

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества г. Челябинска»**

Утверждаю:
директор МБУДО «ЦДТ»

Н.М. Семенова

от «__» _____ 20__ г.

**Дополнительная общеобразовательная программа
коллектива современного танца «Акцент»
«Современный танец»
возраст обучающихся – 7– 18 лет
срок реализации - 8 лет**

**Пипченко Виктории Сергеевны,
педагог дополнительного
образования**

Челябинск, 2016

Рецензия
На образовательную программу
«Современный танец»
Муниципальное Бюджетное Учреждение Дополнительного Образования Детей
Центра детского творчества Курчатовского района.

Настоящая программа разработана педагогом дополнительного образования Малаховой Викторией Сергеевной в соответствии с концепцией дополнительного образования. Направленность, в рамках которой реализуется образовательная программа: художественно-эстетическое воспитание, рассчитана на детей и подростков в возрасте от 7 до 18 лет, продолжительность образовательного цикла составляет 8 лет. Программа соответствует нормативным требованиям, предъявляемым к образовательной программе, и содержит все структурные элементы: пояснительную записку, цели и задачи, тематический план, содержание тем, основные направления и содержание деятельности, условия реализации программы, требования к знаниям и умениям, план воспитательной работы, репертуар, список литературы.

Актуальность программы обусловлена требованиями практики и теории современной хореографии, которая на сегодняшний день является одной из наиболее популярных, но в тоже время наименее изученных форм хореографического искусства и базируется на анализе родительского спроса на дополнительные образовательные услуги.

Участие детей в концертной деятельности является мощным воспитательным средством: переживание успеха приносит ребенку моральное удовлетворение, создаются условия для реализации творческого потенциала, воспитываются чувство ответственности, дружбы, товарищества. Ведущей концептуальной идеей программы, подчиненной основной цели раскрытия и развития природных задатков и творческого потенциала, является создание условий для их деятельности по освоению хореографического искусства. Программа соответствует специфике дополнительного образования детей, и способствует: стимулированию познавательных процессов, развитию коммуникативных навыков, развитию творческих способностей личности, поддержанию стремления к самостоятельной деятельности, самоопределению ребёнка в рамках ведущей деятельности. Пояснительная записка составлена педагогически грамотно. Язык и стиль изложения четкий, ясный, доказательный, логичный. Тематический план учитывает основные требования к организации учебно-воспитательного процесса в учреждении дополнительного образования детей.

Содержание программы носит практический характер, соответствует современным достижениям педагогики и психологии детей дошкольного, школьного возрастов. Неоспоримым достоинством программы является то, что содержание программы выстроено по годам обучения, взаимосвязанным между собой: в последующем году совершенствуются знания, умения и навыки предыдущего. Методическое обеспечение программы достаточно полно представляет педагогические, психологические и организационные условия, необходимые для получения воспитательно-развивающего результата. Содержательный материал в программе изложен четко, ясно, логически грамотно, с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста, а также принципов личностно-ориентированного обучения и воспитания.

В программе предложены способы диагностики результативности образовательного процесса, в приложении представлен примерный репертуар. Программа удовлетворяет всем требованиям и рекомендуется к реализации, возможен вариант проведения на её основе мастер-класса и может быть рекомендована для работы с детьми и подростками в учреждениях дополнительного образования.

Пояснительная записка

Танец – один из самых древних и массовых видов искусства. В нем отражается современное понимание действительности средствами издавна сложившегося танцевального языка, доступного и понятного людям. Танец является неотъемлемой частью пластической культуры человека. Воспитание танцевально-пластической культуры начинается с познания и развития опорно-двигательного аппарата танцовщика.

Исторически первым возник и существует до сих пор фольклорный танец, который послужил основой для развития всех направлений хореографического искусства. В XVIII веке на основе фольклорного танца родился джазовый танец, а именно, когда искусство афроамериканцев получило равные права с искусством белых американцев. Именно слияние «черного» и «белого» танцев дало толчок к появлению сценической формы танца, который впоследствии получил название джазовый танец. Этот танец использовался в шоу и ревю, в мюзиклах и кинематографе, варьете и в драматических спектаклях. Джазовый танец, прежде всего, танец эмоций, танец энергии и силы, именно джазовый танец стал второй системой танцевального искусства со своей стилистикой, лексикой и главное – школой.

Детищем XX века стал танец модерн, возникший, прежде всего, как протест против классического балета. И основатели танца модерн – А. Дункан, М. Грэхем, П. Бауш, Д. Хэмфри, Т. Шоун, Э. Тамарис, Х. Хольм – были создателями своего собственного мира и выражения его через движение. Танец модерн, прежде всего танец идеи и определённой философии. Одним из основателей авангарда стал Мерс Каннингхем, который создал свою школу, технику движения и свою хореографию, построенную на законе случайности. Множество хореографов последовали его примеру и стали создавать свои техники свои школы.

На стыке нескольких танцевальных направлений в 70-е годы родился модерн-джаз танец. Это техника, которая органически соединила – идею и философию, энергию, ритм, координацию, силу и ловкость джазового танца, свободный позвоночник, работу с дыханием и весом тела из танца модерн и движения из классического балета, которые позволяют выработать устойчивость, прыжок и вращение.

Современный танец использует любые эксперименты с музыкой (которой зачастую и нет), с движением (которое не связано никакими канонами), со сценическим пространством и использованием различных технических средств (видео, фото, свет), с помощью декораций. В последние годы возник термин – contemporary dance, направление танца, которое невозможно отнести к какому-либо стилю и системе. И это естественный процесс интеграции. Его называют – авторским стилем.

Современная хореография предъявляет высокие требования не только к технике выполнения сложных элементов, но и к умению донести образ, характер композиции, гармонию движения тела, предмета и музыки. Это требует от исполнителя владения всеми средствами выразительности, навыками сценического движения, актерского мастерства. Рост в современном обществе требований к уровню подготовки танцевального коллектива и вызвал необходимость разработки данной программы.

Данная программа разработана в соответствии с общей концепцией воспитания детей и современными методиками и формами обучения танцам. Программа направлена на гармоничное развитие личности, на формирование у воспитанников танцевальных навыков, что способствует повышению общей культуры ребенка.

Актуальность программы базируется на анализе родительского спроса на дополнительные образовательные услуги и обусловлена требованиями практики и теории современной хореографии, которая на сегодняшний день является одной из наиболее популярных, но в тоже время наименее изученных форм хореографического искусства.

Классический экзерсис является фундаментом для изучения всего комплекса танцевальных дисциплин. Джазовый танец позволяет раскрепостить тело танцовщика, выработать навыки актерского мастерства. Техники современного танца позволяют расширить координационные возможности, учат правильному дыханию, умению целесообразно распределять энергию, шире использовать природные возможности тела. Акробатические и гимнастические упражнения позволяют использовать в хореографии более сложные элементы, что делает постановки коллектива еще оригинальней, а подготовку детей более разносторонней и обширной. Учащиеся вовлекаются в творческий процесс, учатся не просто исполнять данное движение, но и создавать собственное. Все это необходимо современным танцовщикам для достижения высших результатов.

Практическая и педагогическая значимость данной программы заключается в эффективности комплексного подхода к развитию творческих способностей и повышению технического мастерства и исполнительской выразительности каждого ребенка средствами классической, современной, джазовой хореографии и элементов гимнастики и акробатики, а также элементов актерского мастерства.

Цель программы заключается в воспитании гармонично развитой, творчески активной личности средствами современной хореографии.

Задачи

Обучающие:

1. Формировать музыкально-ритмические навыки.
2. Научить правильному дыханию.
3. Учить использовать природные возможности тела.
4. Учить основам актерского мастерства.
5. Формировать систему знаний, умений, навыков в современной хореографии.
6. Приобщать к ценностям мировой танцевальной культуры.

Развивающие:

1. Развивать мотивацию детей к познанию и творчеству.
2. Развивать умение думать, умения исследовать, умения общаться, умения взаимодействовать и т.д.
3. Развивать артистических, эмоциональных качеств.
4. Развивать физических данных, координации, гибкости, пластики, общей физической выносливости.
5. Развивать произвольное внимание и наблюдательность, творческое мышление и фантазию через этюды, упражнения, импровизацию, танцевальные и актерские игры.

Воспитательные

1. Развивать художественный и эстетический вкус.
2. Воспитывать чувство ответственности за свои поступки, выносливость, трудолюбие и дисциплинированность.
3. Формировать культуру поведения, соблюдение правил этикета.
4. Воспитать уважительные отношения в коллективе.

Оздоровительные:

1. Повышать уровень здоровья с помощью физических нагрузок.
2. Укреплять психологическое здоровье.
3. Формировать правильную осанку при помощи средств современного танца.
4. Приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

Программа рассчитана на детей в возрасте от 7 до 18 лет. Учебные группы формируются с учетом возраста и уровня освоения содержания образования.

Сроки реализации программы

Продолжительность образовательного процесса составляет 8 лет. Обучение ведется по годам обучения:

Обучение по программе ведется поэтапно:

- I этап – подготовительный, включает в себя 1-й и 2-й год обучения детей 7-9 лет;
- II этап – начальный, включает в себя 3-й и 4-й год обучения. Дети 10-12 лет.
- III этап обучения – основной, включает в себя 5-й и 6-й год обучения детей 13-15 лет;
- IV этап обучения – углубленный, 7-й и 8-й год обучения. Учащиеся 16-18 лет.

Учебная нагрузка учащихся разных лет обучения составляет:

- 1-й год обучения (3 занятия по 1 академическому часу) – 3 часа в неделю/ 108 часов в год;
- 2-й год обучения (2 занятия по 1 академическому часу и 1 занятие по 2 академических часа в неделю) – 4 часа/144 часов в год;
- начиная с 3 года обучения занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа – 6/216 часов.

Образовательный процесс осуществляется преимущественно на репетиционных и постановочных **учебных занятиях**.

На занятиях применяются следующие **формы организации познавательной деятельности**: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Фронтальная форма – предполагает одновременное выполнение общих заданий всеми учащимися для достижения ими общей познавательной цели. Это могут быть лекции и беседы, партерные упражнения, экзерсис и т.д.

Групповая форма – организация таких учебных занятий, при которых познавательная единая задача ставится перед определённой группой детей (разучивание танцевальных номеров, хореографических комбинаций, отдельных сцен).

Индивидуальная форма – познавательная задача решается индивидуальными усилиями каждого учащегося самостоятельно, без непосредственного общения с другими детьми (сольные номера, выполнение творческих заданий и. т.п.).

Содержание учебного занятия

Подготовительная часть

1. Информационная минута

Объявление темы, цели и задач, важной информации о концертах и конкурсах, домашнее задание.

2. Разогрев.

Основная часть

1. Работа над пластикой и техникой.

– Изоляция (Подвергаются все центры от головы до ног).

Упражнения для позвоночника: «волны», «спирали», «тилт», «наклоны торса».

Уровни (Лежа, сидя, стоя).

– Танцевальные комбинации (развитие техники современного танца, использование определенного рисунка движений, различных направлений, ракурсов, то есть использование всех средств выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнения).

2. Кросс. (Передвижение в пространстве) В данном разделе исполняются прыжки, шаги, вращения. Развивает технику и манеру исполнения современного танца.

Заключительная часть

1. Задания на импровизацию.

2. Упражнения на расслабление и растяжку.

3. Подведение итогов. Разбор ошибок.

Основные методы обучения:

1. Словесные: объяснение, устное изложение, беседа, лекция.

2.Наглядности: показ педагогом приемов исполнения, показ методики выполнения упражнений, показ приема отрицательного выполнения, показ видеоматериалов, иллюстраций.

2.Практические: тренинг, выполнение упражнений, самостоятельная работа и др.

Практический метод в свою очередь можно представить как:

- творческий метод - танцевальная импровизация, игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме);
- метод расчленено-конструктивного упражнения.

В основу программы положены дидактические принципы:

- доступности: от простого к сложному, от неизвестного к известному;
- систематичности и последовательности: деление материала на логические части, повторение и обобщение пройденного.
- природосообразности: обучение ведется с учётом подготовленности учащихся, опираясь на их физические возможности.
- индивидуализации: занятия проводятся с индивидуальным подходом к каждому.

Прогнозируемые результаты

Результатом реализации программы должно стать воспитание гармонично развитой, творчески активной личности ребенка, обладающей системой знаний и исполнительским мастерством в сфере современной хореографии. Для учащихся каждого года обучения определены требования к освоению содержания образования.

Формы подведения итогов

Для определения уровня освоения учащимися содержания программы разработана программа мониторинга (педагогического контроля), включающая в себя периодичность, параметры и критерии оценивания, измерительные инструменты (см. приложение № 1).

Основным результатом демонстрации результата освоения ребенком содержания образования является участие в ежегодном отчетном концерте, творческих конкурсах и фестивалях искусств различных уровней.

Педагогический контроль предполагает такие виды как: систематический, периодический, промежуточный, итоговой годовой.

Систематический контроль (по итогам занятия) осуществляется для выявления уровня освоения материала. Формами контроля являются: просмотр, анализ выполненного задания.

Задача периодического контроля проверка степени освоения содержания конкретной темы. Форма промежуточного контроля – контрольное занятие.

Промежуточный контроль осуществляется по итогам учебного года. Задачами являются выявление уровня освоения учащимися программы, определение динамики развития творческих способностей за данный период обучения. Оценивается техничность, исполнения, активность, уровень физической нагрузки, знание теоретической части. Форма контроля - отчетный концерт коллектива.

Итоговой контроль проводится в конце всего срока освоения программы. Для определения технического уровня исполнителя проводится экзамен. Сценические исполнительские навыки юные танцоры демонстрируют участвуя в конкурсах и фестивалях различных уровней, концертных программах и культурных мероприятиях города и области.

Характеристика содержания образования

Джаз – танец

Джаз как художественное явление – это результат столетней эволюции игры на ударных инструментах негритянских племён Африки.

Джаз впитал в себя абсолютно, разные полярные направления такие как: аристократический балет, классический танец, народно-африканский танец.

Основные принципы джазового танца: синкопированный ритм, энергетика заимствованная и народного африканского танца, импровизация, полиритмия и полицентрия, изоляция заимствована из индийского танца, контракция и релиз, коллапс, импульс, волна.

К изучению джазовой технике нужно подходить аккуратно и на ранних этапах изучения современному танцу, т.е. детям 7-12 лет. В джазовом танце все двигательные центры анатомически взаимосвязаны и движение одной части тела вызывает естественные движения других его частей или напряжение определенных групп мышц. На данном этапе дети учатся управлять этими центрами.

Разновидности джазового танца.

Африканский джаз – совершенная свобода отдельных частей тела, как по горизонтали, так и по вертикали сценического пространства. Это результат столетней эволюции игры на ударных инструментах негритянских племен Африки. Ритмы меняются даже в зависимости от времени года и четко дифференцированы. Вместо барабанов используются хлопки в ладоши и выбивание ритма ногами, а также широко используется голосовое сопровождение.

