразия. Появление новых стилей, в корне отличающихся от традиционных академических систем хореографического искусства, заставляет обратиться к изучению новых техник танца.

Новизна программы состоит в сочетании изучения танца модерн с таким современным танцевальным направлением как contemporary.

В основе курса лежит изучение техник современного танца: джаз- модерн, contemporary, импровизация, партнеринг.

Еще одной особенностью данного курса является *интеграция всего комплекса специальных дисциплин*: в начале изучения мы опираемся на ритмику и партерную гимнастику – предметы, которые изучаются на подготовительном отделении и в младших классах, затем – на классический и народно-сценический танец, в дальнейшем акцент идет на становление и развитие творческой индивидуальности учащегося.

Программа учебного предмета «Современный танец» разработана с учетом физических, психологических и возрастных особенностей детей и построена по принципу «от простого к сложному». Физическая нагрузка и уровень сложности движений нарастает поэтапно и последовательно, усложняются творческие задания, и так же целенаправленно возрастает уровень ответственности детей. Учебно-воспитательный процесс ориентирован на личность ребенка, его индивидуальные склонности, способности и особенности, что позволяет выстроить в коллективе особую атмосферу сотрудничества, взаимодействия и заинтересованности в творческой активности каждого ученика.

2. Цели и задачи программы

Цель программы – формирование и развитие пластических, танцевальных способностей и творческого потенциала обучающихся посредством овладения техниками современного танца.

Задачи программы:

Обучающие:

- выработать у обучающихся комплекс навыков и умений, способствующих свободному и выразительному овладению различными техниками и стилями современной хореографии;
- познакомить с историей танца, различными танцевальными культурами;
- сформировать исполнительскую культуру и навыки ориентации в сценическом пространстве.

Развивающие:

- раскрыть и развить творческие способности обучающихся, эмоциональную отзывчивость на музыку, способность к импровизации;
- содействовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия, функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- развить мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности обучающихся.

Воспитательные:

- привить интерес к танцевальному творчеству;
- воспитать культуру общения, способствовать установлению и укреплению дружеских взаимоотношений в коллективе;
- воспитать чувство ответственности за индивидуальное и коллективное творчество;
- приобщить к здоровому образу жизни;
- способствовать организации свободного времени, профилактике девиантного поведения и социальной адаптации подростков.

3. Организационно-педагогические основы обучения

3.1 Условия набора и формирования групп

Программа «Современный танец» реализуется в соответствии с учебным планом МБОУ «гимназии №10» г. Челябинска и адресована учащимся 7-8 классов хореографического отделения.

Программа рассчитана и на ребят пришедших учиться в группы, без какой-либо специальной подготовки, к этому возрасту обрели желание танцевать. Главным определяющим фактором является желание ребенка, от него зависит и степень освоения материала.

Поскольку внутренний мир подростков в этом возрасте насыщен целым рядом психологических проблем, то ребятам предоставляется уникальная возможность их преодоления через пластику, актерские этюды, движенческие игры, сценические танцы.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы – **13 – 16 лет.**

Срок реализации образовательной программы – 3 года.

Уровень Программы – *базовый*.

Программа рассчитана на *три года обучения*:

1 год обучения – 70 часов,

2 год обучения – 70 часов,

3 год обучения - 35 часов.

За весь курс обучения – **175 часов.**

3.2 Формы и режим занятий

Учебно-тематический план программы рассчитан на **35 учебные недели** с включением вне плана часов на проведение текущей, промежуточной и итоговой аттестации, консультации, подготовку к экзаменам и дополнительные индивидуальные репетиционные занятия и занятия с одаренными детьми.

Продолжительность занятия – **40 минут**, согласно СанПин 2.4.4.3172- 14, утвержденного постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 (нормы для занятий художественной направленности).

Занятия на первом и втором годах обучения проводятся 1 раз в неделю по 1 учебному часу.

Режим занятий

	Год обучения		
	I	II	III
Недельная нагрузка (час)	2	2	1

Форма организации деятельности детей – *групповая*, основная форма проведения занятий - занятие.

Группа может делиться на подгруппы:

- мальчиков и девочек, в зависимости от педагогической задачи;
- в зависимости от специфики концертного номера или спектакля формируются разно возрастные подгруппы;
- кроме того, подгруппы формируются и по количеству участников, необходимых для данного конкретного номера.

Формы занятий:

- учебное занятие
- класс-концерт (открытое, контрольное занятие для родителей и специалистов)
- репетиция
- выход на сцену (участие в концертах, программах, спектаклях, конкурсах)
- творческая мастерская
- занятие-игра
- самостоятельная работа
- тренинг
- посещение спектаклей, концертов, мастер-классов ит.п.

3.3. Методы обучения

Организация и сам процесс осуществления учебно-познавательной деятельности предполагают передачу, восприятие, осмысливание, запоминание учебной информации и практическое применение получаемых при этом знаний и умений.

Исходя из этого, основными методами обучения являются:

- метод словесной передачи учебной информации (рассказ, объяснение, беседа и др.);
- методы наглядной передачи и зрительного восприятия учебной информации (иллюстрация, демонстрация, показ и др.);
- методы передачи учебной информации посредством практических действий.

Практические методы применяются в тесном сочетании со словесными и наглядными методами обучения, так как практической работе по выполнению упражнения должно предшествовать инструктивное пояснение педагога. Словесные пояснения и показ иллюстраций обычно сопровождают и сам процесс выполнения упражнений, а также завершают анализ его результатов.

Проблемно-поисковые методы обучения. Педагог создает проблемную ситуацию, организует коллективное обсуждение возможных подходов к ее разрешению. Ученики, основываясь на прежнем опыте и знаниях, выбирают наиболее рациональный вариант разрешения проблемной ситуации. Поисковые методы в большей степени способствуют самостоятельному и осмысленному овладению информацией.

Методы эмоционального восприятия. Подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений. Опора на собственный фонд эмоциональных переживаний каждого учащегося.

3.4 Возрастные особенности обучающихся

Возрастные особенности – это особенности присущие определенному периоду жизни, комплекс анатомо-физиологических и психологических качеств (познавательных, интеллектуальных, мотивационных и т.д.), характерных для большинства людей одного возраста.

Известно, что человек развивается в младенческом, дошкольном, младшем школьном возрасте. Развитие и формирование психики продолжается в отроческие и юношеские годы. Меняются формы и способы самоутверждения, самопознания, психологической самозащиты и т.п., однако каждая возрастная ступенька завершается появлением новых качеств – физических, физиологических, психологических и др.

В разные возрастные периоды ученики по-разному мыслят и чувствуют, различным образом действуют, находятся в разных отношениях с действительностью. Учет возрастных особенностей является основным критерием при определении учебной нагрузки.