Blues jazz танец - некоторая хаотичность движений, замысловатость переводов рук, подчеркивающие интенсивный ритм музыки. Медленный, чувственный и эмоциональный танец, исполняемый под блюзовую музыку.

Бродвейский джаз – этот стиль возник еще в 20-е годы XX века, в то время, когда джазом стали заниматься профессионально. Танцевальная техника джаз стала следствием огромной популярности бродвейский мюзиклов и взяла свое название от нью-йоркской улицы Бродвей, где и находится знаменитый театр. Бродвейский джаз предполагает исполнение танцевальных номеров из известных мюзиклов.

Модерн танец

Это направление – целиком детище XX века. В дословном переводе модерн – танец – современный танец. Основоположницей этого направления в хореографии является Айседора Дункан. Импровизационность, танец босиком, отказ от традиционного балетного костюма, обращение к симфонической и камерной музыке — все эти принципиальные нововведения Дункан предопределили пути танца модерн.

Танец-модерн включает в себя несколько техник:

1. Техника Marta Graham.
2. Техника Mars Canningham.
3. Техника Lestor Horton.
4. Техника Hosse limona.

Целесообразно приступать к изучению модерн танца в возрасте 13-15 лет, ранее уже освоив джазовый танец.

Contemporary dance

Танец contemporary приобрёл ряд сходных признаков или принципов: концептуальность, отсутствие канонов, авторская хореография, отсутствие повторных движений (естественность), исполнение техник релаксации, исполнение специфических, композиционных, технических танцевальных признаков и ряд других.

Этот стиль современной хореографии является самым сложным. Он вобрал в себя все самое интересное из всех стилей хореографии и зародил свой неповторимый стиль – авторский. Поэтому его изучают на IV углубленном этапе обучения дети 16-17 лет.

На данном этапе нужно уделять внимание построению тела, линиям в теле, работе с весом, осознанию себя в танце.

Во время занятий внимание уделяется дыханию, body – awareness («телесному опознаванию»), качеству движений, работе с пространством, весом тела, голосом, эмоциями, категорией времени. Используются техники работы в партере, стоя, с партнером, в группе, различные трюки, балансы и поддержки.

Творческая мастерская

Данный раздел включает в себя постановку танцевальных номеров, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции, просмотр видеокассет, дисков. Предназначен для обучения на IV углубленном этапе. Тщательные репетиции танцевальных номеров. Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Во время выступления учащиеся воспитывают отношение к публичному выступлению и таким образом самоутверждаются.

Содержание образования

Первый год обучения

(дети 7-8 лет)

Основная задача первого года обучения заключается в развитии физических данных с применением упражнений на растяжку, гибкость, партерной гимнастики.

Элементы джазового танца, исполняющиеся под музыкальное сопровождение.

Данная программа разработана в соответствии с общей концепцией воспитания детей и современными методиками и формами обучения танцам. Программа направлена на гармоничное развитие личности, на формирование у воспитанников танцевальных навыков, что способствует повышению общей культуры ребенка.

Для данного этапа обучения предусматривается решение следующих задач для детей 7-9 лет.

Развивающие:

1. Выработать правильную осанку у детей.
2. Развить чувства ритма, координации.
3. Развить физические данные: гибкость, прыжок, эластичность мышц, силу ног.
4. Развить танцевальную фантазию.
5. Развить музыкальные и хореографические знания.

Воспитательные:

1. Воспитать чувство ответственности и дисциплинированности.
2. Воспитать работоспособность, терпение, выдержку.
3. Воспитать внимание и память.
4. Воспитать стремление к достижению поставленной цели.

Обучающие:

1. Познакомить детей с понятием ритм, темп, музыкальная фраза.
2. Научить детей импровизировать под музыку.
3. Научить придумывать музыкальные образы и уметь объяснить их.
4. Познакомить детей с начальным этапом обучения современному танцу.
5. Раскрыть потенциальные способности.

Основными методами в работе с детьми являются:

1. Словесный.
2. Наглядный.
3. Практический.
4. Игровой.

Учебно-тематический план 1 года обучения по современному танцу

7-8 лет младшая подготовительная группа

№ п/п	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Введение в образовательную программы	1	1	

2.	Музыкальная грамота	5	1	4
2.1.	Различные виды танцевальных шагов.	2	1	1
2.2.	Игропластика.	3	1	2
3.	Партер	14	2	12
3.1.	Упражнения для позвоночника, шеи.	3		3
3.2.	Упражнения для ног и стоп stretch – характера.	2		2
3.3.	Перекаты по полу.	4	1	3
3.4.	Танцевальные комбинации в партере.	5	1	4
4.	Пластика	13	2	11
4.1.	Упражнениями на постановку корпуса, рук, ног и головы.	2	1	1
4.2.	Основные позиции ног в джаз-танце	1		1
4.3.	Основные позиции рук в джаз-танце	2		2
4.4.	Комбинации в современной пластике.	8	1	7
5.	Техника вращения	14	4	10
5.1.	Принципы вращения.	4	2	3
5.2.	Вращения, стоя на одном месте.	5	1	4
5.3.	Вращения, с продвижением.	5	1	4
6.	Кросс	4	1	3
7.	Прыжковые упражнения	14	4	10
7.1.	Прыжки на месте	3	1	2
7.2.	Прыжки на одной ноге.	3	1	2
7.3.	Прыжки на двух ногах.	4	1	3
7.4.	Прыжки с переносом веса.	4	1	3
8.	Трюковая часть	10	3	7
8.1.	Техника перекатов и кувырков	2	1	1
8.2.	Техника стоек на руках и в парах.	4	1	3
8.3.	Техника переворотов на руках и без рук.	4	1	3
9.	Техника танца	27	8	19
10.	Промежуточная аттестация	2		
10.1.	В середине года. Декабрь. Контрольное занятие.			1
10.2.	В конце года. Апрель. Переводной экзамен.			1
Итого		108	36	72

Содержание программы 1 года обучения

1. Музыкальная грамота

Задача этого раздела познакомить детей с понятиями музыкальное вступление, «сильные» и «слабые» доли, музыкальная фраза. Знания дети получают в виде музыкально – ритмических упражнений и различных игр.

1.1.Различные виды танцевальных шагов.

Движения данного раздела должны подчеркивать музыкальный рисунок

1.2. Игропластика.

Игры развивающие танцевальный слух и ритм. А также способствующие развитию творческого мышления.

2. Партер

Упражнения, выполняемые на полу, предназначены развития изоляции и укрепления всего тела. Изоляция – это основной технический прием, с которого начинается обучение джазовому танцу.

2.1. Упражнения для позвоночника, шеи и мышц пресса.

Укрепление опорно-двигательного аппарата. Подвижности позвоночного столба и суставов. Развить у воспитанников подвижность всех его центров. Наклоны и изгибы торса, скручивания и спирали. Мышцы брюшного пресса имеют огромное значение для

правильной осанки. Они служат основой позвоночнику и внутренним органам, образуя естественный мышечный корсет.

2.2. Упражнения для ног и стоп stretch – характера.

Упражнения партерного характера способствуют развитию, гибкости и эластичность мышц. Существует два основных вида растяжки: статический стретчинг, динамический стретчинг.

2.3. Перекаты по полу.

Перекаты всего тела (рубашка), перекаты на бедрах (с прямыми ногами, с раскрытием ног, по одной ноге).

2.4. Танцевальные комбинации в партере.

3. Пластика

Данный раздел готовит детей к изучению танцевальных движений.

3.1. Упражнениями на постановку корпуса, рук, ног и головы.

Упражнения на разогрев и развитие суставов, позвоночного столба.

3.2. Основные позиции ног в джаз-танце

1. parallel end open first position;
2. parallel end open second position;
3. parallel end open third position;
4. parallel end open forth position;
5. parallel end open fifth position;
6. Wide jazz position;

Ноги стоят в широкой второй параллельной позиции.

3.3. Основные позиции рук в джаз-танце

1. Подготовительное положение

- а) руки вдоль корпуса;
- б) ладони впереди на бедрах – press-poz;
- в) руки вытянуты и немного разведены в сторону, ладонями вперед – V позиция

внизу.

2. Первая позиция (first position)

- а) руки вытянуты вперед на уровне солнечного сплетения;
- б) руки согнуты в локтях и ладони находятся у груди – 1 закрытая позиция;
- в) руки находятся на уровне солнечного сплетения и округлены в локтях.

3. Вторая позиция (second position)

руки вытянуты в локтях на уровне плеч, ладонь может быть повернута вверх, вниз или в сторону;

4. Третья позиция (third position)

руки вытянуты в локтях, одна рука направлена вперед, другая в сторону;

5. Четвертая позиция (forth position)

одна рука направлена вверх ладонь вовнутрь, вторая рука опущена вниз.

6. Пятая позиция (fifth position)

Обе руки подняты вверх параллельно друг другу, ладони направлены вовнутрь.

7. Шестая позиция (sixth position)

Одна рука находится в первой позиции, вторая во второй.

8. Седьмая открытая позиция (seventh open position)

Одна рука во второй позиции другая согнута в локте и раскрыта в сторону ладонью наверх, локоть опущен вниз.

9. Седьмая закрытая позиция (seventh close position)

Одна рука вытянута в сторону, другая согнута в локте, локоть направлен вниз ладонь повернута к себе, рука находится параллельно плечу и бедру.

10. Восьмая открытая позиция (eighth open position)

11. Обе руки раскрыты в стороны, локти присогнуты и опущены вниз, ладонь раскрыты вверх.

Восьмая закрытая позиция (eighthth close position) Обе руки согнуты в локтях, локоть опущен вниз, ладонь повернута к себе.

12.Позиция «Ви» (V position) Руки подняты вверх и находятся чуть перед головой, подбородок приподнят, руки чуть разведены в сторону, ладони направлены вниз.

13.Египетская открытая позиция (open Egyption position) Руки согнуты в локтях и находятся на уровне плеч, ладони повернуты друг к другу.

14.Египетская закрытая позиция (close Egyption position) Руки согнуты в локтях приподняты выше солнечного сплетения ладонями к себе.

15.Египетская высокая позиция (high Egyption position) Руки подняты вверх чуть выше подбородка, пальцы растопырены и повернуты ладонями от себя.

16.Позиция «Эль» (L position) Одна рука направлена точно вверх, другая точно в сторону, ладони направлены от себя.

3.4.Комбинации в современной пластике.

Танцевальные связки, развивающие координацию, выносливость, танцевальную пластику.

4.Техника вращения

Движения данного раздела предназначены на развитие техники вращений. Знакомят с понятием ось, точка. Учит правильному положению ног, рук, головы и корпуса во время поворотов.

4.1.Принципы вращения.

4.2.Вращения, стоя на одном месте.

4.3.Вращения, с продвижением.

5. Кросс

Комбинации с продвижением по классу, служат для освоения сценического пространства, освоения широты движений и развития танцевальной техники.

6. Прыжковые упражнения

Раздел помогает обучить детей правильному положению стоп перед прыжком и во время его исполнения. Знакомит с понятием баллон и эллеация. В данный раздел входят различные прыжки на одной и двух ногах, а также прыжки с перемещением веса.

6.1.Прыжки на месте.

6.2. Прыжки на одной ноге.

6.3.Прыжки на двух ногах.

6.4.Прыжки с переносом веса.

7. Трюковая часть

Раздел предназначен для развития технической и трюковой части урока. Для развития координации, знаний и умений в области гимнастики и акробатики.

7.1. Техника перекатов и кувырков.

Перекааты через бок на полу и с партнером. Кувырок вперед, назад.

7.2. Техника стоек на руках и в парах.

Стойка на руках с опорой у стены, стойка на руках без опоры. Стойка у партнера на коленях.

7.3. Техника переворотов на руках и без рук.

Колеса, перевороты по одной и две ноги. Переворот в мостик вперед и назад. Колесо на коленях у партнера. Колесо на спине у партнера.

8.Техника танца

Разучивание танцевальных постановок, соответствующих возрасту, способностям детей, а также предназначенных для определенных целей коллектива.

Ожидаемый результат 1-го года обучения

Знать и уметь:

1. Отчетливо различать такт, темп музыкальных произведений.

2.Правила поведения в хореографическом классе.

3.Иметь чувства ритма, координации.

3.Выполнять упражнения на гибкость, эластичность мышц, силу ног и различны прыжки.

4. Иметь танцевальную фантазию.
5. Чувство ответственности и дисциплинированности.
6. Иметь работоспособность, терпение, выдержку.
7. Знать танцевальные термины.
8. Иметь хорошее внимание и память.
9. Иметь стремление к достижению поставленной цели.
10. Знать правила выполнения движений.
11. Уметь импровизировать под музыку.
12. Знать позиции ног и рук современного танца.
13. Знать начальные навыки гимнастики и акробатики.
14. Уметь самостоятельно выполнять танцевальные этюды и полноценные танцы.
15. Ориентироваться в пространстве и выполнять простейшие построения и перестроения.
16. Выполнять простейшие импровизационные задания.

Второй год обучения младшая подготовительная группа 8 – 9 лет.

На данном году обучения дети начинают изучать джазовый танец. Проучивают основные принципы джазового танца: синкопированный ритм, энергетика заимствованная и народного африканского танца, импровизация, полиритмия и полицентрия, изоляция заимствована из индийского танца, контракция и релиз, коллапс, импульс, волна. В программе проучивается африканский стиль джазового танца. Движения строятся на основе хлопков, выбивания ритма ногами, а также использование голосового сопровождения.

Учебно-тематический план 2 года обучения по современному танцу 8-9 лет

№ п/п	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Введение в образовательную программы	1	1	
2.	Музыкальная грамота	10	5	5
2.1.	Основы музыкальных знаний.	2	1	1
2.2.	Игропластика.	8	2	6
3.	Партер	10	3	7
3.1.	Упражнения на изоляцию.	2	1	1
3.2.	Упражнения stretch – характера	4	1	3
3.3.	Уровни.	4	1	3
4.	Пластика	11	4	7
4.1.	Упражнения на развитие танцевальной пластики.	3	1	2
4.2.	Упражнения на развитие координации.	4	2	2
4.3.	Упражнения на развитие творческого мышления.	4	1	3
5.	Техника вращения	21	5	16
5.1.	Вращения на одной ноге по параллельным позициям ног на sou de-pied и passe.	4	1	3
5.2.	Вращения на одной ноге по выворотным позициям ног на sou de-pied и passe.	4	1	3
5.3.	Вращения с двух ног на одну по выворотным и параллельным позициям ног на sou de-pied и passe.	4	1	3
5.4.	Вращения на одной ноге, с оставлением носка в пол.	9	2	7
6.	Прыжковые упражнения	20	5	15
6.1.	Прыжки с двух ног на две.	5	1	4
6.2.	Прыжки с двух ног на одну.	5	1	4

6.3.	Прыжки с разворотом корпуса.	5	2	3
6.4.	Прыжки с изменением уровней.	5	2	3
7.	Кросс	10	1	9
7.1.	Танцевальные шаги	3		3
7.2.	Комбинации на уровни.	3		3
7.3.	Комбинации, сочетающие в себе технику вращений, прыжки и танцевальные шаги.	4	1	3
8.	Трюковая часть	20	5	15
8.1.	Техника переворотов с динамикой.	5	2	3
8.2.	Техника стоек на руках, плечах и локтях без партнера и с партнером.	7	3	4
8.3.	Техника кувырков вдаль.	8	3	5
9.	Импровизация	15	5	10
9.1.	Составление вариантов ритмических упражнений.	5	2	3
9.2.	Комбинаций из танцевальных движений.	5	1	4
9.3.	Придумывание этюдов собственного сочинения.	5	2	3
10.	Техника танца	19	3	6
11	Промежуточная аттестация	2		
11.1.	В середине года. Декабрь. Контрольное занятие.			1
11.2.	В конце года. Апрель. Экзамен.			1
11.	Промежуточная аттестация	2		
Итого		144	48	96

Содержание программы 2 года обучения

1.Музыкальная грамота

Задача данного раздела научить детей согласовывать движения с музыкой. Различать ее характер и темп и быть в ритме мелодии. Уметь раскладывать музыку на доли, звуки, акценты и при помощи движений уметь изобразить ее.

1.1.Основы музыкальных знаний.

Передача характера музыки и средств музыкальной выразительности (темпа, динамики, регистровой окраски). Изучаются понятия: метр, ритм, метроритм, а также музыкальные размеры – $2/4$, $3/4$, $4/4$.

1.2.Игропластика.

Игры развивающие танцевальный слух и ритм, способствующие развитию творческого мышления, воображения и создания художественных образов: «кошки мышки», «круг», «доверялки», «приветствие», «художественный образ», «начало», «слушатели», «польза от ошибок», «репетиция поведения», «переводчик», «просьба», «игры в парах на сплочение», «чувствование», «выход из контакта», «самооценка», «если бы я был тобою», «слепец и поводырь», «восковая палочка», «я – идеал, сказка».

2.Партнер

2.1.Упражнения на изоляцию.

Очень эффективно использовать изоляцию в нижнем уровне, так как нет необходимости держать вес тела, все центры двигаются более свободно.

2.2.Упражнения stretch – характера

Задача данного подраздела – привести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть все мышцы. Упражнения на растяжку ног, торса, суставов, мышц шеи.

2.3.Уровни.

Изучение уровней положения тела в пространстве (верхний, средний, низкий), каждый из которых еще подразделяется на несколько подразделов. Упражнения на пластику корпуса, рук, ног и головы, координацию движений, импульсы, различного рода перекаты тела в пространстве.

3. Пластика

3.1. Упражнения на развитие танцевальной пластики.

3.2. Упражнения на развитие координации.

3.3. Упражнения на развитие творческого мышления.

Задача упражнений сводится к конкретным действиям, а не к игре в чувства.

Этюды состоят из трех действий: начало, развитие и финал. Например, это собирательный образ цветка, который распускается (одно музыкальное произведение), проживает лето (другое музыкальное произведение) и увядает (третье музыкальное произведение).

15- **Техника вращения**

Задача данного раздела предназначена на развитие техники вращений.

4.1. Вращения на одной ноге по параллельным позициям ног на *cou de-pied* и *passe*.

4.2. Вращения на одной ноге по выворотным позициям ног на *cou de-pied* и *passe*.

4.3. Вращения с двух ног на одну по выворотным и параллельным позициям ног на *cou de-pied* и *passe*.

4.4. Вращения на одной ноге, с оставлением носка в пол.

5. Прыжковые упражнения

5.1. Прыжки с двух ног на две.

5.2. Прыжки с двух ног на одну.

5.3. Прыжки с разворотом корпуса.

5.4. Прыжки с изменением уровней.

6. Кросс

Комбинации с продвижением по классу, служат для освоения сценического пространства, освоения широты движений и развития танцевальной техники.

6.1. Танцевальные шаги.

6.2. Комбинации на уровни.

6.3. Комбинации, сочетающие в себе технику вращений, прыжки и танцевальные шаги.

7. Трюковая часть

Раздел для овладения знаниями в области гимнастики и акробатики.

7.1. Техника переворотов с динамикой.

Переворот на руки с разбегом. Переворот вперед без рук. Колесо на одной руке и без рук.

7.2. Техника стоек на руках, плечах и локтях без партнера и с партнером.

Стойка на руках с разведением ног. Различные виды фризоз. А также стояки в парах.

7.3. Техника кувырков вдаль.

8. Импровизация

Настоящий пункт даёт возможность для проявления творчества. Задания импровизационного характера.

8.1. Составление вариантов ритмических упражнений;

8.2. Комбинаций из танцевальных движений;

8.3. Придумывание этюдов собственного сочинения.

9. Техника танца

Разучивание танцевальных постановок, соответствующих возрасту, способностям детей, а также предназначенных для определенных целей коллектива.

Ожидаемый результат 2-го года обучения

Знать и уметь:

1. Владеть основами музыкальных знаний.

2. Знать терминологию современного танца, а также гимнастики и акробатики.

3. Своевременно начинать и заканчивать движение.

4. Приспосабливаться к различным жанрам музыки.

5. Правильно выполнения упражнений гимнастики и акробатики.

6. Уметь синхронно выполнять движения всем коллективом.

7. Уметь импровизировать по заданию педагога.

8. Развить выразительное исполнение каждого элемента танца.

Третий год обучения младшая основная группа 10-11 лет.

На данном году обучения учащиеся проучивают разновидности джазового танца блюз джаз (лирический) и продолжают изучать африканский джаз. Музыкальные игры в занятиях в младшей группе применяются для закрепления полученных умений и навыков. Последовательная, систематическая работа, развивает воображение детей, их творческую активность, учит осознанному отношению к воспринимаемой музыке, к эмоционально-динамическому осмыслению движений.

Выделяются следующие задачи:

Развивающие:

1. Выворотность, гибкость и эластичность мышц.
2. Подвижность позвоночного столба, суставов, гибкость стоп.
3. Выработать выносливость, работоспособность, силу, ловкость.
4. Прыжок, устойчивость и координацию.
5. Развить эмоциональную выразительность, артистичность.
6. Овладеть навыками импровизации.
7. Овладеть техникой и стилем джазового танца.

Воспитательные:

1. Воспитать трудолюбие, терпение, навыки общения в коллективе.

Обучающие:

1. Изучить технику и манеру исполнения джазового танца.
2. Научить движениям изолированных центров.
3. Научить взаимосвязи дыхания и движения.
4. Уметь выполнять упражнения stretch-характера.
5. Владеть разновидностями джазового танца.

Основными методами в работе с младшим школьным возрастом являются:

1. словесный метод обучения;
2. метод повторного и вариативного упражнения;
3. соревновательный метод;
4. метод наглядности;
5. практический метод.

Учебно-тематический план 3 года обучения по современному танцу 10-11 лет младшая основная группа

№ п/п	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Введение в образовательную программы	1	1	
2.	Разогрев тела в par terre	18	3	15
2.1	Упражнения для ног, стоп и голеностопных суставов.	3	1	2
2.2.	Упражнения для позвоночника.	3	1	2
2.3.	Упражнения для рук.	2		2
2.4.	Упражнения для шейного отдела позвоночника.	5	1	4
2.5.	Различные виды поз, заимствованные из йоги.	5	1	4
3.	Технический принцип джаз танца коллапс	15	3	13
3.1.	Port de brass.	4	1	3
3.2.	Скручивание торса.	5	1	4
3.3.	Упражнения для pelvis(таза)	3		3
3.4.	Kneeling level (уровень колен)	3		3

4.	Изоляция (Isolaion Jack Cole)	20	4	16
4.1.	Head (голова).	4		4
4.2.	Chest Ribcage (грудная клетка).	4		4
4.3.	Pelvis (таз).	4		4
4.4.	Hands (руки).	4		4
4.5.	Legs (ноги).	4		4
5.	Contraction (сжатие) и release (увеличение туловища и центра, расширение)	15	5	10
5.5.	Contraction и release положения на четвереньках	5	2	3
5.6.	Contraction и release в положении стоя на всей стопе (flatstand).	10	3	7
6.	Пластика	30	5	25
6.1.	Demi и grand plie.	3		3
6.2.	Battement tendu.	3		3
6.3.	Battement tendu jete.	3		3
6.4.	Rond de jambe par terre.	3		3
6.5.	Battement releve lent.	5		5
6.7.	Grand battement jete.	3		3
6.8.	Положение тела Jazz Split (Harch / Gracham technic).	2		2
6.9.	Положение тела Hurdle position (Horton technic).	2		2
6.10.	Положение тела Forth position (Gracham technic).	2		2
6.11.	Положение тела Forth position на равновесие.	2		2
6.12.	Положение тела Frog position.	2		2
7.	Партер	20	3	17
7.1.	Упражнения на силу.	5	1	4
7.2.	Упражнения в парах (партнеринг).	5	2	3
7.3.	Танцевальные связки на развитие техники исполнения.	10		10
8.	Уровни	20	3	17
9.	Игропластика	15		
9.1.	Проведение игр-тренингов.	5	2	3
9.2.	Проведение игр на развитие импровизации.	10	4	6
10.	Техника вращения	25	10	15
10.1.	Вращения на одной ноге по выворотным позициям ног, с подниманием второй ноги на воздух.	5	1	4
10.2.	Вращения с продвижением по классу.	5	1	4
10.3.	Вращения со второй позиции ног на одну ногу.	5	1	4
10.4.	Вращения с плавным уходом в пол.	5	1	4
10.5.	Вращения с резким уходом в пол.	5	1	4
11.	Прыжковые упражнения	20	5	15
11.1.	Прыжки с продвижением вперед, назад и из стороны в сторону.	5	1	4
11.2.	Трамплинные прыжки.	5	2	3
11.3.	Комбинированные прыжки.	10	4	6
12.	Кросс	15	2	13
12.1.	Ритмичные танцевальные шаги.	5	1	4
12.2.	Комбинации, сочетающие в себе технику вращений, прыжки и танцевальные шаги.	5	1	4
12.3.	Комбинации на продвижение.	5	2	3
13.	Трюковая часть	20	5	15
13.1.	Техника переворотов с динамикой в парах.	5	2	3
13.2.	Техника выполнения парного танца.	5	2	3
13.3.	Техника прыжков в групповых подержках.	10	4	6
14.	Постановка танцевальных номеров	17	6	11
15.	Промежуточная аттестация	2		

15.1.	В середине года. Декабрь. Контрольное занятие.			1
15.2.	В конце года. Экзамен.			1
Итого		216	72	144

Содержание программы 3 года обучения

1.Разогрев тела в par terre

В разогрев должны входить упражнения для всех центров нашего тела. Он может быть построен, как снизу вверх, так и сверху вниз.

1.1.Упражнения для ног, стоп и голеностопных суставов.

С помощью разогрева можно добиться максимальной чувствительности стоп и суставов, как кисти рук. В этом разделе можно использовать: «бег» лежа на спине, создавая имитацию бега по дороге; сгибание и разгибание коленей; быстрые удары стопами в пол; сгибание и вытягивание стоп; вытягивание и сгибание колена и стопы; вращение стоп; вытягивание ноги в сторону; сокращение и вытягивание пальцев стопы во всех направлениях; поочередное сгибание и вытягивание ног; волна стопой; волна пальцами; вытягивание подъема и свода стопы; воображаемое давление потолка, но ноги и стопы, удерживая ноги согнутые в коленях и направленные в потолок.

1.2.Упражнения для позвоночника.

Все тренировочные упражнения на полу следует выполнять правильно и в полную силу. В этот раздел можно отнести: скручивание корпуса за одним коленом в правую и левую сторону; стойка на плечах и одной ноге; стойка на плечах и двух ногах; повороты бедер в сторону; стойка на плечах и согнутых ногах; скручивание, для пресса приподняв лопатки от пола; боковая contraction(сжатие) лежа на спине; contraction(сжатие) лежа на животе; поднятие верхней части корпуса; упражнение «ролик» (перекат с ног круглой спиной назад и возврат на ноги); растяжка в позе «русалка»; contraction(сжатие) в позе полулотоса.

1.3.Упражнения для рук.

Нужно добиться полной работы всех центров рук от плеча до кончиков пальцев, прорабатывая технику движения разнообразными упражнениями. Упражнения могут быть как силового характера, так и содержать в себе только пластику, stretch – характера или иметь большую амплитуду движения. Содержанием этого раздела могут быть: вращение кистей рук; вращательные движения суставов и плеча; волнообразные движения от плеча до кисти; растяжка плечевого сустава во всех направлениях; растяжение кистевого сустава наружу и вовнутрь.

1.4.Упражнения для шейного отдела позвоночника.

С этой группой упражнений нужно быть очень осторожными, так как шейные позвонки очень подвижны. Сюда входят: круговращательные движения головы, лежа на полу; растяжение задней поверхности шейного отдела, поставив голову на темечко; боковая растяжка шеи, лежа на боку; запрокидывание ног назад в положении лежа на спине.

1.5. Различные виды поз, заимствованные из йоги.

Фиксируемые наклоны торса к ногам в положении сидя. Выходы на маленькие мостики

2.Технический принцип джаз танца коллапс

Речь идет о своеобразном держании тела, когда нет напряжения и натянутости вверх. Тело свободно и расслабленно, его изгибы немного утрируются, колени согнуты, торс, и голова чуть наклонены вперед. На данном этапе нужно добиться полной свободы позвоночника, но в тоже время тело должно быть достаточно напряженным, чтобы движения были энергичны.

2.1.Port de brass.

Переводы рук из позиции в позицию. Разнообразные круговращательные движения от плеча к кисти. Плавные, текущие переводы рук, при спокойном верхе, а также с наклоном и движением корпуса. Такой способ позволяет раскрепостить руки и верх туловища.

2.2.Скручивание торса.

Раздел позволяет раскрепостить позвоночный столб, снять напряжение в мышцах, дает возможность движению тела во всех направлениях. Движения могут быть различного характера: раскачивание, медленные повороты корпуса, наклоны, скручивания, спирали, сгибания, резкие наклоны.

2.3.Упражнения для pelvis(таза).

Медленные движение таза вперед и назад, из стороны в сторону, круговращательные движения, петляющие движения.

2.4.Kneeling level (уровень колен)

Сгибания и разгибания колен (Plie – медленные приседания), вращательные движения, резкое сбрасывание колена, покачивание ног в области колена.

3.Изоляция (Isolaion Jack Cole)

Наше тело состоит как бы из отдельных – центров: это голова, шея, плечевой пояс, грудная клетка, pelvis(таз), руки и ноги. Руки и ноги также состоят из отдельных сочленений, которые называются ареалами, могут также изолироваться выполнять движения независимо от других центров. В своем движении изолированные центры могут сочетаться друг с другом (координироваться). При движении 2-х центров – бицентриа, 3-х центров – трицентриа.