Для выбора учебного материала или характера работы на конкретный урок необходимо помнить о том, что процессы восприятия во многом зависят от различных факторов: индивидуальных особенностей ребенка, его общего и музыкального развития, жизненного опыта, интересов, склонностей, типа высшей нервной деятельности, от социального окружения, а также физической подготовки.

13-16 лет. Старшие подростки не только познают действительность, но и вырабатывают к ней соответствующее отношение. Представление о жизни, требования к себе и другим превращаются в убеждения, формирующие мировоззрение, которое начинает выступать в качестве основных мотивов в поведении и деятельности. Как отмечают психологи, мышление подростков полно увлечений и страсти. Особенно остро эмоциональность характера проявляется в спорах, в отстаивании своих взглядов. Выражено стремление объединить свои знания в единую систему и тем самым определить смысл своего существования. Это возраст между детством и юностью, когда осуществляются основные процессы физического созревания. Работая с этой возрастной группой, педагогу необходимо воспитывать волевые качества участников коллектива, поощрять выдержку, упорство, настойчивость.

В этом периоде учащимся доступна сложная координация, точность, отчетливость движений. Развивается художественный вкус: не всегда интересны конкретные, приземленные характеры, образы, сюжеты. Это необходимо учитывать при формировании репертуара коллектива.

В старших классах больше времени уделяется подготовке обучающихся к сценической практике. В этот период они учатся применять полученные знания, умения, навыки на практике, т.е. показывать полученные в процессе учебы результаты зрительской аудитории.

Для контроля психолого-педагогического аспекта и для успешной реализации данной программы используются различные методы диагностики (тесты, опросники, игровые моменты), которые можно найти в разделе «Психолого-педагогическая диагностика».

3.5 Прогнозируемые результаты

Поскольку образовательная деятельность в системе дополнительного образования предполагает не только обучение детей определенным знаниям, умениям и навыкам, но и развитие многообразных личностных качеств обучающихся, о ее результатах необходимо судить по двум группам показателей:

- предметным**, фиксирующим *предметные* и *метапредметные* (общеучебные) знания, умения, навыки, приобретенные ребенком в процессе освоения образовательной программы;
- личностным**, выражающим изменения личностных качеств ребенка под влиянием

занятий в детском объединении.

Предметные результаты:

В результате обучения по программе обучающиеся будут знать:

- основные стили современной хореографии;
- специальную терминологию;
- основы техники безопасности на учебных занятиях и концертной площадке;
- принципы взаимодействия музыкальных и хореографических средств выразительности.

иметь представление:

- об основных направлениях и этапах развития современной хореографии;
- о тенденциях развития современного танца.

Обучающиеся будут уметь:

- исполнять основные танцевальные движения в манере танца модерн, современных молодежных направлений танца (contemporary, hip-hop, афро-джаз и др.).
- владеть мелкой техникой, уметь справляться с быстрыми темпами;
- выполнять упражнения на развитие физических данных, владеть навыками сохранения и поддержки собственной физической формы;
- определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа и самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ;
- создавать комбинации различной степени сложности, используя знания современного лексического материала;
- отражать в танце особенности исполнительской манеры разных стилей современной хореографии;
- творчески реализовать поставленную задачу;
- владеть навыками музыкально-пластического интонирования, исполняя движения и комбинации артистично и музыкально;
- владеть навыками ансамблевого исполнения танцевальных номеров;
- владеть навыками сценической практики.

Метапредметные (общеучебные) результаты обучения будут охарактеризованы: повышением уровня культурного развития личности, развитием учебно-интеллектуальных умений и навыков (использование специальной литературы и компьютерных источников информации); высокой степенью развития коммуникативности и эмпатии; владением технической и эмоциональной уверенностью в танце, в т.ч. в ситуации сценического выступления; развитием учебно-организационных умений и навыков (организация рабочего пространства, соблюдение техники безопасности, аккуратность в выполнении работы).

- **Личностные результаты** будут охарактеризованы: проявлением трудолюбия и самодисциплины, воли и выносливости; навыками самооценки; ответственностью за собственный и коллективный результат; способностью справиться с конфликтной ситуацией; установлением и укреплением дружеских взаимоотношений в коллективе.
 - В конце *первого года обучения* обучающиеся будут:
- знать основные позиции ног и уметь переходить из выворотных в параллельные позиции;
- знать основные положения рук;

- согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу;
- выполнять элементарные движения и комбинации у станка и на середине зала в ускоренном темпе;
- выражать образ с помощью движений.

В конце *второго года обучения* обучающиеся будут:

- знать трансформацию движений классического экзерсиса в современном танце;
- самостоятельно и грамотно выполнять изученные элементы танца;
- свободно и грамотно ориентироваться в терминологии современного танца;
- выполнять различные виды кросса и гимнастические элементы.
- самостоятельно и грамотно выполнять отдельные элементы и движения современного танца;
- ориентироваться в пространстве;
- координировать свои движения;
- выполнять танцевальные связки и комбинации;

В конце *третьего года обучения* обучающиеся будут:

- самостоятельно и грамотно выполнять отдельные элементы и движения современного танца;
- ориентироваться в пространстве;
- координировать свои движения;
- выполнять упражнения для развития позвоночника;
- выполнять танцевальные связки и комбинации;
- самостоятельно работать над выразительностью исполнения танцевального репертуара;
- эмоционально и технически верно выступать перед зрителями.

В ходе реализации программы подростки расширят знания в области танцевальной культуры, разовьют танцевальные способности, приобретут большой опыт межличностного общения в условиях практической деятельности, освоят и накопят танцевальный материал для осуществления собственных постановок.

3.5 Формы подведения итогов качества реализации программы

Программа «Современный танец» включает в себя текущую, промежуточную и итоговую аттестацию учащихся.

Успеваемость обучающихся проверяется различными формами:

- практические учебные задания;
- аттестационный открытый урок(класс-концерт);
- контрольные уроки по полугодиям(зачет);
- экзамен;
- сценические выступления учащихся (участие в концертах, конкурсах, фестивалях и т.п.).

Текущий контроль успеваемости учащихся, промежуточная и итоговая аттестация, консультации, подготовка к экзаменам, дополнительные индивидуальные репетиционные занятия и занятия с одаренными детьми проводятся вне аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Текущий контроль по полугодиям проводится в форме контрольных занятий и зачетов. Промежуточная аттестация по итогам года проводится в форме класс-концертов. Итоговая аттестация по завершению обучения проводится в форме экзаменационного класс-концерта.