1.1. Head (голова).

Наклоны вперед, назад и из стороны в сторону. Вращательные движения по полукругу и по кругу. Выдвижение головы вперед и назад, из стороны в сторону, по полукругу и по кругу.

1.2. Chest Ribcage (грудная клетка).

Глубокое сгибание корпуса – low body bend вперед и назад, а так же из стороны в сторону. Продолжительная работа верхней части тела вперед и назад - shim sham. Прогиб верхней части тела назад, поддержание корпуса подошвами – limbo. Скрещивание грудной клетки и таза – cross.

1.3. Pelvis (таз).

Толкание вперед изолированного таза – bump. Скрещивание грудной клетки и таза. Движение бедер hip из стороны в сторону. Перекрещивание бедер - Hip cross. Поднимание бедра – Hip lift.

3.4 Hands (руки).

Круговые движения рукой – arm circle. Круг от локтя – elbow circle. Толкнуть руки вверх – reach.

3.5. Legs (ноги).

Джазовый ход с сильным раскачиванием колен – camel walk. Шаг на всю подошву – flat step. Двойной джазовый ход – double jazz walk. Плоский, ровный шаг – flap. Джазовый ход, начинающийся с плоской стопы – flat jazz walk.

4.Contraction (сжатие) и release (увеличение туловища и центра, расширение)

Contraction – сжатие, сокращение, т.е. относительное уменьшение объема тела. Release – увеличение туловища и центра, расширение. Contraction выполняется на выдохе, release на вдохе. Взаимосвязь дыхания и движения приводит к естественности, придает динамическую движением, т.е. сжатие происходит за счет сокращения мышц, а не за счет движения. Марта Грехем утверждала, что contraction начинается в глубине таза, между берцовыми костями, а затем распространяется вверх, захватывая весь позвоночник, последней в движение приходит голова. Аналогично, снизу вверх выполняется и release.

4.1. Contraction и release положении стоя на четвереньках.

Исполнение contraction и release в положении стоя на четвереньках на 2т.4/4, 1т. 4/4, 1т.2/4.

4.2. Contraction и release в положении стоя на всей стопе (flatstand).

Положение стоп по 2 параллельной позиции, руки убраны в подготовительное положение (на бедра). Исполнение contraction и release на 2т.4/4, 1т. 4/4, 1т.2/4.

5. Пластика

5.3.Demi и grand plie.

Demi plie выполняется на 1т.4/4, grand plie выполняется на 2т.4/4 по: 1 параллельной, 2 параллельной, 3 параллельной, 4 параллельной, 5 параллельной или 6.

5.4.Battement tendu.

По 1-й параллельной позиции во все направления, по 1-й выворотной позиции ног. На 1т. 4/4

5.5.Battement tendu jete.

По 1-й параллельной позиции во все направления, по 1-й выворотной позиции ног. На 1т.4/4

5.6.Rond de jambe par terre.

В направлении en dehors и en dedans. По 1-й параллельной позиции, по 1 выворотной позиции ног. На 2т.4/4

5.7.Battement releve lent.

Во все направления. По выворотным позициям ног. По параллельным позициям ног на 2т.4/4.

5.8.Grand battement jete.

Во все направления по выворотным позициям ног и по параллельным позициям ног На 1т.4/4.

5.9.Положение тела Jazz Split (Harch / Gracham technic).

Сидя на полу, правая нога вытянута вперед в колене, левая назад, но колено присогнуто в выворотном положении, руки раскрыты в «V».

5.10.Положение тела Hurdle position (Horton technic).

Сидя на полу ноги находятся в положении свастики, руки раскрыты в стороны и согнуты в локтях направленных вверх, голова опущена вниз.

5.11.Положение тела Forth position (Gracham technic).

Сидя на полу ноги находятся в положении свастики, руки раскрыты в стороны и согнуты в локтях направленных вверх, голова опущена вниз, а корпус повернут к левой ноге.

6.1.Положение тела Forth position (Marta Gracham technic).

Сидя на полу ноги находятся в положении свастики, правая нога оторвана от пола, но колено выворотно. Руки опущены вниз, спина ровная, голова направлена вперед.

6.2.Положение тела Frog position.

Ноги находятся в grand plie по 1 п.н. голова опущена вниз, руки прикасаются к полу, локти присогнуты и направлены в сторону.

7.Партер

Современный танец, использует сценическое пространство не только по вертикали, но и по горизонтали. Движение исполнителя на полу – существенная часть современной хореографии.

7.1.Упражнения на силу.

7.2.Упражнения в парах (партнеринг).

Поддержки, перекаты в парах, совместные танцевальные движения, взаимодействия.

7.3.Танцевальные связки на развитие техники исполнения.

8.Уровни

Верхний уровень (на полупальцах); средний уровень (на всей стопе); на четвереньках: опора на руках и коленях; одна и две ноги вытянуты назад или опоре на руки; на коленях: стоя на двух коленях, сидя; frog position (колени согнуты, стопы вместе); первая позиция (ноги вместе, вытянуты вперед); вторая позиция (ноги разведены в стороны); третья позиция (положение «swastika», колени согнуты под прямым углом, нога впереди торса, другая сзади, бедра плотно прижаты к полу; пятая позиция (ноги согнуты в коленях, щиколотки скрещены); Лежа; На спине; На животе.

9.Игропластика

Развитие творческого мышления детей, эмоциональная разрядка организма, сплочение коллектива.

9.1.Проведение игр-тренингов.

Переполненный автобус, таможня, беспокоящие вопросы, три испытания, горячий стул, комиссионный магазин, всеобщее внимание, угадывание по ассоциациям.

9.2.Проведение игр на развитие импровизации.

Ангелы и демоны, Бег навстречу, круг, змея, стул.

10. Техника вращения

Задача данного раздела предназначена на развитие техники вращений.

10.1.Вращения на одной ноге по выворотным позициям ног, с подниманием второй ноги на воздух.

10.2. Вращения с продвижением по классу.

10.3. Вращения со второй позиции ног на одну ногу.

10.4. Вращения с плавным уходом в пол.

10.5. Вращения с резким уходом в пол.

11. Прыжковые упражнения

11.1. Прыжки с продвижением вперед, назад и из стороны в сторону.

11.2. Трамплинные прыжки.

11.3. Комбинированные прыжки.

12.Кросс

12.1. Ритмичные танцевальные шаги.

12.2. Комбинации, сочетающие в себе технику вращений, прыжки и танцевальные шаги.

12.3. Комбинации на продвижение.

13. Трюковая часть

Раздел для овладения знаниями в области гимнастики и акробатики.

13.1. Техника переворотов с динамикой в парах.

13.2. Техника выполнения парного танца.

13.3. Техника прыжков в групповых подержках.

14.Постановка танцевальных номеров

В программе проучиваются номера в джазовом характере.

Ожидаемый результат к уровню освоения программы 3-го года обучения

Должны знать и уметь:

- 1.Чувствовать характер музыки и передать его в движении.
- 2.Выполнять простейшие комбинации в различных видах джазового танца.
- 3.Движения изолированных центров.
- 4.Знать взаимосвязь дыхания и движения.
- 5.Выполнять упражнения stretch-характера.
- 6.Свободно исполнять движения в верхней части туловища.
- 7.Основные хореографические упражнения этого года обучения.
- 8.Выполнять упражнения соответствующего музыкального размера.
- 9.Термины и определения джазового танца.
- 10.Выработать выворотность, гибкость и эластичность мышц.
- 11.Выработать подвижность позвоночного столба, суставов, гибкость стоп.
- 12.Выработать выносливость, работоспособность, силу, ловкость, прыжок, устойчивость и координацию.
- 13.Развить эмоциональную выразительность, артистичность.
- 14.Владеть навыками импровизации.

**Содержание образования
Четвертый год обучения
младшая основная группа 11-12 лет.**

На данном году обучения учащиеся проучивают разновидность джазового танца – бродвейский джаз, а также продолжают изучать блюз джаз. Учащиеся проучивают джазовую разминку Warm Ups, совершенствуют навыки импровизации, а так же работы изолированных центров всего тела. В работу вводятся усложненные вращения, прыжки и трюковые элементы.

Выделяются следующие задачи:

Развивающие:

- 1.Выворотность, гибкость и эластичность мышц.
- 2.Подвижность позвоночного столба, суставов, гибкость стоп.
- 3.Выработать выносливость, работоспособность, силу, ловкость.
- 4.Прыжок, устойчивость и координацию.
- 5.Развить эмоциональную выразительность, артистичность.
- 6.Овладеть навыками импровизации.
- 7.Овладеть техникой и стилем джазового танца.
- 8.Развить исполнительскую выразительность.

Воспитательные:

- 1.Воспитать трудолюбие, терпение, навыки общения в коллективе.
- 2.Привитие навыков самовоспитания;
- 3.Сформировать танцевальную культуру подрастающего поколения.

Обучающие:

1. Обучить умению использовать танцевальные навыки для создания образа на сцене.
- 2.Научить движениям изолированных центров.
- 3.Научить взаимосвязи дыхания и движения.

Основными методами в работе с младшим школьным возрастом являются:

- 1.словесный метод обучения;
- 2.метод повторного и вариативного упражнения;
- 3.соревновательный метод;
- 4.метод наглядности;
- 5.практический метод.

**Учебно-тематический план 4 года обучения по современному танцу
11-12 лет младшая основная группа**

№ п/п	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Введение в образовательную программы	1	1	
2.	Джазовая разминка Warm Ups	18	3	15
2.1.	Deep low bends release (глубокое сгибание корпуса растягиваясь).	3	1	2
2.2.	African body roll (африканская волна телом).	3	1	2
2.3.	Arm circle (круг корпусом).	2	1	1
2.4.	Cross «крест» (перекручивание с переносом тяжести с ноги на ногу).	3	1	2
2.5.	Mill «мельница».	2	1	1
2.6.	Tap by tap (переменное releve с наклоном корпуса, «шаг за шагом»).	2	1	1
2.7.	Pump «насос».	3	1	2
3.	Технический принцип джаз танца коллапс	10	3	7
3.1.	port de brass	5	1	4
3.2.	Flat back (Horton technic).	5	1	4
4.	Волна	12	2	10
4.1.	Body roll.	4	1	3
4.2.	Roll down (волна вниз).	4	1	3

4.3.	Roll up (волна наверх).	4	1	3
5.	Изоляция Isolaion (Jack Cole)	18	3	15
5.1.	Head (голова).	3	1	2
5.2.	Chest/Ribcage (грудная клетка).	4	1	3
5.3.	Pelvis(таз).	3		3
5.4.	Legs (ноги).	4	1	3
5.5.	Hands (руки).	4	1	3
6.	Contraction (сжатие) и release (увеличение туловища и центра, расширение)	10	2	8
6.1.	Contraction и release в положении сидя на коленях на 2т.4/4, 1т. 4/4, 1т.2/4.	5	2	3
6.2.	Contraction и release в положении сидя, ноги вытянуты вперед на 2т.4/4, 1т. 4/4, 1т.2/4.	5	1	4
7.	Упражнения на середине зала	30	8	22
7.1.	Положения кистей рук Rap.	1		1
7.2.	Положения кистей рук Drape.	1		1
7.3.	Положения кистей рук Jazz Hand (Bob Fosse Hand).	1		1
7.4.	Положения кистей рук Stone Hand.	1		1
7.5.	Положения кистей рук Flower Hand.	1		1
7.6.	Положения кистей рук Classial Hand.	1		1
7.7.	Положения кистей рук French Hand.	1		1
7.8.	Положения кистей рук Cup Hand (Graham Technic).	1		1
7.9.	Port de brass.На 1т4/4, 1т. 2/4.	2	1	1
7.10.	demi и grand plie.	2	1	1
7.11.	Battement tendu На 1т. 2/4.	2	1	1
7.12.	Battement tendu jete На 1т.2/4. Поза Tilt position(Gracham technic).	2	1	1
7.13.	Rond de jambe par terre На 1т.4/4.	2	1	1
7.14.	Battement fondu На 1т.4/4.	2	1	1
7.15.	Battement releve lent На 1т.4/4.	3	1	1
7.16.	Grand battement jete На 1т.2/4.	2	1	1
7.17.	Свинговая координация.	2	1	1
7.18.	Джазовая поза Jazz position.	1		1
7.19.	Джазовая поза Bird position (Gracham technic).	1		1
7.20.	Джазовая поза Tilt position(Gracham technic).	1		1
8.	Импровизация	18	3	15
9.	Полиритмия (Swing)	9	2	7
10.	Упражнения в партере	18	4	14
10.1.	Уровни	3		3
10.2.	Акройoga.	3		3
10.3.	Танцевальные комбинации на развитие техники.	17	7	10
10.4.	Упражнения на силу и растяжку.	6	1	5
11.	Игропластика	10	2	8
11.1.	Провидение игр-тренингов.	10	2	8
12.	Техника вращения	18	6	12
12.1.	Chaine turns.	2	1	1
12.2.	Turns en releve.	2	1	1
12.3.	Becinner, Intermediate turns.	3	1	2
12.4.	Attitude turns en dedans.	3	1	2
12.5.	Table top attitude terns.	3	1	2
12.6.	Arabesque turns.	3	1	2
12.7.	A la seconde turns en dehors.	4	1	3
13.	Allegro	15	5	15
13.1.	Прыжок с упором на руки и поворотом на plie.	2	1	1

13.2.	Прыжок «пистолетиком» и кувырок вперед.	2	1	1
13.3.	Прыжок с фиксацией позы в воздухе.	2	1	1
13.4.	Подскок и три шага.	2	1	1
13.5.	Прыжок с ноги на ногу со сгибанием коленей в воздухе.	2	1	1
13.6.	Прыжок на одной ноге, другой удар в воздухе.	2	1	1
13.7.	Прыжок с фиксацией позы в воздухе и продвижением спиной вперед.	3	1	2
14.	Кросс	18	5	13
14.1.	Ритмизированные шаги.	5	2	3
14.2.	Комбинации на развитие техники и манеры исполнения.	5	2	3
14.3.	Комбинации на вращения с продвижением.	8	3	5
15.	Трюковая часть	25	5	20
15.1.	Поддержки в парах.	10	2	8
15.2.	Поддержки в тройках.	5	2	3
15.3.	Поддержки в группе.	5	2	3
15.4.	Падения в пол с прыжка или вращения.	5	2	3
16.	Постановка танцевальных номеров	13	4	9
17.	Промежуточная аттестация	2		
17.1.	В середине года. Декабрь. Контрольное занятие.			1
17.2.	В конце года. Апрель. Экзамен.			1
Итого		216	72	144

Содержание программы 4года обучения

1.джазовая разминка Warm Ups

В отличие от других видов хореографии в джазовом танце педагог развивает у своих воспитанников подвижность и гибкость позвоночника, эластичность и силу мышц спины. Именно сильная и подвижная спина дает возможность джазовому исполнителю преодолеть самые разнообразные технически сложные элементы.