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

1.2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Структура урока

Урок современного танца состоит из следующих этапов:

1. *Разогрев*

Главная задача этого этапа урока – разогреть все мышцы, используя упражнения стрейч-характера, экзерсис *plie, tends, jets* и т.д., а также наклоны и повороты торса.

2. *Isolation* (изолированные движения какой-либо частью тела)

Основная цель этого этапа урока – добиться достаточной свободы тела и изолированности движений, что достаточно сложно, т.к. анатомически все центры тесно связаны.

3. *Упражнения для позвоночника*: *release* (расширение, распространение), *contractions* (сжатие, сокращение), наклоны, волны, спирали. Основой техники танца модерн служит позвоночник, поэтому главная задача этого этапа урока – развить у обучающихся подвижность во всех его отделах.

4. *Уровни*

Задачи уровней во время уроков многообразны. Во-первых, в различных уровнях выполняются упражнения на изоляцию (особенно эффективно в нижних уровнях, так как нет необходимости держать вес тела и все центры двигаются более свободно). Во-вторых, в партере очень полезно выполнять движения стрейч-характера, т.е. растяжки. В уровнях сидя и лежа достаточно много упражнений на *Contraction* и *Release*. Смена уровней, быстрый переход из одного уровня в другой – дополнительный тренаж на координацию.

5. *Кросс* (активное передвижение в пространстве). Развивает танцевальность, позволяет приобрести манеру джаз-модерн танца. Виды движений: шаги, прыжки, вращения.

6. *Усложненная координация* (2,3,4 центра в одновременном параллельном движении). Процесс изучения координации строится от простого к сложному. Первоначально нужно распределить правильно внимание между движениями двух центров. Возможно, один из центров находится в свинговом качании, а все внимание уделяется движению другого центра.

7. *Танцевальные комбинации или импровизация*: лирического и динамического характера.

Главные требования этой части – использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя. Особое внимание необходимо обратить на развитие музыкального слуха и ритмически точного исполнения комбинаций.

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Учебно-тематический план и содержание программы

№	Темы программы	Содержание	Количество часов		
			всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	История развития современного танца. Основные направления современного танца	1	1	-
2.	Изучение параллельных позиций ног	Вторая и четвертая позиции	1	0,5	0,5
3.	Изучение положений рук	Положение рук в танце модерн (на талии с отведенными локтями назад, с фиксацией на грудной клетке)	2	-	2
4.	Основные положения корпуса	Release (расширение, распространение) Contractions (сосредоточение) Roll down, roll up Flat back Arch	2	0,5	1,5
5.	Изучение движений изолированных центров и техника их исполнения	Повороты и наклоны головы + Sundari Руки+движения ареалами (отдельно кисти рук, рука от локтя, от плеча). Движения плечами: - подъем одного-двух поочередно вверх; - движение плеч вперед-назад; - твист плеч (изгиб) - резкая смена направлений в движении плеч (одно вперед друг назад и т.д.); - "восьмерка" - круги поочередно; - шейк плеч.	2	-	2
		Движение грудной клеткой – диафрагмой: - из стороны в сторону; - вперед-назад; - подъем и опускание. Curve (керф) – изгиб верхней части позвоночника до солнечного сплетения вперед, в сторону.	2	-	2
		Пелвис (бедра): движения из стороны в сторону, вперед-назад, круги, подъем бедра наверх Поза коллапса	2	-	2
6.	Координация изолированных центров	Координация 2-х центров в одновременном параллельном движении	4	0,5	3,5
7.	Построение и разучивание экзерсиса на середине зала	Plie с различными движениями рук	2	-	2
		Battement tandu et Battement tandu iete	4	-	4

		в параллельных позициях в сочетании с Catch step (перенос веса тела без продвижения в пространстве)			
		Rond de jamb par terre с «противоходом» рук	2	-	2
		Grand Battement Jete (45, 90, 180)	2	-	2
8.	Упражнения для позвоночника	Твист и спирали торса	2	0,5	1,5
		High-reliase (хай-релиз) + Body roll (волны)	2	-	2
9.	Элементы гимнастики	Мостик Стойка на руках Колесо Упражнения стрейч-характера (растяжки, шпагаты) Силовые упражнения: отжимания, качание прессы	6	-	6
10.	Кросс	Шаги примитива Шаги в модерн-джаз манере Прыжки («глиссад вперед», «подскоки с противоходом рук», «ножницы», «пистолетик»)	2	0,5	1,5
11.	Уровни (верхний, средний, нижний)	Уровни (стоя, на четвереньках, на коленях, сидя, лежа) Игра «Фотоальбом»	5	-	5
12.	Партерные перекаты (транзишен)	Изучение техники исполнения движений партера - Перекаты из положения: сидя в группировки, через «лягушку», через поперечный шпагат (поза ученика) - Поза «зародыша» - Прямые повороты на полу (бревно) - Подготовительные упражнения к перекату через одно плечо	5	0,5	4,5
13.	Импровизация	Расслабление, исследование своего тела, бодиворк Дыхание (каждое движение построено на дыхании)	2	0,5	1,5
		Импровизация с движением (шаги, прыжок, скрутка...) Импровизация / «эмоциональная» сторона техники (неосознанность движения, этюд «воображение – состояние – явление – образ-отклик тела...» Импровизация с музыкой, ритмом	4	0,5	3,5
		Импровизация с пространством класса, смена уровней, ракурсов	4	0,5	3,5
		Контактная импровизация, контакт (этюды «продолжи движение в дуэте»)	4	0,5	3,5
14.	Танцевальные комбинации	Составление танцевальных	6	-	6

		комбинаций из изученных элементов, в т.ч. с использованием импровизации			
	Текущий контроль	Проведение аттестации по итогам первого полугодия в форме зачета	-		-
15	Промежуточная аттестация	Проведение аттестации по итогам года в форме класс-концерта	-		2
	Всего:		70	6	64

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Учебно-тематический план и содержание программы

№ п/ п	Тема программы	Содержание	Количество часов		
			всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	Повторение материала, пройденного ранее: Release (расширение, распространение) Contractions (сосредоточение) Roll down, roll up и т.д.	2	-	2
2.	Разогрев с использованием уровней	Твисты и спирали торса в положении сидя	2	0,5	1,5
		Упражнения на contraction и release в положении сидя	2	-	2
		Упражнения стрейч-характера в различных положениях	2	-	2
3.	Экзерсис на середине зала	Plie с различными движениями рук	2	-	2
		Battement tandu et Battement tandu iete (с сокращением стопы, с поворотами и рук, головы, contractions)	4	-	4
		Rond de jamb par terre с подготовкой к турам	2	0,5	1,5
		Battement fondu во всех направлениях	2	-	2
		Battement developpe на 45, 90 по всем направлениям	2	-	2
		Grand Battement Jete с шагами по квадрату, с добавлением прыжка	2	-	2
4.	Работа над комплексами изоляций	Голова: соединение движений с другими центрами	2	-	2
		Плечи: соединение с движениями других центров	2	-	2
		Грудная клетка в сочетании с различными движениями	2	-	2
		Пелвис: восьмерка, с комбинациями различных движений	2	-	2
		Руки: соединение с движениями ног, торса (спираль, твист, contraction и	2	-	2

		release)			
5.	Упражнения для позвоночника	Flat back вперед, назад, в сторону Наклон торса вперед ниже 90°, сохраняя прямую линию Vodi-roll (волны: вперед, назад, боковая) Arch – округление позвоночника в пояснично-грудном отделе	6	-	6
6.	Партерные перекаты	Партерные перекаты и упражнения Перекаты через одно плечо Транзишен по полу	2	0,5	1,5
7.	Элементы гимнастики	Перевороты вперед, назад Колесо на одной руке Силовые и упражнения стрейч-характера	6	-	6
8.	Кросс	Комбинации шагов + Kick (пинки) Прыжки Техника вращения	6	-	6
9.	Импровизация	Дыхание (каждое движение построено на дыхании) Работа с движением по «синусоиде» Импровизация с движением (разноритмическая схема) Импровизация эмоциональная сторона техники (неосознанность движения, этюд «воображение – состояние – явление – образ-отклик тела...»	2	0,5	1,5
		Вход в импровизацию, пространство класса, смена уровней, ракурсов Импровизация с музыкой	4	-	4
		Контактная импровизация, контакт в дуэте: - физический контакт (направление движения партнёра, сила импульса, «придумывание» позировок, движение от импульса с продолжением) - эмоциональный контакт в движении («не касание», уход от касания партнёра, «не любовь», «заигрывание») Центр веса тела в поддержке Приёмы поддержки в дуэте: - «Перетекание» - Танец от разных частей тела	4	0,5	3,5
10	Танцевальные этюды	Исполнение танцевальных этюдов на основе комбинаций из изученных элементов, в т.ч. с использованием	6	-	6

		импровизации			
	Текущий контроль	Проведение аттестации по итогам первого полугодия в форме зачета	-		-
	Промежуточная аттестация	Проведение аттестации по итогам года в форме класс-концерта	-		2
		Всего:	70	2,5	67,5

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Учебно-тематический план и содержание программы

№ п/п	Тема программы	Содержание	Количество часов		
			всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	Повторение пройденного материала	2	-	2
2.	Экзерсис на середине зала	Plie в сочетании с contraction и release	2	-	2
		Battement tandu и Battement tandu iete в сочетании со спиральями в корпусе, Tilt (угол), с добавлением рук: соединение движений с движениями ног, торса (спираль, твист, contraction и releos)	2	-	2
		Rond de jamb par terre в различных сочетаниях с hip-lift (полукруги и круги одним бедром)	2	-	2
		Battement fondu во всех направлениях	2	-	2
		Grand Battement Jete Адажио	2	-	2
3.	Комплексы изоляций	Голова: sundari-квадрат и sundari-круг Плечи: разно ритмические комбинации	2	-	2
		Грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскости	2	-	2
4.	Партер (техника низкого полета)	Упражнения, закрепляющие технику исполнения contraction и reliaise	2	-	2
		Спирали	2	-	2
		Виды поворотов на полу	2	-	2
		Построение и разучивание комбинаций в партере	2	-	2

5.	Импровизация	Изучение техники параллель и оппозиция Импровизация эмоциональная сторона техники (неосознанность движения, этюд «воображение – состояние – явление – образ-отклик тела...»)	2	1	5
		Контактная импровизация: - эмоциональный контакт в движении в группе, - центр веса тела в поддержке. Приёмы поддержки в дуэте: - «Перетекание» (разнообразные приемы) - Танец от разных частей тела - «Поток» (связь движений) - «Пространство за спиной» - «Танцор, обычный человек, нет некрасивых движений» - «Порядок входа в танец и его продолжительность»	4	1	4
	Текущий контроль	Проведение аттестации по итогам первого полугодия в форме зачета	-		-
	Промежуточная аттестация	Проведение аттестации по итогам года в форме класс-концерта	-		2
	Всего:		35	2	33

РАЗДЕЛ II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Календарный учебный график на 2021 – 2022 учебный год

1. **Начало учебного года:** 1.09.2021
2. **Окончание учебного года:** 31.05.2022
3. **Продолжительность учебных занятий:**
1 год обучения – 2 раза в неделю по 1 занятию.
Продолжительность занятия 40 минут.
4. **Продолжительность учебного года**

Год обучения	Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в I полугодии	Количество часов во II полугодии	Количество часов в год
1	7	2	17	18	70
2	8	2	17	18	70
3	9	2	17	18	35

б. Проведение вводного и текущего контроля, промежуточной аттестации:

Вводный контроль – 10 сентября 2021

Промежуточная аттестация за 1 полугодие – 26 декабря 2021

Промежуточная аттестация за 2 полугодие – 20 мая 2022

2.2 Условия реализации программы.

Воспитательная работа

Хореографическую работу в коллективе должна отличать высокая организованность и дисциплина, культура поведения и общения между участниками коллектива и их педагогом. Работа педагога осуществляется по всем правилам формирования детского коллектива. В процессе участия в программе у детей формируется положительная оценка результатов труда: собственного и коллективного, чужого; чувство ответственности за собственные поступки, чувство солидарности, уважение к себе и другим, адекватная самооценка. В процессе воспитательной деятельности педагог использует «принцип тройственного союза»: дети – педагог – родители. Привлечение родителей к решению воспитательных вопросов положительно влияет на сплоченность коллектива и как следствие – повышается качество образовательного процесса.

Посещение спектаклей, концертов танцевальных коллективов в филармонии, на концертных площадках города. Просмотр видеофильмов шедевров классического наследия. Беседы по хореографии. Проведение дней именинников. Встречи с выпускниками. Совместное с родителями празднование Нового года и 8 Марта.

Психолого-педагогическая диагностика

Психолого-педагогическая диагностика – неотъемлемая часть педагогической психологии, инструмент целесообразной профессиональной деятельности педагогов, работающих в системе развивающего обучения. Она позволяет педагогу не только научно обоснованно определять тактику развития хореографических способностей ребенка, но и видеть их место в построении стратегии общего развития личности. Безусловно, использование диагностических методов в педагогической практике требует хорошей психологической подготовки специалиста.