1.1.Deep low bends release (глубокое сгибание корпуса растягиваясь).

Движение служит для развития эластичности позвоночного столба, устойчивости, растяжки мышц ног, укрепления подколенных и ахиллова сухожилий, для развития и укрепления мышц спины.

1.2.African body roll (африканская волна телом).

Волнообразное движение с головы вперед и назад. Движение развивает эластичность позвоночного столба и мышцы спины, включает в работу мышцы пресса, развивает устойчивость и растягивает мышцы бедра.

1.3.Arm circle (круг корпусом).

Движение развивает координацию. Движение развивает эластичность позвоночного столба и мышцы спины, включает в работу мышцы пресса, развивает устойчивость и растягивает мышцы бедра.

1.4.Cross «крест»(перекручивание с переносом тяжести с ноги на ногу).

Служит для разработки подвижности и эластичности позвоночного столба, укрепления и развития продольных, косых и боковых мышц спины, для развития выворотности в паху.

1.5.Mill «мельница».

Движение развивает боковые мышцы спины, эластичность позвоночного столба, разогревает и разрабатывает шейные боковые мышцы, включает в работу тазобедренный сустав, развивает выворотность.

1.6.Tap by tap (переменное releve с наклоном корпуса, «шаг за шагом»).

Движение растягивает мышцы бедра, растягивает подколенные и ахиллово сухожилия.

1.7.Pump «насос».

Разогрев мышц ног, растяжка ахиллов и подколенных сухожилий.

2.Технический принцип джаз танца коллапс

2.1.port de brass

Переводы рук из позиции в позицию. С добавлением корпуса, переносом ног в разные позиции, а также с продвижением.

2.2.Flat back (Horton technic).

В направлении вперед, назад на 1т.4/4.

3.Волна

Развитие гибкости позвоночника. Раскрепощение шейного отдела.

3.1. Body roll.

Сидя на коленях, стоя на коленях.

3.2. Roll down (волна вниз).

3.3. Roll up (волна вверх).

4.Изоляция Isolaion (Jack Cole)

4.1.Head (голова).

Zundari, крест, квадрат, круг, фиксированный полукруг, свинговый полукруг.

4.2.Chest/Ribcage (грудная клетка).

Zundari, крест, квадрат, круг, фиксированный полукруг, свинговый полукруг.

4.3. Pelvis(таз).

Zundari, крест, квадрат, круг, фиксированный полукруг, свинговый полукруг, восьмерка.

4.4. Legs (ноги).

Движение коленей из стороны сторону, ходы на присогнутых коленях, движения изолированных ареалов: стопа, голеностоп.

4.5.Hands (руки).

Разнообразные движения и переводы рук, не затрагивая другие центры.

5.Contraction (сжатие) и release (увеличение туловища и центра, расширение)

5.1. Contraction и release в положении сидя на коленях на 2т.4/4, 1т. 4/4, 1т.2/4.

5.2. Contraction и release в положении сидя, ноги вытянуты вперед на 2т.4/4, 1т. 4/4, 1т.2/4.

6.Упражнения на середине зала

6.1. Положения кистей рук Rap.

Левая рука делает замах свингового характера, правая рука подхватывает и руки обнимают тело с левого бока, правая нога подворачивается на полупалец на бок.

6.2. Положения кистей рук Grape.

Ноги собраны вместе. Правая рука лежит на голове, кисть расслаблена.

6.3. Положения кистей рук Jazz Hand (Bob Fosse Hand).

Рука вытянута в сторону, пальцы сильно растопырены.

6.4. Положения кистей рук Stone Hand.

Рука вытянута в сторону и сжата в кулак.

6.5. Положения кистей рук Flower Hand.

Рука вытянута в сторону, кисть развернута ладонью вверх пальцы растопырены как веер.

6.6. Положения кистей рук Classial Hand.

Рука раскрыта в сторону и опущена на ребро в трех точках (мизинец, локоть, подмышечная впадина), кисть свободна, большой палец тянется к фаланге среднего пальца.

6.7. Положения кистей рук French Hand.

Рука раскрыта в сторону, локоть расслаблен и направлен вниз, кисть как веер не напряжена и опущена вниз.

6.8. Положения кистей рук Cup Hand (Graham Technic).

Рука раскрыта в сторону, кисть собрана и напряжена, локоть присогнут и направлен назад.

6.9.Port de brass.

На 1т4/4, 1т. 2/4.

6.10.demi и grand plie.

Demi plie выполняется на 1т.2/4, grand plie выполняется на 1т.4/4. Перевод стоп и коленей из параллельного в выворотное положение и наоборот. Изменение динамики исполнения. Соединение с releve.

6.11.Battement tendu На 1т. 2/4.

Перевод стоп и коленей из параллельного в выворотное положение и наоборот. Исполнение в положении flex. Использование brash. Соединение: demi plie, с подъемом опорной пятки во время выноса на носок или броска, с подъемом опорной пятки во время закрытия, с полуповоротами и поворотами приемом fouette.

6.12.Battement tendu jete На 1т.2/4.

Перевод стоп и коленей из параллельного в выворотное положение и наоборот. Исполнение в положении flex. Использование brash. Соединение: demi plie, с подъемом опорной пятки во время выноса на носок или броска, с подъемом опорной пятки во время закрытия, с полуповоротами и поворотами приемом fouette.

6.13.Rond de jambe par terre На 1т.4/4.

В направлении en dehors и en dedans. С demi plie. С подъемом на 45 и 90 градусов. Исполнение в положении flex.

6.14.Battement fondu На 1т.4/4.

С сокращенной стопой. По параллельным позициям.

6.15.Battement releve lent На 1т.4/4.

Во все направления, с сокращенной стопой, по параллельным позициям.

6.16.Grand battement jete На 1т.2/4.

Во все направления, с сокращенной стопой, с подъемом опорной пятки во время броска, по параллельным позициям.

6.17. Свинговая координация.

Свинговое раскачивание головой и пелвисом вперед-назад, голова начинает движение назад, пелвис вперед. Параллельное движение головы и пелвиса из стороны в сторону, тоже оппозиционно. Голова двигается вперед-назад, плечи исполняют полукруг спереди назад и сзади вперед, тоже оппозиционно.

6.18. Джазовая поза Jazz position.

1. Ноги стоят в широкой wide position. Правая нога поднимается на носок, руки собираются в первую позицию, разворачиваем корпус влево, руки раскрываются в третью позицию, правая нога на полупалец и сгибает колено, левая на всей стопе параллельно, колено тоже сгибается. Возвращаемся обратно, руки через первую позицию, восьмую раскрываются вниз. Все с другой ноги. На 2т.4/4

Затем делаем без остановок на 1т.4/4 4-е раза

Затем не поднимаясь с пли делаем 3-и раза на 1т.2/4 поднимаемся и еще раз. Руки в 1 позицию сделать плие на правую ногу оттолкнуться этой ногой и руки раскрыть через восьмую позицию, ноги вместе.

2. Руки в первой позиции, ноги вместе. Делаем скольжение вперед по параллельной позиции, руки раскрываются в 3 п.р. противоположные ногам. На 1т.4/4. 2 вперед, два в сторону, два назад, два в сторону. Руки снять через восьмую позицию.

6.19. Джазовая поза Bird position (Gracham technic).

Ноги стоя по широкой второй позиции, demi plie голова опущена вниз, руки раскрыты в стороны и согнуты в локтях, локоть направлен в потолок, руки находятся чуть выше плеч. Может исполняться и на полупальцах.

6.20. Джазовая поза Tilt position(Gracham technic).

Опорная нога стоит выворотной, работающая тоже выворотной и поднята максимально высоко в сторону. Тело плоское взгляд по дуге, руки вытянуты в сторону, сильный наклон корпуса через бок и вниз.

7.Импровизация

Сочинение собственной комбинации начинается на различные виды шагов, движений изолированных центров, вращений. Могут быть комбинации в партере, связанные с положениями contraction и release, спиралями и твистами торса, а также с нетрадиционными передвижениями на полу: перекаты, кувырки, падения и т.п. Комбинации могут быть на основе движений проученных ранее в процессе обучения. Длительность комбинации не должна превышать 32т.

8. Полиритмия

Центры нашего тела могут двигаться в различных пространственных направлениях, а также в различных ритмических рисунках, метрически независимых друг от друга. Swing – раскачивание, головой, руками, ногами. На 1т.4/4 упражнение выполняется стоя по выворотным и параллельным позициям ног.

9. Упражнения в партере

9.1. Уровни.

Стоя, на четвереньках (одна нога открыта в сторону или назад при опоре на руках и колене на коленях). Стоя на одном колене, другая нога открыта на пол в любом направлении. Сидя (колени согнуты и соединены вместе (стопы стоят на полу параллельно). Ноги вместе, колени согнуты голени в воздухе и параллельны полу. Джазовый шпагат (нога впереди вытянута, а сзади согнута), сидя на одном бедре (колено опорной ноги согнуто, тяжесть корпуса переносится с ягодиц на бедро, свободная нога открыта назад или в сторону и оторвана от пола). Crossed 26wastika «скрещенная свастика» (бедра плотно прилегает к полу. Одна нога скрестно перед другой. Стопа стоит на полу, колено направленно вверх). Лежа на боку.

9.2. Акрыйога.

Упражнения на удерживание веса партнера и выполнения акробатических элементов в паре.

9.3. Танцевальные комбинации на развитие техники.

9.4. Упражнения на силу и растяжку.

10. Игропластика

Развитие творческого мышления детей, эмоциональная разрядка организма, сплочение коллектива.

10.1. Проведение игр-тренингов.

Баланс в паре. Как в зеркале. Глаза в глаза. Просьба или требование. Разговор по телефону. Инвентаризация. Диалог.

11. Техника вращения

11.1. Chaîne turns.

11.2. Turns en releve.

11.3. Becinner, Intermediate turns.

11.4. Attitude turns en dedans.

11.5. Table top attitude terns.

11.6. Arabesque turns.

11.7. A la seconde turns en dehors.

12. Allegro

12.1. Прыжок с упором на руки и поворотом на plie.

12.2. Прыжок «пистолетиком» и кувырок вперед.

12.3. Прыжок с фиксацией позы в воздухе.

12.4. Подскок и три шага.

12.5. Прыжок с ноги на ногу со сгибанием коленей в воздухе.

12.6. Прыжок на одной ноге, другой удар в воздухе.

12.7. Прыжок с фиксацией позы в воздухе и продвижением спиной вперед.

13. Кросс

13.1. Ритмизированные шаги.

13.2. Комбинации на развитие техники и манеры исполнения.

13.3. Комбинации на вращения с продвижением.

14.Трюковая часть

- 14.1.Поддержки в парах.
- 14.2.Поддержки в тройках.
- 14.3.Поддержки в группе.
- 14.4.Падения в пол с прыжка или вращения.

15.Постановка танцевальных номеров

В программе проучиваются номера в джазовом характере, вариации из мюзиклов из раздела «Бродвейский джаз». А так же вводятся элементы джаз-модерна.

Ожидаемый результат к уровню освоения программы 4-го года обучения.

Выделяются следующие задачи:

Должны знать и уметь:

- 1.Правильное исполнение разминки Warm Ups.
- 2.Свобода всех центров тела.
- 3.Исполнение этюдов из известных мюзиклов.
- 4.Исполнение танцевальных номеров в стиле джаз-модерн.
- 5.Изолированно двигать несколькими центрами.
6. Выполнять сложные прыжки, иметь устойчивость и координацию.
- 7.Развить эмоциональную выразительность, артистичность овладеть навыками импровизации.

Содержание программы

Пятый год обучения

Средняя группа 13-14 лет.

На данном этапе обучаются дети 13-14 лет. Дети этого возраста считаются более подготовленными, поэтому могут исполнять более сложные упражнения и более сложную танцевальную лексику. Обучающиеся уже владеют определенным запасом танцевальной техники, координацией движений, развиты первоначальные навыки импровизации.

На данном году обучения проучивается танец модерн, который включает в себя несколько техник. Дети этого возраста проучивают технику Марты Грем и Лестора Хортона.

Развивающие:

- 1.Продолжить развитие физических данных: гибкость, прыжок, эластичность мышц, силу ног.
- 2.Развить навык импровизации.
- 3.Развить хореографические знания.

Обучающие:

- 1.Познакомить детей с основным этапом обучения современному танцу.
- 2.Раскрыть потенциальные способности в разных направлениях современного танца.
- 3.Содействовать развитию самостоятельного творчества.

Укрепление здоровья:

- 1.Обеспечение хорошей физической подготовкой детей.

Развитие творческих и созидательных способностей занимающихся:

- 1.Развить личность в творческой активности и в самостоятельности общения.

К методам обучения на данном этапе относятся:

1. целостно – конструктивный метод;
2. метод повторного упражнения;
3. методы вариативного упражнения;
4. метод сопряженного воздействия;
5. метод избирательного воздействия;
6. вербальные, наглядные и сенсорные методы;
- 7.идеомоторный метод;
- 8.метод импровизации.