В рамках программы регулярно используются различные методы психолого-

педагогической диагностики, направленные на изучение общих и специальных интересов и склонностей учащихся, их мотивации и заинтересованности в предмете, степени удовлетворенности от получаемых знаний и уровня комфортности окружающей среды.

Регулярно проводится тестирование на предмет выявления успеваемости учащихся, развития познавательного интереса, эрудиции в целом. Также регулярными являются и анкетирования родителей обучающихся с целью выявления уровня удовлетворенности обучением, выяснения качества отношений и системы ценностей в семье, их понимания и взаимодействия с ребенком.

Используемые диагностические методики:

- методика изучения уровня развития детского коллектива «Какой у нас коллектив» Лутошкина А.Н.;
- методика оценивания нравственного и психологического климата в детском коллективе;
- тест рисуночной фрустрации Розенцвейга С.;
- рейтинговые шкалы Рензулли Д., направленные на диагностику способностей к обучению, творческих и лидерских качеств ребенка;
- тренинг «Расширение телесного и эмоционального опыта»;
- игра-тест на проявление интеллектуальной познавательной активности детей;
- тест на определение специальных знаний и умений;
- анкетирования удовлетворенности детей и родителей и т.п.

Методическое обеспечение

- Библиотека по хореографии: учебно-методическая литература для преподавателей.
- Наглядные пособия: учебные DVD фильмы, нотный материал, CD диски, альбомы, книги по истории танца, персоналии-библиографии.
- Специальные журналы по хореографии «Балет и Танец» для учащихся.
- Электронные образовательные ресурсы (мультимедийные презентации, учебные пособия, интернет-контент).

Материально-техническое обеспечение

Для реализации данной программы необходимы:

- Оборудованный балетными станками и зеркалами просторный класс со специальным покрытием пола (паркет, линолеум);
- Раздевалка для обучающихся;
- Наличие специальной танцевальной формы;
- Наличие аудиоаппаратуры с флеш-носителем;
- Наличие музыкальной фонотеки;
- Наличие танцевальных костюмов.

Список литературы

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. – М.: Айрис, 2001.
2. Баскаков В. Свободное тело. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2001.
3. Борисов-Дрондин А.И. Коррекционная гимнастика для обучающихся хореографических школ. – Самара: НТЦ, 2003.
4. Васенина Е. Российский современный танец. Диалоги. – М.: Emergency Exit., 2005.
5. Володина О.В. Самоучитель клубных танцев. – Ростов на Дону: Феникс, 2005.
6. Выготский Л.С. Психология искусства / Анализ эстетической реакции. – М.: Лабиринт, 1997.
7. Выготский Л. Педагогическая психология. – М.: АСТ, Астрель, ЛЮКС, 2005.
8. Гиршон А. Е. Импровизация и хореография. Электронный ресурс. – <http://girshon.ru/>
9. Гренлюнд Э., Оганесян Н. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика. – СПб.: Речь, 2014.
10. Громов Ю.И. Танцуйте, дети! / Репертуар для детских танцевальных коллективов. – Чебоксары: Чувашское книжное издательство, 2002.
11. Громов Ю.И. Работа педагога-балетмейстера в детском хореографическом коллективе // Основы подготовки специалистов- хореографов / Хореографическая педагогика: учебное пособие. – СПб.: СПбГУП, 2006.
12. Данилова Н.И. Функциональные состояния: Механизмы и диагностика. – М.: МГУ, 1985.
13. Диниц Е.В. Джазовые танцы. – М.: АСТ, 2010.
14. Добровольская Г.Н. Танец. Пантомима. Балет. – Л.: Искусство, 1975.
15. Добротворская К.А. Айседора Дункан и театральная культура эпохи модерна. – Л.: ЛГИТМ и К, 1992.
16. Ерохина О.В. Школа танцев для детей: (Фольклор, классика, модерн). – Ростов н/Д.: Феникс, 2003.
17. Запора Р. Импровизация присутствия // Танцевальная импровизация. – М., 1999.
18. Захаров Р. Сочинение танца. – М.: Искусство, 1989.
19. Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки. – М.: Советский спорт, 1990.
20. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека. – М.: Физкультура и спорт. – 1985.
21. Ивлева Л.Д. Методика педагогического руководства любительским хореографическим коллективом: учебное пособие. – Челябинск: ЧГАКИ, 2004.
22. Ивлева Л.Д. Методика обучения хореографии в старшей возрастной группе. – Челябинск: ЧГАКИ. – 1997.
23. Ивлева Л.Д. Джазовый танец. – Челябинск: ЧГАКИ, 2006.
24. Козлов В.В., Гиршон А.Е. Интегративная танцевально-двигательная терапия.. – СПб.: Речь, 2016.
25. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. – М.: Гном-Пресс, 2000.
26. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмическое движение. – М.: Искусство, 2001.
27. Коркин В. П., Аракчеев В. И. Акробатика. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
28. Костровицкая В.С., Писарев А.А. Школа классического танца. – Л., Искусство, 1968
29. Латиноамериканские танцы/ Авт.-сост. О.В. Иванникова. – М.: АСТ, 2003.

30. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. – М.: Терра-спорт, 2001.
31. Лейтес Н.С. Возрастная одаренность школьников: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.
32. Лисицкая Т. Ритм + пластика. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
33. Лисицкая Т.А. Хореография в гимнастике. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1993.
34. Лунькова А. Пусть шоу продолжается // Современные и эстрадные танцы. World dance. – 2006. – № 5. – С.16-21.
35. Мессерер А.М. Танец. Мысль. Время. – М.: Искусство, 1990.
36. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. – М.: Академия. – 2000.
37. Никитин В.Н. Энциклопедия тела (психология, психотерапия, педагогика, театр, танец, спорт, менеджмент) /В. Н. Никитин. – М.: Алетея 2000.
38. Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн- джаз танца. – М.: Один из лучших, 2010.
39. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика. – М.: Изд-во ГИТИС, 2000.
40. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. – Я вхожу в мир искусств. – 1998. – №4.
41. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Методика преподавания – М.: ВЦХТ («Я вхожу в мир искусств»), 2002.
42. Новицкая Л.П. Уроки вдохновения. – М.: Всерос. театр. об-во, 1984.
43. Панферов В.И. Пластика современного танца. – Челябинск: ЧГИИК, 1996.
44. Пасютинская В. Путешествие в мир танца. – М.: Просвещение, 2006.
45. Педагогика дополнительного образования: мониторинг качества образовательного процесса в учреждении дополнительного образования детей: методические рекомендации/сост. А.М. Тарасова, М.М. Лобода; под общ. ред. Н.Н. Рыбаковой. – Омск: БОУ ДПО «ИРООО», 2009.
46. Пидкасистый П.И. Педагогика. – М.: Педагогическое общество России. –1998.
47. Полятков С.С. Основы современного танца. – М.:Феникс, 2009.
48. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать.– М.: Владос, 2003.
49. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М.: Просвещение, 1989.
50. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. - М.: Линка – Пресс, 2016.
51. Суриц Е. Балет и танец в Америке. Очерки истории. – Екатеринбург: Изд- во госуниверситета, 2004.
52. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей. – М.: Новая школа, 1994.
53. Томилин Д.В. Джаз-модерн: обучение. – http://www.vavilova2.ru/jazz_modern.php
54. Уральская В.И. Рождение танца. – М.: Советская Россия, 1982.
55. Уроки танцев: лучшая методика обучения танцам / Джим Холл [пер. с англ. Т. В. Сидориной]. – М.: АСТ : Астрель, 2009.
56. Федорова Л. Африканский танец. Обычай, ритуалы, традиции. – М.: Наука, 1987.
57. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Сафидансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2001.
58. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Фитнес-данс. – СПб.: Союз, 2007.
59. Шереметьевская Н. Прогулка в ритмах степа. – М.: Один из лучших, 2010.
60. Шкурко Т.А. Танцевально-экспрессивный тренинг. – СПб: Речь, 2003. 61.

<https://kopilkaurokov.ru>

62. <https://vk.com/dancerussia> 63.

<https://vk.com/dancederevnya>

РАЗДЕЛ III. ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Мониторинг результатов обучения в рамках реализации программы «Современный танец»

МЕХАНИЗМ ОЦЕНКИ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ РЕБЕНКА

Таблица 1

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Кол- во балло в	Методы Диагностики
1. Теоретическая подготовка				
1.1 Теоретические знания по программе: а) основные сведения по истории современного танца б) основные стили и жанры современной хореографии в) принципы взаимодействия музыкальных и хореографических средств выразительности г) техника исполнения движений отдельных центров в манере танца хип- хоп д) техника исполнения движений отдельных центров в манере танца афро-джаз	Соответствие теоретических знаний ребёнка программным требованиям	Минимальный уровень – ребёнок овладел менее, чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой	1	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.
		Средний уровень – объём усвоенных знаний составляет более ½.	5	
		Максимальный уровень – освоил весь объём знаний, предусмотренных программой в конкретный период	10	
1.2. Владение Специальной Терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Минимальный уровень – ребёнок, как правило, избегает употреблять специальные термины	1	Собеседование
		Средний уровень – сочетает специальную терминологию с бытовой	5	
		Максимальный уровень – специальные термины употребляет осознанно, в полном соответствии с их содержанием	10	

2. Практическая подготовка				
2.1 Практические умения и навыки, предусмотренные программой: а) освоение положений рук в танце модерн б) освоение выворотных и параллельных позиции ног в) владение приёмами координации	Соответствие практически умений и	Минимальный уровень – ребёнок овладел менее, чем ½	1	Контрольное задание
	навыков программным требованиям	предусмотренных умений и навыков		
		Средний уровень – объём усвоенных умений и навыков	5	
г) владение приёмами изоляции д) выполнение различных видов кросса е) выполнение гимнастических элементов ж) выполнение упражнений для развития позвоночника з) выполнение учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала и у станка и) владение техниками исполнения движений партера к) владение техникой импровизации: параллель и оппозиция л) владение техникой контактной импровизации м) владение техникой исполнения движений в манере танца хип-хоп н) владение техникой исполнения движений в манере танца афро-джаз		составляет более ½.		
		Максимальный уровень – овладел всеми умениями и навыками, предусмотренным и программой в конкретный период.	10	
2.2. Творческие навыки: а) владение навыками музыкально-пластического интонирования; б) создание танцевальных комбинаций различной степени сложности; в) определение средств музыкальной выразительности в контексте	Креативность в выполнении практически умений и заданий	Начальный (элементарный) уровень развития креативности – ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога	1	Контрольное задание

хореографического образа и самостоятельное создание музыкально-двигательного образа; г) отражение в танце особенностей исполнительской манеры разных стилей современной хореографии; д) владение навыками ансамблевого исполнения танцевальных номеров; е) владение навыками сценической практики.		Репродуктивный уровень – в основном выполняет задания на основе образца	5	
		Творческий уровень – выполняет практические задания с элементами творчества.	10	
3. Общеучебные (метапредметные) умения и навыки				
3.1. Учебно - интеллектуальные умения:				
3.1.1 Умение подбирать и анализировать специальную литературу	Самостоятельность в выборе и анализе литературы	Минимальный уровень умений – ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе со специальной литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога.	1	Анализ исследовательской работы
		Средний уровень – работает со специальной литературой с помощью педагога или родителей.	5	
		Максимальный уровень – работает со специальной литературой самостоятельно, не испытывает	10	
		особых трудностей.		
3.1.2. Умение пользоваться компьютерными и источниками информации	Самостоятельность в пользовании компьютерными источниками информации	Минимальный уровень умений – ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с компьютерными источниками информации, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога.	1	Анализ исследовательской работы
		Средний уровень – работает с компьютерными источниками информации с помощью педагога или родителей.	5	

		Максимальный уровень – работает с компьютерными источниками информации самостоятельно, не испытывает особых трудностей.	10	
3.2. Учебно - коммуникативные умения:				
3.2.1 Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	Минимальный уровень – ребенок воспринимает лишь ½ объема информации идущей от педагога	1	Наблюдение
		Средний уровень – ребенок воспринимает практически весь объем информации идущей от педагога, однако зачастую не способен правильно применить ее на практике	5	
		Максимальный уровень – ребенок воспринимает весь объем информации идущей от педагога, способен проанализировать и применить ее на практике	10	
3.2.2. Умение выступать перед аудиторией	Свобода владения и Поддачи обучающимся подготовленной танцевальной лексики в ситуации сценического выступления	Минимальный уровень умений. Не стремится передать заданный образ, «комплексует» при общем показе	1	Наблюдение
		Средний уровень. Выполняет танцевальные элементы с достаточной свободой и точностью, но без яркого образного содержания.	5	
		Максимальный уровень. Творчески подходит к выступлению, точно передает образ и концепцию танца, с натуральностью и индивидуальной неповторимостью.	10	
3.3. Учебно-организационные умения и навыки:				
3.3.1. Умение организовать своё рабочее (учебное) место	Способность самостоятельно организовывать своё Рабочее	Минимальный уровень умений - ребёнок организует своё рабочее пространство исключительно по просьбе	1	Наблюдение