**Учебно-тематический план 5 года обучения по современному танцу
13-14 лет средняя группа**

№ п/п	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Введение в образовательную программы	1	1	
2.	Джазовая разминка в положении сидя «seal»	18	5	13
2.1.	Deep low bends release.	1		1
2.2.	African body roll.	1		1
2.3.	Heelwalk (хождение на пятках).	2		2
2.4.	Buttocks wolk (хождение на бедрах).	2		2
2.5.	Saucer (блюдце).	2		2
2.6.	Body fall (накат).	2		2
2.7.	Перекаты в позе младенца.	2		2
2.8.	Tortoise lift (черепаха).	2		2
2.9.	Tortoise lift с закладкой ноги в позу лотос или полулотос.	2		2
2.10.	Tortoise twist pelvis (черепаха крутит будрами).	1		1
2.11.	Tortoise bounce (черепаха раскачивается).	1		1
3.	Упражнения для развития подвижности позвоночника	15	3	12
3.1.	Flat back (плоская спина) и Hinge-позиция.	1		1
3.2.	Big body bend (Horton technic).	2		2
3.3.	Side stretch.	2		2
3.4.	Curve.	2		2
3.5.	Twist.	2		2
3.6.	Спирали.	2		2
3.7.	Tilt.	2		2
3.8.	Волна (Body Roll, Ripple).	2		2
4.	Изоляция Isolaion (Jack Cole)	10	3	7
4.1.	Head(голова).	2	1	1
4.2.	Shoulders(плечи).	2	1	1
4.3.	Chest/Ribcage(грудная клетка) Quiver и Shimmy.	2	1	1
4.4.	Pelvis(таз) Dolfi, Mess Around и Worm.	2	1	1
4.5.	Legs(ноги).	1		1
4.6.	Hands(руки).	1		1
5.	Contraction и release	12	3	11
5.1	Contraction и release в положении «стоя» пульсирующим способом.	4	2	2
5.2.	Contraction и release плавным и слитным способом.	4	2	2
5.3.	Contraction и release резким и энергичным способом.	4	2	2
6.	Упражнения на середине зала	49	10	39
6.1.	Port de brass – Упражнения для корпуса и рук.	1		1
6.2.	Tan lie – Упражнения для рук, ног, головы и корпуса.	1		1
6.3.	Demi и grand plie.	1		1
6.4.	Battement tendu По параллельным и выворотным позициям.	1		1
6.5.	Battement tendu С использованием Circle.	1		1
6.6.	Battement tendu С использованием Drop.	1		1
6.7.	Battement tendu jete По параллельным и выворотным позициям.	1		1
6.8.	Battement tendu jete С использованием движений Curve.	1		1
6.9.	Battement tendu jete С использованием Circle.	1		1

6.10.	Battement tendu jete С использованием Drop.	1		1
6.11.	Rond de jambe par terre С использованием движений Cradle (положение колыбели, равновесие);	1		1
6.12.	Rond de jambe par terre С использованием движений Fall (движение падения);	1		1
6.13.	Rond de jambe par terre С использованием движений Inside turn (пируэт лицом в направлении вращения).	1		1
6.14.	Battement fondu С использованием Plie.	1		1
6.15.	Battement fondu С использованием Battement soutenu.	1		1
6.16.	Battement fondu С использованием Drop.	1		1
6.17.	Battement fondu С использованием разнообразных прыжков.	1		1
6.18.	Battement fondu в положении на полу и с использованием движений из йоги.	1		1
6.19.	Battement frappe Contraction и Release.	1		1
6.20.	Battement frappe в положении лежа на спине back lying.	1		1
6.21.	Battement frappe Cross (скрещивание грудной клетки и таза).	1		1
6.22.	Battement frappe Body drop (уронить корпус).	1		1
6.23.	Battement frappe использование хлопков, притопов.	1		1
6.24.	Adagio Battement developpe.	1		1
6.25.	Battement releve lent.	1		1
6.26.	Adagio Battement Battement fondu.	1		1
6.27.	Adagio Battement Demi и grand rond.	1		1
6.28.	Adagio Battement Demi и grand plie.	1		1
6.29.	Adagio Battement Grand battement.	1		1
6.30.	Adagio Battement Flex стопы и колена.	1		1
6.31.	Adagio Battement Figure For (Horton technic).	1		1
6.32.	Adagio Battement Flat back	1		1
6.33.	Adagio Battement Curve	1		1
6.34.	Adagio Battement Arch	1		1
6.35.	Adagio Battement Lay out	1		1
6.36.	Adagio Battement Contraction, release	1		1
6.37.	Adagio Battement High release	1		1
6.38.	Adagio Battement A la seconde	1		1
6.39.	Adagio Battement Attitude	1		1
6.40.	Adagio Battement Epaulment	1		1
6.41.	Adagio Battement Arabesque	1		1
6.42.	Adagio Battement T – позиция	1		1
6.43.	Grand battement jete С использованием шагов.	1		1
6.44.	Grand battement jete По параллельным и выворотным позициям.	1		1
6.45.	Grand battement jete Стойки на рука.	1		1
6.46.	Grand battement jete Back lying (в положении лежа на спине).	1		1
6.47.	Grand battement jete Front lying (положении лежа на животе).	1		1
6.48.	Grand battement jete в стойке на плече, подбородке.	1		1
6.49.	Координация.	1		1
7.	Упражнения в партере	16	4	12
7.1.	Полиритмия и Swing- раскачивание.	2	1	1
7.2.	Полицентриа.	2	1	1
7.3.	Стрейчинг Frog позиция (колени согнуты и раскрыты в	1		1

	сторону, стопы вместе).			
7.4.	Стрейчинг Пульсирующие наклоны торса вперед.	1		1
7.5.	Стрейчинг Frog позиция прогнувшись назад.	1		1
7.6.	Стрейчинг Frog позиция открыв ногу в сторону, вперед, накрест, за плече.	1		1
7.7.	Стрейчинг Скрещенная свастика, пульсация в этом положении.	1		1
7.8.	Стрейчинг Положение «складка».	2	1	1
7.9.	Стрейчинг Положение «черепаха».	2	1	1
7.10.	Перкаты, кувьрки.	3	1	2
8.	Игропластика	20	3	17
8.1.	Провидение игр-тренингов: маевтика.	2		1
8.2.	Провидение игр-тренингов: лидер	2		1
8.3.	Провидение игр-тренингов: лесенка.	2		1
8.4.	Провидение игр-тренингов подключить соседа.	2		1
8.5.	Провидение игр-тренингов: прорыв.	2		1
8.6.	Провидение игр-тренингов: передача эмоций.	2		1
8.7.	Провидение игр-тренингов: продавец и покупатель.	2		1
8.8.	Провидение игр-тренингов: отказ.	2		1
8.9.	Провидение игр-тренингов: намек.	2		1
8.10.	Провидение игр-тренингов: третейский суд.	2		1
9.	Импровизация	25	5	20
9.1.	Сочинение маленькой танцевальной комбинации на 16 тактов.	1		1
9.2.	Изменение существующей комбинации в медленном темпе.	1		1
9.3.	Изменение существующей комбинации с резкими акцентами.	1		1
9.4.	Изменение существующей комбинации с плавными акцентами.	1		1
9.5.	Изменение существующей комбинации в быстром темпе и сускорением.	2	1	1
9.6.	Задание на импровизацию «ди-джей».	2	1	1
9.7.	Задание на импровизацию с использованием известных приемов.	2	1	1
9.8.	Задание на импровизацию с целью интерпретирования комбинации.	2	1	1
9.9.	Задание на импровизацию с изменением направления, ориентации в пространстве.	2	1	1
9.10.	Импровизация на доверие (передача человека стоящего в кругу друг другу).	2	1	1
9.11.	Импровизация сочинение прыжков.	1		1
9.12.	Импровизация перекатов.	1		1
9.13.	Импровизация вращений.	1		1
9.14.	Импровизация спиралей.	1		1
9.15.	Импровизация в парах (партнеринг).	1		1
9.16.	Импровизация в тройках.	1		1
9.17.	Импровизация в четверках	1		1

9.18.	Импровизация в пятерках.	1		1
9.19.	Импровизация всей группой.	1		1
10.	Импульс	20	4	16
10.1.	Движение от собственного части тела.	2		2
10.2.	Движение от волны головой	2	1	1
10.3.	Движение от резкого движения руки, ноги.	2		2
10.4.	Движения с постукивание по себе, похлопыванием.	2	1	1
10.5.	Движения от падения или переката.	2		2
10.6.	Движения от партнера.	2	1	1
10.7.	Движения от маленького касания.	2		2
10.8.	Движения от резкого касания.	2	1	1
10.9.	Движения от толчка партнера.	1		1
10.10.	Движения с импульсом сидя на полу.	1		1
10.11.	Движения с импульсом лежа на полу.	1		1
10.12.	Движения с импульсом Стоя	1		1
11.	Allegro	20	5	15
11.1.	С одной ноги на две с парящей позой.	1		1
11.2.	С одной ноги на одну с парящей позой.	1		1
11.3.	Прыжки в больших позах и кувырком вперед.	1		1
11.4.	С двух ног на две с парящей позой	1		1
11.5.	С одной ноги на две с парящей позой.	1		1
11.6.	С одной ноги на одну с парящей позой.	1		1
11.7.	Grand jete`.	2		2
11.8.	Прыжок с ударов стоп в воздухе (голубец).	2	1	1
11.9.	Маленькие прыжки.	2	1	1
11.10.	Большие прыжки.	2	1	1
11.11.	Прыжок в большой позе и с продвижением спиной назад.	2	1	1
11.12.	Прыжок с фиксированной позой в воздухе и хорошим продвижением назад (шагом, бегом, прыжком).	2	1	1
11.13.	Падающая поза с полуповоротом Sisson ouverte.	2		2
12..	Кросс	19	5	14
12.1.	Поворот на plie и двух ногах, руки в первой позиции.	1		1
12.2.	Поворот «карандаш» на одной ноге.	1		1
12.3.	Поворот на одной ноге, и rond de jamb другой.	1		1
12.4.	Поворот soutenu.	1		1
12.5.	Повороты (tours soutenu) по V позиции с контракцией вперед.	1		1
12.6.	Малая поза (ecarte` назад) с поворотом корпуса и контракцией.	1		1
12.7.	Длинные скользящие шаги.	1		1
12.8.	Шаги с пятки и скользящий шаг- приставка.	1		1
12.9.	Длинные шаги в сторону на глубоком plie.	1		1
12.10.	Полукруг ногой в воздухе и падающий шаг.	1		1
12.11.	Большие battement вперед с поворот корпуса на efface`.	1		1
12.12.	Малые позы с контракцией и арабеск.	1		1
12.13.	Поза с глубокой контракцией и шаги Touch step.	1		1
12.14.	Step touch.	1		1
12.15.	Catch step.	1		1
12.16.	Kick ball change.	1		1
12.17.	Kick ball change pas de bourree.	1		1
12.18.	Pivot step.	1		1
12.19.	Grapevine.	1		1

13.	Трюковая часть	15	5	10
13.1.	Прыжки через партнера (разножка, полет-кувырок, переворот колесом).	5	2	3
13.2.	Вращения в прыжке в руки партнеру.	5	2	3
13.3.	Прыжки с падением в пол, через вращение или с движения тела.	5	2	3
14.	Постановка танцевальных номеров	23	4	29
15.	Промежуточная аттестация	2		
15.1.	В середине года. Декабрь. Контрольное занятие.			1
15.2.	В конце года. Апрель. Экзамен			1
Итого		216	72	144

Содержание программы 5 года обучения

1.Джазовая разминка в положении сидя «seal»

Разминка в положении сидя дает возможность разработать подвижность в тазобедренном суставе, развить выворотность стопы, сделать сильной гибкой спину, задействовать три задних пресса, укрепить плечевой пояс и развить силу мышц рук (бицепсы, трицепсы, пальцы, кисти рук).

1.1.Deep low bends release.

Движение служит для развития гибкости позвоночного столба, гибкости талии, растяжки.

1.2.African body roll.

Движение служит для разработки поясничного отдела, развития эластичности позвоночного столба, растяжки.

1.3.Heelwalk (хождение на пятках).

Упражнение развивает эластичность тазового сустава, укрепляет срединный пресс и большую мышцу спины, а также трицепс, параллельно развивается и плечевой пояс.

1.4.Buttocks wolk (хождение на бедрах).

Движение развивает эластичность тазового сустава, силу боковых мышц спины.

1.5.Saucer (блюде).

Служит для развития эластичности позвоночного столба, поясничных мышц, мышц пресса.

1.6.Body fall (накат).

Движение укрепляет пресс, развивает эластичность позвоночного столба.

1.7.Перекаты в позе младенца.

Упражнение развивает гибкость позвоночного столба, развивает выворотность тазобедренного сустава, танцевальный шаг. Перекат с упора сидя назад и возврат в и.п. Перекат назад в позе младенца и раскрытием ног в прямой шпагат. Перекат назад в позе младенца, раскрытие ног в прямой шпагат и перекал через шпагат на живот.

1.8.Tortoise lift (черепаха).

Движение развивает выворотность в тазобедренном суставе.

1.9. Tortoise lift с закладкой ноги в позу лотос или полулотос.

Движение развивает выворотность в паху и подвижность в тазобедренном суставе.

1.10.Tortoise twist pelvis (черепаха крутит будрами).

Движение развивает подвижность позвоночного столба.

1.11.Tortoise bounce (черепаха раскачивается).

Движение развивает эластичность позвоночного столба, укрепляет мышцы спины и позвоночного столба, укрепляет мышцы пресса.

2.Упражнения для развития подвижности позвоночника

Наклоны торса.

2.1.Flat back (плоская спина) и Hinge-позиция.

Сгибание коленей и максимальный наклон назад, плечи практически касаются пола.

2.2. Big body bend (Horton technic).

Глубокий наклон вперед, ниже, чем на 90 град.

2.3. Side stretch.

Наклон в сторону, при котором грудная клетка изгибается.

Изгибы торса.

2.4. Curve.

Изгиб верхней части позвоночника вперед или в сторону

2.5. Twist.

Движение, начинающееся с закручивания плеч, за которыми поворачивается торс, изменяя плоскость своего положения, бедра при этом остаются неподвижными.

2.6. Спирали.

Это внутреннее движение, оно начинается с поворота таза, приводящего в движение позвоночник.

2.7. Tilt.

В этом движение позвоночник является центральной осью тела, но эта ось несколько смещается от строго вертикального положения.

2.8. Волна (Body Roll, Ripple).

Развитие гибкости позвоночника. Раскрепощение шейного и грудного отдела позвоночника. В положении стоя во все направления: вперед, в сторону, назад.

Body Roll – Ноги стоят по 2п.н. руки работают к себе и от себя через 8п.р. опускаясь вниз сгибаем колени и прогибаемся в спине, поднимаемся вверх грудным отделом оставляя голову внизу.

Ripple – Правая нога стоит чуть впереди на всей стопе, левая на полупальце, руки круговыми движениями из 8п.р. исполняют движение от себя. За руками движется тело и голова изображая волнообразные движения.

3. Изоляция Isolation (Jack Cole)

Комбинации основаны на современном стиле танца modern

3.1. Head(голова).

Исполнение во всех уровнях, в том числе лежа на спине.

3.2. Shoulders(плечи).

Изоляция плеч исполняется во всех позициях «сидя». Не может исполняться в уровнях «лежа» и в положении стоя на четвереньках.

3.3. Chest/Ribcage(грудная клетка) Quiver и Shimmy.

Изоляция грудной клетки может исполняться в положении «стоя на четвереньках» (движения вверх и вниз). Небольшое смещение из стороны в сторону исполняется сидя во второй позиции. Quiver – Ноги 2п., руки в подготовительном положении. Пульсирующие движения диафрагмой. Shimmy – Переход с одной ноги на другую через приседание, с потрясывающими движениями плеч, вперед и назад поочередно.

3.4. Pelvis(таз) Dolfi, Mess Around и Worm.

Изоляция таза может исполняться только в положении «стоя на четвереньках»; в положении «стоя на коленях». Mess Around – Круг тазом спереди назад и в окончании движения подъем бедра вверх и поднятие стопы на полупалец. Worm – Правая нога на полупалец левая прямая и стоит выворотом. Садимся в Plie, работаем тазом по окружности снизу вверх. Dolfi – Ноги вместе, руки опущены вниз. Опускаемся головой вниз за каждым позвонком, поднимаемся вверх, за головой прогибаясь в спине, голова продолжает движение назад, заканчивает волну живот.

3.5. Legs(ноги).

Изоляция ареалов ног исполняется сидя в первой и второй позициях, а также в положении «лежа».

3.6. Hands(руки).

Изоляция рук может выполняться во всех уровнях, за исключением положения «стоя на четвереньках».

4.Contraction и release

Данное упражнение может объединять в себе несколько движений сразу, выливаясь в одну большую комбинацию.