	пространство (и убирать его за собой)	педагога.		
		Средний уровень – ребёнок формально подходит к процессу организации рабочего пространства: организует его исключительно по образцу и как правило забывает убирать за собой.	5	
		Максимальный уровень – ребёнок самостоятельно организует своё рабочее пространство, проявляет творческий подход.	10	
3.3.2 Навыки Соблюдения Техники безопасности во время учебных занятий и на Концертной Площадке	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	Минимальный уровень умений – техника безопасности соблюдается при условии напоминания педагога	1	Наблюдение
		Средний уровень – техника безопасности соблюдается частично, в ряде случаев необходимо напоминание педагога	5	
		Максимальный уровень техника безопасности соблюдается всегда и при любых условиях	10	
3.3.3. Умение Аккуратно Выполнять Работу	Аккуратность и ответственность в Работе	Минимальный уровень – для аккуратного выполнения работы требуется побуждения со стороны педагога	1	Наблюдение
		Средний уровень – ребенок выполняет работу аккуратно, но не с первого раза	5	
		Максимальный уровень – любой вид деятельности выполняется аккуратно и с полной отдачей	10	

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

A la SECONDE [а ля згонд] – положение, при котором исполнитель располагается en face, а «рабочая» нога открыта в сторону на 90°.

ARCH [атч] – арка, прогиб торса назад.

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

ARABESQUE [арабеск] – поза классического танца, при которой нога отводится назад «носком в пол» или на 90°, положение торса, рук и головы зависят от формы арабеска.

BATTEMENT DEVELOPPE [батман девлоппе] – вынимание через passe ноги вперед, назад или в сторону на 90°.

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

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

BATTEMENT RELEVÉ LENT (батман релеве лян] – плавный подъем ноги через скольжение по полу на 90° вперед, в сторону или назад.

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

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

BATTU [баттю] – в данном случае используется для обозначения заноски, т.е. резких коротких ударов ног по 5 аут-поз. спереди и сзади во время прыжка или в положении «лежа на спине».

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

BOUNCE [баунс] – трамплинное покачивание вверх вниз, в основном происходит либо за счет сгибания и разгибания коленей, либо пульсирующими наклонами торса.

BRUCH [браш] – скольжение или мазок всей стопой по полу перед открытием ноги в воздух или при закрытии в позицию.

CATCH STEP [кэтч стэп] – шаг на месте, связанный с переносом тяжести корпуса с одной ноги на другую, колени при этом движении поочередно сгибаются и вытягиваются.

CONTRACTION [контракшн] – сжатие, уменьшение объема корпуса, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, исполняется на выдохе.

CORKSCREW TURN (корскру повороты] – «штопорные» повороты, при которых исполнитель повышает или понижает уровень вращения.

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

CURVE [кёрф] – изгиб верхней части позвоночника (до солнечного сплетения) вперед или в сторону.

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

DEEP CONTRACTION [диип контракшн] – сильное сжатие в центр тела, в котором участвуют все сочленения, т.е. в это движение включаются руки, ноги и голова.

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

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

DEVELOPPE [девроппе] – разновидность *battements*, работающая нога из пятой позиции, сгибаясь, скользит носком по опорной ноге, поднимается до колена и вытягивается вперед, в сторону или назад.

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

EMBOITE [амбуате] – последовательные переходы ноги на ногу на полупальцах, пальцах и с прыжком.

EN DEDAN [ан дедан] – направление движения или поворота к себе, вовнутрь.

EN DEHOR [ан деор] – направление движения или поворота от себя или наружу.

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

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

FLEX [флекс] – сокращенная стопа или кисть.

FLIK [флик] – мазок стопой по полу к себе или от себя.

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

GLISSADE [глиссад] – партерный скользящий прыжок без отрыва от пола из пятой позиции в пятую позицию с продвижением вправо-влево или вперед-назад.

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

GRAND PLIE [гран плие] – полное приседание.

HIGH RELEASE [хай релиз] – высокое расширение, движение, состоящее из раскрытия грудной клетки с небольшим перегибом назад.

HIP LIFT [хип лифт] – подъем бедра вверх.

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

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

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

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

JERK-POSITION [джек-позишн] – позиция рук, при которой локти сгибаются и немного отводятся назад на уровень грудной клетки, предплечья располагаются параллельно полу.

JUMP [джамп] – прыжок на двух ногах.

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

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

LEAP [лиип] – прыжок с одной ноги на другую с продвижением.

LOCOMOTOR [локомотор] – круговое движение согнутых в локтях рук вдоль торса.

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

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

PAS DE BOURREE [па-де-бурре] – танцевальный вспомогательный шаг, состоящий из чередования *pas tombe* и *pas coupe*. Синоним *step pas de bourree*. В модерн-джаз танце во время *pas de bourree* положение *sur le cou-de-pied* не фиксируется.

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

PETIT BATTEMENT [пти батман] – в классическом танце – маленький прыжок.

PLIE RELEVÉ [плие релеве] – положение ног на полупальцах с согнутыми коленями.

POINT [пойнт] – вытянутое положение стопы.

PRANCE [прайс] – движение для развития подвижности стопы, состоящее из быстрой смены положения «на полупальцах» и point.

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

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

RELEVÉ [релеве] – подъем на полупальцы.

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

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

ROND DE JAMBE PAR TERRE [рон де жамб пар терре] – круг вытянутой ногой, касаясь пальцами ноги пола.

SAUTE [соте] – прыжок классического танца с двух ног на две ноги (синоним temps leve).

SHIMMI [шимми] – спиральное, закручивающееся движение пел висом вправо и влево.

SIDE CONTRACTION [сайд контракшн] – боковое сжатие в торсе.

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

SOUTENU EN TOURNANT [сутеню ан турнан] – поворот на двух ногах, начинающийся с вытягивания «рабочей» ноги в пятую позицию.

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

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

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

СВИНГОВОЕ РАСКАЧИВАНИЕ – раскачивание любой частью тела (рукой, ногой, головой, торсом) в особом джазовом ритме.