- 4.1. Contraction и release в положении «стоя» пульсирующим способом.
- 4.2. Contraction и release плавным и слитным способом.
- 4.3. Contraction и release резким и энергичным.

5.Упражнения на середине зала

Упражнения построены на технике современного танца modern.

- 5.1.Port de brass – Упражнения для корпуса и рук.
- 5.2. Tan lie – Упражнения для рук, ног, головы и корпуса.
- 5.3.Demi и grand plie.

Упражнение сочетает все себе выворотные и параллельные позиции ног, разнообразные движения рук, корпуса, сочетание упражнений из йоги.

- 5.4.Battement tendu По параллельным и выворотным позициям.
- 5.5. Battement tendu С использованием Circle.
- 5.6. Battement tendu С использованием Drop.
- 5.7. Battement tendu jete По параллельным и выворотным позициям.
- 5.8. Battement tendu jete С использованием движений Curve.
- 5.9.Battement tendu jete С использованием Circle.
- 5.10. Battement tendu jete С использованием Drop.

5.11.Rond de jambe par terre С использованием движений Cradle (положение колыбели, равновесие);

5.12. Rond de jambe par terre С использованием движений Fall (движение падения);

5.13. Rond de jambe par terre С использованием движений Inside turn (пируэт лицом в направлении вращения).

- 5.14.Battement fondu С использованием Plie.
- 5.15. Battement fondu С использованием Battement soutenu.
- 5.16. Battement fondu С использованием Drop.
- 5.17. Battement fondu С использованием разнообразных прыжков.
- 5.18. Battement fondu в положении на полу и с использованием движений из йоги.
- 5.19.Battement frappe Contraction и Release.
- 5.20.Battement frappe в положении лежа на спине back lying.
- 5.21.Battement frappe Cross (скрещивание грудной клетки и таза).
- 5.22. Battement frappe Body drop (уронить корпус).
- 5.23. Battement frappe использование хлопков, притопов.
- 5.24.Adagio Battement developpe.
- 5.25.Battement releve lent.
- 5.26.Adagio Battement Battement fondu.
- 5.27.Adagio Battement Demi и grand rond.
- 5.28.Adagio Battement Demi и grand plie.
- 5.29.Adagio Battement Grand battement.
- 5.30. Adagio Battement Flex стопы и колена.
- 5.31. Adagio Battement Figure For (Horton technic).

Руки раскрыты во вторую позицию, Правая нога поднимается выворотом на passé. Исполняем demi plie нога правая согнутым коленом заворачивается к себе, углубляет движение вниз и коленом выходит в исходное положение.

- 5.32.Adagio Battement Flat back.
- 5.33.Adagio Battement Curve.
- 5.34.Adagio Battement Arch.
- 5.35.Adagio Battement Lay out.
- 5.36.Adagio Battement Contraction, release.

- 5.37. Adagio Battement High release.
- 5.38. Adagio Battement A la seconde.
- 5.39. Adagio Battement Attitude.
- 5.40. Adagio Battement Epaulment.
- 5.41. Adagio Battement Arabesque.
- 5.42. Adagio Battement T – позиция.
- 5.43. Grand battement jete С использованием шагов.
- 5.44. Grand battement jete По параллельным и выворотным позициям.
- 5.45. Grand battement jete Стойки на рука.
- 5.46. Grand battement jete Back lying (в положении лежа на спине).
- 5.47. Grand battement jete Front lying (положении лежа на животе).
- 5.48. Grand battement jete в стойке на плече, подбородке.
- 5.49. Координация.

Координация присутствует во всех разделах урока, везде где необходимо соединить движения двух или более центров в одной комбинации. Голова исполняет наклон вправо, одновременно подъем вверх левого плеча, то же в другую сторону; Голова исполняет zundari вперед-назад плечи, двигаются вверх-вниз; Голова исполняет крест, в параллель движения пелвиса; Голова исполняет крест, в параллель движения пелвиса; Аналогично исполняет квадрат; Аналогично круг; Оппозиционно крест: голова вперед, пелвис назад, оба центра в нейтральное положение, голова вправо, пелвис влево, нейтральное положение, голова назад, пелвис вперед, нейтральное положение, голова влево, пелвис вправо, нейтральное положение; Аналогично оппозиционный квадрат.

6. Упражнения в партере

- 6.1. Полиритмия и Swing- раскачивание.

Руками и Ногами.

- 6.2. Полицентрия.

Движение всех центров тела пространственно и ритмически независимого движущихся друг от друга.

- 6.3. Стрейчинг Frog позиция (колени согнуты и раскрыты в сторону, стопы вместе).
- 6.4. Стрейчинг Пульсирующие наклоны торса вперед.
- 6.5. Стрейчинг Frog позиция прогнувшись назад.
- 6.6. Стрейчинг Frog позиция открыв ногу в сторону, вперед, накрест, за плече.
- 6.7. Стрейчинг Скрепленная свастика, пульсация в этом положении.
- 6.8. Стрейчинг Положение «складка».
- 6.9. Стрейчинг Положение «черепашка».
- 6.10. Перкаты, кувьрки.

На коленях, на ягодицах, на спине (рубашка), в положении младенца, в положении Frog позиции, с раскрытием ног в стороны.

7. Игропластика

Развитие творческого мышления детей, эмоциональная разрядка организма, сплочение коллектива.

- 8.1. Проведение игр-тренингов: маевтика.
- 8.2. Проведение игр-тренингов: лидер.
- 8.3. Проведение игр-тренингов: лесенка.
- 8.4. Проведение игр-тренингов: подключить соседа.
- 8.5. Проведение игр-тренингов: прорыв.
- 8.6. Проведение игр-тренингов: передача эмоций.
- 8.7. Проведение игр-тренингов: продавец и покупатель.
- 8.8. Проведение игр-тренингов: отказ.
- 8.9. Проведение игр-тренингов: намек.
- 8.10. Проведение игр-тренингов: третейский суд.

8. Импровизация

- 8.1. Сочинение маленькой танцевальной комбинации на 16 тактов.

- 8.2.Изменение существующей комбинации в медленном темпе.
- 8.3.Изменение существующей комбинации с резкими акцентами.
- 8.4. Изменение существующей комбинации с плавными акцентами.
- 8.5. Изменение существующей комбинации в быстром темпе и сускорением.
- 8.6.Задание на импровизацию «ди-джей».

Затормаживание движений в некоторых частях, возврат к старому движению (будто пластинку зажевало).

- 8.7.Задание на импровизацию с использованием известных приемов.
- 8.8.Задание на импровизацию с целью интерпретирования комбинации.
- 8.9.Задание на импровизацию с изменением направления, ориентации в пространстве.
- 8.10.Импровизация на доверие (передача человека стоящего в кругу друг другу).
- 8.11.Импровизация сочинение прыжков.
- 8.12.Импровизация перекатов.
- 8.13.Импровизация вращений.
- 8.14.Импровизация спиралей.
- 8.15.Импровизация в парах (партнеринг).
- 8.16.Импровизация в тройках.
- 8.17.Импровизация в четверках
- 8.18.Импровизация в пятерках.
- 8.19.Импровизация всей группой.

9.Импульс

- 9.1.Движение от собственного части тела.
- 9.2.Движение от волны головой.
- 9.3.Движение от резкого движения руки, ноги.
- 9.4.Движения с постукивание по себе, похлопыванием.
- 9.5.Движения от падения или переката.
- 9.6.Движения от партнера.
- 9.7.Движения от маленького касания.
- 9.8.Движения от резкого касания.
- 9.9.Движения от толчка партнера.
- 9.10.Движения с импульсом сидя на полу.
- 9.11.Движения с импульсом лежа на полу.
- 9.12.Движения с импульсом Стоя.

10. Allegro

Прыжки развивают легкость и эластичность движений. Они могут быть маленькие (невысокие) и большие (высокие) с более глубоким предшествующим plié.

- 10.1.Прыжки с фиксацией позы в воздухе.
- 10.2.С двух ног на две с парящей позой.
- 10.3.С одной ноги на две с парящей позой.
- 10.4.С одной ноги на одну с парящей позой.
- 10.5.Прыжки в больших позах и кувырком вперед.
- 10.6.С двух ног на две с парящей позой.
- 10.7.С одной ноги на две с парящей позой.
- 10.8.С одной ноги на одну с парящей позой.
- 10.9.Grand jete`.
- 10.10.Прыжок с ударов стоп в воздухе (голубец).
- 10.11.Маленькие прыжки.
- 10.12.Большие прыжки.
- 10.13.Прыжок в большой позе и с продвижением спиной назад.
- 10.14.Прыжок с фиксированной позой в воздухе и хорошим продвижением назад (шагом, бегом, прыжком).
- 10.15.Падающая поза с полуповоротом Sisson ouverte.

11.Кросс

Эти упражнения включают в себя различные виды шагов, прыжков, вращений. Все комбинации выполняются с продвижением, что позволяет учиться двигаться в пространстве.

11.1.Поворот на plie и двух ногах, руки в первой позиции.

11.2.Поворот «карандаш» на одной ноге.

11.3.Поворот на одной ноге, и rond de jamb другой.

11.4.Поворот soutenu.

11.5.Повороты (tours soutenu) по V позиции с контракцией вперед.

11.6.Малая поза (ecarte` назад) с поворотом корпуса и контракцией.

11.7.Длинные скользящие шаги.

11.8.Шаги с пятки и скользящий шаг- приставка.

11.9.Длинные шаги в сторону на глубоком плие.

11.10.Полукруг ногой в воздухе и падающий шаг.

11.11.Большие battement вперед с поворот корпуса на efface`.

11.12.Малые позы с контракцией и арабеск.

11.13.Поза с глубокой контракцией и шаги Touch step.

Руки в первую позицию, затем в 3, правая нога ставится у левой на полупалец и при открывании рук в 3 позицию нога правая выходит в сторону на плие, левая на месте и тоже приходит в плие.

11.14.Step touch.

Разворот корпуса в левую сторону, руки приходят в 1 позицию, шагает левая нога на носок, руки в 3П., нога правая подставляется к левой на полупалец, руки в 1П,

11.15.Catch step.

Соскок правой и левой ноги в широкую wide position , руки через 8П. опускаются вниз.

11.16.Kick ball change.

Правая нога резко открывается вперед од колена острым носком на 35град. Переступания правой ногой на полупалец, а левую на всю стопу, колени присогнуты. Руки в 1п. В 3п.

11.17.Kick ball change pas de bourree.

Правая нога резко открывается вперед од колена острым носком на 35град. Переступания правой ногой на полупалец, а левую на всю стопу, колени присогнуты. Руки в 1п. в 3п. Правая нога ставится назад, и делаем 3 шага назад почти под себя, руки меняются через первую позицию. С двух ног. На 1т. 4/4, 1т. 2/4

11.18.Pivot step.

Руки из 1П. раскрываются в «L» правая нога приходит к колену, левая сгибается. Правая нога вытягивается вес переводится на нее, левая нога на полупалец и согнута в колене, корпус скручен вправо.

11.19.Grapevine.

Перебступания ног по 4 позиции, руки всегда идут в противоположную сторону, ноги двигаются накрест. 3 переступания, на 4-й счет пауза.

12.Трюковая часть

12.1.Прыжки через партнера (разножка, полет-кувырок, переворот колесом).

12.2.Вращения в прыжке в руки партнеру.

12.3.Прыжки с падением в пол, через вращение или с движения тела.

13.Постановка танцевальных номеров

В программе проучиваются нового раздела танца modern.

Ожидаемый результат к уровню освоения программы детей 5-го года обучения

Должны знать и уметь:

1.Терминологию танца модерн.

2.Владеть своим телом.

- 3.Правильно выполнять программу современного танца из раздела джазовый танец.
- 4.Знать и правильно выполнять упражнения раздела игропластика.
- 5.Знать и правильно выполнять технику танца Марты Грем и Лестора Хортон.
3. Знать и выполнять элементы гимнастики и акробатики.
- 4.Выполнять движения с актерской выразительностью.
5. Пользоваться техникой партнеринга.

Содержание программы
Шестой год обучения
Средняя группа 14 – 15 лет.

Дети этого возраста считаются более подготовленными, поэтому могут исполнять более сложные упражнения и более сложную танцевальную лексику. Обучающиеся уже владеют определенным запасом танцевальной техники, координацией движений, развиты первоначальные навыки импровизации. На данном году обучения в раздел танца модерн включается изучение техники Мерса Каннингема и Хосе Лимона.

Применяются следующие задачи:

Развивающие:

- 1.Продолжить развитие физических данных: гибкость, прыжок, эластичность мышц, силу ног.
- 2.Развить навык импровизации.
- 3.Развить хореографические знания.

Обучающие:

- 1.Познакомить детей с основным этапом обучения современному танцу.
- 2.Раскрыть потенциальные способности в разных направлениях современного танца.
- 3.Содействовать развитию самостоятельного творчества.
- 4.Продолжают изучать раздел игропластика.
5. Проучивание трюков и акробатических элементов.

Укрепление здоровья:

- 1.Обеспечение хорошей физической подготовкой детей.

Воспитательные:

Развить личность в творческой активности и в самостоятельности общения.