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

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

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

TOUR CHAINES [тур шене] – туры, исполняемые на двух ногах по диагонали или по кругу на высоких полупальцах, в модерн-джаз танце могут исполняться на полной стопе и в demi-plie.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
(2021-2022 уч.год)**

1 год обучения

Учебная неделя	Дата	Темы (подразделы) программы	Кол-во часов
I полугодие			
1		Вводный урок	1
		Изучение параллельных позиций ног	1
2, 3		Изучение положений рук	2
		Основные положения корпуса Release / Contractions / Roll down, roll up / Flat back / Arch	2
4		Изучение движений изолированных центров и техника их исполнения Повороты и наклоны головы + Sundari Руки+движения ареалами Движения плечами	4
5		Движение грудной клеткой-диафрагмой Curve	2
6		Пелвис Поза коллапса	2
7,8		Координация изолированных центров	4
9		Построение и разучивание экзерсиса на середине зала Plie с различными движениями рук	2
10,11		Battement tandu et Battement tandu iete в параллельных позициях в сочетании с Catch step	4
12		Rond de jamb par terre с «противоходом» рук	2
13		Grand Battement Jete (45, 90, 180)	2
14		Упражнения для позвоночника Твист и спирали торса	2
15		High-reliase (хай-релиз) + Body roll (волны)	2
		<i>Текущий контроль</i> (контрольный урок, зачет)	-
II полугодие			
16-33		Элементы гимнастики Мостик Стойка на руках Колесо Упражнения стрейч-характера (растяжки, шпагаты) Силовые упражнения: отжимания, качание прессы	6
16-33		Кросс Шаги примитива Шаги в модерн-джаз манере Прыжки («глиссад вперед», «подскоки с противоходом рук», «ножницы», «пистолетик»)	2
16, 17		Уровни (верхний, средний, нижний) Уровни (стоя, на четвереньках, на коленях, сидя, лежа)	4

		Игра «Фотоальбом»	
18 19		Партерные перекаты (транзишен) Перекаты из положения: сидя в группировки, через «лягушку», через поперечный шпагат Поза «зародыша» Прямые повороты на полу (бревно) Подготовительные упражнения к перекату через одно плечо	4
20		Импровизация Расслабление, исследование своего тела, бодиворк Дыхание	2
21,22		Импровизация с движением (шаги, прыжок, скрутка....) Импровизация / этюд «воображение – состояние – явление – образ-отклик тела...»	4
23, 24		Импровизация с музыкой, ритмом Импровизация с пространством класса, смена уровней, ракурсов	4
25,26		Контактная импровизация этюд «продолжи движение в дуэте»	4
27-33		Танцевальные комбинации Составление танцевальных комбинаций из изученных элементов, в т.ч. с использованием импровизации	6
		<i>Промежуточная аттестация</i> (класс-концерт)	-
		Всего:	70

Прим. В соответствии со структурой урока современного танца (см. Содержание программы) изученный материал по тому или иному разделу программы закрепляется и остается обязательным к выполнению на каждом занятии вплоть до окончания учебного года.

2 год обучения

Учебная неделя	Дата	Темы (подразделы) программы	Кол-во часов
1		Вводный урок	2
2		Разогрев с использованием уровней Твисты и спирали торса в положении сидя	2
3		Упражнения на contraction и release в положении сидя	2
4		Упражнения стрейч-характера в различных положениях	2
5		Экзерсис на середине зала Plie с различными движениями рук	2
6,7		Battement tandu et Battement tandu iete (с сокращением стопы, с поворотами и рук, головы, contractions)	4
8		Rond de jamb par terre с подготовкой к турам	2
9		Battement fondu во всех направлениях	2
10		Battement developpe на 45, 90 по всем направлениям	2
11		Grand Battement Jete с шагами по квадрату, с добавлением прыжка	2
2		Работа над комплексами изоляций Голова: соединение движений с другими центрами	2
3		Плечи: соединение с движениями других центров	2

4		Грудная клетка в сочетании с различными движениями	2
5		Пелвис: восьмерка, с комбинациями различных	
6		движений	2
		Руки: соединение с движениями ног, торса (спираль, твист, contraction и release)	2
7-33		Упражнения для позвоночника Flat back вперед, назад, в сторону Наклон торса вперед ниже 90°, сохраняя прямую линию Bodi-roll (волны: вперед, назад, боковая) Arch – округление позвоночника в пояснично-грудном отделе	6
8-33		Партерные перекаты Партерные перекаты и упражнения Перекаты через одно плечо Транзишен по полу	2
8-33		Элементы гимнастики Перевороты вперед, назад Колесо на одной руке Силовые и упражнения стрейч-характера	6
8-33		Кросс Комбинации шагов + Kick (пинок) Прыжки Техника вращения	6
12		Импровизация Дыхание Работа с движением по «синусоиде» Импровизация с движением (разно- ритмическая схема) Этюд «воображение – состояние – явление – образ-отклик тела...»	2
13		Вход в импровизацию, пространство класса, смена уровней, ракурсов Импровизация с музыкой	2
14		Контактная импровизация, контакт в дуэте: - физический контакт - эмоциональный контакт в движении («не касание», уход от касания партнёра, «не любовь», «заигрывание») Приёмы поддержки в дуэте.	4
15-33		Танцевальные этюды Исполнение танцевальных этюдов на основе комбинаций из изученных элементов, в т.ч. с использованием импровизации	6
		<i>Текущий контроль</i> (контрольный урок, зачет)	-
		<i>Промежуточная аттестация</i> (класс-концерт)	-
		Всего:	70

Прим. В соответствии со структурой урока современного танца (см. Содержание программы) изученный материал по тому или иному разделу программы закрепляется и остается обязательным к выполнению на каждом занятии вплоть до окончания учебного года.

3 год обучения

Учебная неделя	Дата	Темы (подразделы) программы	Кол-во часов
1		Вводный урок	2
2,3		Экзерсис на середине зала Plie с различными движениями рук	2
4,5		Battement tendu и Battement tendu iete в сочетании со спиралями в корпусе, Tilt (угол), с добавлением рук: соединение движений с движениями ног, торса (спираль, твист, contraction и releos)	2
6,7		Rond de jamb par terre в различных сочетаниях с hip-lift (полукруги и круги одним бедром)	2
8,9		Battement fondu во всех направлениях	2
10,11,12		Grand Battement Jete Адажио	2
2,3		Комплексы изоляций Голова: sundari-квадрат и sundari-круг Плечи: разно ритмические комбинации	2
4,5		Грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскости	2
6,7,8		Партер (техника низкого полета) Упражнения, закрепляющие технику исполнения contraction и reliase	2
9,10,11		Спирали	2
12,13,14		Виды поворотов на полу	2
15,16,17		Построение и разучивание комбинаций в партере	2
16-20		Импровизация Изучение техники параллель и оппозиция Этюд «воображение – состояние – явление – образ-отклик тела...»	2
21-25		Контактная импровизация: Приёмы поддержки в дуэте	2
26-30			2

<i>27</i>		Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней Танцевальные этюды	3
<i>28, 29</i>			2
<i>30-33</i>			2
		<i>Промежуточная аттестация</i> (контрольный урок, зачет)	2
		Всего:	35

Прим. В соответствии со структурой урока современного танца (см. Содержание программы) изученный материал по тому или иному разделу программы закрепляется и остается обязательным к выполнению на каждом занятии вплоть до окончания учебного года.