К методам обучения на данном этапе относятся:

1. целостно – конструктивный метод;
2. метод повторного упражнения;
3. методы вариативного упражнения;
4. метод сопряженного воздействия;
5. метод избирательного воздействия;
6. вербальные, наглядные и сенсорные методы;
- 7.идеомоторный метод;

Учебно-тематический план 6 года обучения по современному танцу
14-15 лет средняя группа

№ п/п	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Введение в образовательную программы	1	1	
2.	Джазовая разминка «spaider» (паук)	15	4	11
2.1.	deep low bends release.	2	1	1
2.2.	frican body roll. Положение «Cross» (крест).	2	1	1
2.3.	deep low bends release во всех четырех направлениях.	2	1	1
2.4.	deep low bends release forward.	2	1	1
2.5.	deep low bends release backward.	2		2

2.6.	flex left and right (сгибание корпуса влево и вправо).	2		2
2.7.	pelvis lift (поднимание бедер в положении cross).	2		2
2.8.	point and flex knees (сгибание и разгибание коленей « из шпагата в шпагат»).	1		1
3.	Упражнения для развития подвижности позвоночника	12	2	10
3.1.	Скручивание позвоночника в положении стоя.	2		1
3.2.	Скручивание позвоночника в положении сидя.	3	1	2
3.3.	Скручивание позвоночника в положении лежа.	2	1	1
3.4.	bounce (раскачиваться).	1		1
3.5.	drop and recover(Limon technic).	1		1
3.6.	shake (встряска, дрожание).	1		1
3.7.	волна в положении лежа на животе.	1		1
3.8.	волна в положении лежа на спине.	1		1
4.	Изоляция Isolaion (Jack Cole)	10	2	8
4.1.	Head(голова).	2		2
4.2.	Chest/Ribcage(грудная клетка).	2		2
4.3.	Pelvis(таз).	2		2
4.4.	Legs(ноги).	2		2
4.5.	Hands(руки).	2		2
5.	Упражнения на середине зала	45	5	40
5.1.	Изгибы торса, спирали, наклоны.	1		1
5.2.	demi и grand plie по параллельным и выворотным позициям ног.	1		1
5.3.	demi и grand plie, чередование движений из йоги.	1		1
5.4.	demi и grand plie, изгибы торса, спирали, наклоны.	1		1
5.5.	Battement tendu Pour le pied.	1		1
5.6.	Battement tendu с вращениями.	1		1
5.7.	Battement tendu с прыжками.	1		1
5.8.	battement tendu jete Кик.	1		1
5.9.	battement tendu jete Флиг – фляг.	1		1
5.10.	battement tendu jete с Вращениями.	1		1
5.11.	battement tendu jete с прыжками.	1		1
5.12.	rond de jambe par terre с движениями на plie.	1		1
5.13.	rond de jambe par terre с изгибами торса, спиралями и наклонами.	1		1
5.14.	battement fondu в сочетании с grand battement.	2	1	1
5.15.	battement fondu с маленьким и большими позами.	2	1	1
5.16.	battement fondu с Plie releve.	2	1	1
5.17.	battement frappe стоя на всей стопе.	1		1
5.18.	battement frappe лежа на спине.	1		1
5.19.	battement frappe на полупальцах.	1		1
5.20.	battement releve lent и developpe во все направления по параллельным и выворотным позициям.	1		1
5.21.	battement releve lent и developpe с заворотом бедра.	1		1
5.22.	battement releve lent и developpe с изменением темпа.	1		1
5.23.	grand battement jete по всем направлениям, выворотным и параллельным позициям.	1		1
5.24.	grand battement jete с изменением темпа.	1		1
5.25.	grand battement jete в маленькие и большие позы.	1		11
5.26.	grand battement jete с прыжками.	1		1
5.27.	Координация. Голова исполняет повороты вправо, влево, одновременно движение грудной клетки вперед-назад.	2	1	1

5.28.	Координация. Голова исполняет круг, одновременно круг кистями, руки во второй позиции.	2	1	1
5.29.	Координация. Круг головой и круг предплечьями.	2		2
5.30.	Координация. Наклон головы вперед-назад, одновременно battement tendu правой ногой.	1		1
5.31.	Координация. Крест головой с одновременным трамплинным сгибанием и выпрямлением коленей.	1		1
5.32.	Упражнения в партере Swing.	1		1
5.33.	Упражнения в партере с мультипликацией.	1		1
5.34.	Упражнения в партере – перекаты.	1		1
5.35.	Упражнения в партере – спирали.	2		2
5.36.	Упражнения в партере – падения.	1		1
5.37.	Упражнения в партере – стойки, равновесия.	1		1
5.38.	Упражнения в партере – кувырки.	1		1
6.	Импровизация	22	2	20
6.1.	Большие развернутые комбинации в стиле modern – jazz.	2		2
6.2.	Сочинение прыжков.	3	1	2
6.3.	Сочинение вращений.	2	1	1
6.4.	Комбинации группового сочинения.	3		3
6.5.	Провидение игр на развитие импровизации – импровиз по очереди.	2		4
6.6.	Провидение игр на развитие импровизации – импровизация по кругу.	3		3
6.7.	Провидение игр на развитие импровизации – применение стихов.	2		2
6.8.	Провидение игр на развитие импровизации – применение песен, колыбельных.	3		3
6.9.	Провидение игр на развитие импровизации – применение предметов.	2		2
7.	Игропластика	16	3	13
7.1.	Провидение игр-тренингов – Выбор тактики.	2	1	1
7.2.	Провидение игр-тренингов – Нахал.	1		1
7.3.	Провидение игр-тренингов – Ласковые слова.	2		2
7.4.	Провидение игр-тренингов – Грабитель.	1		1
7.5.	Провидение игр-тренингов – Точка зрения.	2		2
7.6.	Провидение игр-тренингов – Анекдот.	2		2
7.7.	Провидение игр-тренингов – Удачная концовка.	2		2
7.8.	Провидение игр-тренингов – Что изменилось.	4	2	2
8.	Партнеринг	18	2	16
8.1.	Партнеринг – кончиком пальца.	5	1	4
8.2.	Партнеринг – запястьем.	4	1	3
8.3.	Партнеринг – локтями.	2		2
8.4.	Партнеринг – в одной точке.	7		7
9.	Allegro	22	10	12
9.1.	temps live sauté на координацию.	2	1	1
9.2.	grand changevent de pieds.	4	2	2
9.3.	grand pas echappe.	4	2	2
9.4.	pas assemble.	2	1	1
9.5.	pas assemble в паре.	2	1	1
9.6.	pas assemble в позах.	2	1	1
9.7.	pas balance.	2	1	1
9.8.	pas glissade.	2	1	1
10.	Кросс	20	3	17

10.1.	Связующие шаги degage.	2	1	1
10.2.	Связующие шаги glissade.	2		2
10.3.	Вспомогательные динамические движения и связующие шаги step boll change.	4	2	2
10.4.	Вспомогательные динамические движения и связующие шаги pas faille.	1		1
10.5.	Вспомогательные динамические движения и связующие шаги renverse.	1		1
10.6.	Вспомогательные динамические движения и связующие шаги Drag.	1		1
10.7.	Вспомогательные динамические движения и связующие шаги Triplet.	1		1
10.8.	Вспомогательные динамические движения и связующие шаги Pas de bourree.	1		1
10.9.	Вспомогательные динамические движения и связующие шаги Chasse.	1		1
10.10.	Вспомогательные динамические движения и связующие шаги Slide.	1		1
10.11.	Вспомогательные динамические движения и связующие шаги Pitch (Graham Technic).	1		1
10.12.	Вспомогательные динамические движения и связующие шаги Lay Out (Horton Technic).	2		2
10.13.	Вспомогательные динамические движения и связующие шаги Lateral side (Horton technic).	2		2
11.	Вращения	22	10	12
11.1.	Партерные туры.	3	2	1
11.2.	tour lent.	3	1	2
11.3.	pirouette.	4	2	2
11.4.	compass turn.	5	2	3
11.5.	corkscrew turn.	5	2	3
11.6.	tour chaines	2	1	1
12.	Трюковые элементы	22	5	17
12.1.	Перевороты в подержках.	7	2	5
12.2.	Кувьрки в подержках.	5	2	3
12.3.	Поддержки в парах.	10	1	9
13.	Постановка танцевальных номеров	8	2	6
14.	Промежуточная аттестация	2		
14.1.	В середине года. Декабрь. Контрольное занятие.			1
14.2.	В конце года. Апрель. Экзамен.			1
Итого		216	72	144

Содержание программы 6 года обучения

1.Джазовая разминка «spaider» (паук)

1.1.deep low bends release.

Развивает эластичность позвоночного столба, развивает мышцы спины, выворотность в тазобедренном суставе.

1.2.african body roll. Положение «Cross» (крест).

Движение развивает эластичность позвоночника и мышц спины, выворотность в тазобедренном суставе.

1.3.deep low bends release во всех четырех направлениях.

1.4.deep low bends release forward.

1.5. deep low bends release backward.

1.6.flex left and right (сгибание корпуса влево и вправо).

Упражнение служит для растяжки и укрепления боковых мышц спины.

1.7.pelvis lift (поднимание бедер в положении cross).

Движение разрабатывает выворотность тазобедренного сустава, укрепляет мышцы бедер, спины, пресса. Разрабатывает эластичность и подвижность связочного аппарата тазобедренного сустава.

1.8.point and flex knees (сгибание и разгибание коленей « из шпагата в шпагат»).

Движение разрабатывает эластичность, растяжимость мышц ягодиц, мышц верхней части бедра, паховые связки, поясничные мышцы, усиливает выворотность тазобедренного сустава.

2.Упражнения для развития подвижности позвоночника

2.1. скручивание позвоночника в положении стоя.

2.2. скручивание позвоночника в положении сидя.

2.3. скручивание позвоночника в положении лежа.

2.4.bounce (раскачиваться).

Амплитудные раскачивающиеся движения из стороны сторону, с подъемом и опусканием корпуса.

2.5.drop and recover(Limon technic).

Резкие движения, на расслабление позвоночника.

2.6.shake (встряска, дрожание).

Движения на расслабление позвоночного столба. Волна из стороны в сторону с большой амплитудой и небольшим приседанием, при этом идет перенос веса корпуса с ноги на ногу.

2.7.волна в положении лежа на животе.

2.8. волна в положении лежа на спине.

3.Изоляция Isolaion (Jack Cole)

Комбинации построены в стиле танца modern

3.1.Head(голова).

3.2.Chest/Ribcage(грудная клетка).

Движение грудной клетки вперед-назад может быть во всех позициях «сидя».

Подъем грудной клетки может выполняться в положении «лежа на спине».

3.3. Pelvis(таз).

3.4. Legs(ноги).

3.5.Hands(руки).

4.Упражнения на середине зала

Упражнения построены на технике современного танца modern.

4.1.Изгибы торса, спирали, наклоны.

4.2.demi и grand plie по параллельным и выворотным позициям ног.

4.3.demi и grand plie, чередование движений из йоги.

4.4. demi и grand plie, изгибы торса, спирали, наклоны.

4.5.Battement tendu Pour le pied.

4.6. Battement tendu с вращениями.

4.7. Battement tendu с прыжками.

4.8.battement tendu jete Кик.

4.9. battement tendu jete Флиг – фляг.

4.10.battement tendu jete с Вращениями.

4.11.battement tendu jete с прыжками.

4.12.rond de jambe par terre с движениями на plie.

4.13. rond de jambe par terre с изгибами торса, спиралями и наклонами.

4.14.battement fondu в сочетании с grand battement.

4.15. battement fondu с маленьким и большими позами.

4.16. battement fondu с Plie releve.

4.17.battement frappe стоя на всей стопе.

4.18.battement frappe лежа на спине.

- 4.19. battement frappe на полупальцах.
- 4.20. battement releve lent и developpe во все направления по параллельным и выворотным позициям.
- 4.21. battement releve lent и developpe с заворотом бедра.
- 4.22. battement releve lent и developpe с изменением темпа.
- 4.23. grand battement jete по всем направлениям, выворотным и параллельным позициям.
- 4.24. grand battement jete с изменением темпа.
- 4.25. grand battement jete в маленькие и большие позы.
- 4.26. grand battement jete с прыжками.
- 4.27. Координация. Голова исполняет повороты вправо, влево, одновременно движение грудной клетки вперед-назад.
- 4.28. Координация. Голова исполняет круг, одновременно круг кистями, руки во второй позиции.
- 4.29. Координация. Круг головой и круг предплечьями.
- 4.30. Координация. Наклон головы вперед-назад, одновременно battement tendu правой ногой.
- 4.31. Координация. Крест головой с одновременным трамплинным сгибанием и выпрямлением коленей.
- 4.32. Упражнения в партере Swing.
- 4.33. Упражнения в партере с мультипликацией.
- 4.34. Упражнения в партере – перекаты.
- 4.35. Упражнения в партере – спирали.
- 4.36. Упражнения в партере – падения.
- 4.37. Упражнения в партере – стойки, равновесия.
- 4.38. Упражнения в партере – кувырки.

5.Импровизация

- 5.1. Большие развернутые комбинации в стиле modern – jazz.
- 5.2. Сочинение прыжков.
- 5.3. Сочинение вращений.
- 5.4. Комбинации группового сочинения.
- 5.5. Провидение игр на развитие импровизации – импровиз по очереди.
- 5.6. Провидение игр на развитие импровизации – импровизация по кругу.
- 5.7. Провидение игр на развитие импровизации – применение стихов.
- 5.8. Провидение игр на развитие импровизации – применение песен, колыбельных.
- 5.9. Провидение игр на развитие импровизации – применение предметов.

6.Игропластика

Развитие творческого мышления детей, эмоциональная разрядка организма, сплочение коллектива.

- 6.1. Провидение игр-тренингов – Выбор тактики.
- 6.2. Провидение игр-тренингов – Нахал.
- 6.3. Провидение игр-тренингов – Ласковые слова.
- 6.4. Провидение игр-тренингов – Грабитель.
- 6.5. Провидение игр-тренингов – Точка зрения.
- 6.6. Провидение игр-тренингов – Анекдот.
- 6.7. Провидение игр-тренингов – Удачная концовка.
- 6.8. Провидение игр-тренингов – Что изменилось.

7.Партнеринг

- 7.1. Партнеринг – кончиком пальца.
- 7.2. Партнеринг – запястьем.
- 7.3. Партнеринг – локтями.
- 7.4. Партнеринг – в одной точке.

8. Allegro

- 8.1.temps live sauté на координацию.
- 8.2 grand changevent de pieds.
- 8.3.grand pas echappe.
- 8.4.pas assemble.
- 8.5. pas assemble в паре.
- 8.6. pas assemble в позах.
- 8.7.pas balance.
- 8.8.pas glissade.

9. Кросс

- 9.1. Связующие шаги degage.
- 9.2. Связующие шаги glissade.
- 9.3. Вспомогательные динамические движения и связующие шаги step boll change.
- 9.4.Вспомогательные динамические движения и связующие шаги pas faille.
- 9.5.Вспомогательные динамические движения и связующие шаги renverse.
- 9.6. Вспомогательные динамические движения и связующие шаги Drag.

3 шага с продвижением вперед руки в 1П. Проскользнуть боком руки вытягиваются в стороны, наклон через бок, одна нога отставляется на носок. Если начать с правой ноги отроемся зрителю через левое плече, если с левой ноги, то через правое плече.

9.7.Вспомогательные динамические движения и связующие шаги Triplett.

9.8.Вспомогательные динамические движения и связующие шаги Pas de bourtee.

Переступания ног на 3 шагах. Руки из 1п. в 3п.. Исполняется 3 раза, затем нога ставится назад в пол и делаем поворот на 3 шагах.

9.9.Вспомогательные динамические движения и связующие шаги Chasse.

Руки работают из 1п. в 3п., ноги исполняют скольжение в сторону и два приставных шага.

9.10.Вспомогательные динамические движения и связующие шаги Slide.

9.11.Вспомогательные динамические движения и связующие шаги Pitch (Graham Technic).

Левая нога наступает вперед и накрест правой. Правая рука делает круг слева направо и опускается вниз, левая рука наверх приходит. В продвижении получается положение Tilt.

9.12.Вспомогательные динамические движения и связующие шаги Lay Out (Horton Technic).

Левая нога стоит спереди правой, обе ноги присогнуты, руки находятся в 1п. Открываем по диагонали правую ногу через grand battement, руки раскрываются в «V», корпус с головой отклоняется назад. Приходим на правую ногу в plie, руки в 3п. левую ногу заводим назад и делаем поворот на 3 шагах и смену ног.

9.13.Вспомогательные динамические движения и связующие шаги Lateral side (Horton technic).

Ноги стоят по первой выворотной позиции. Руки поднимаются наверх через стороны в положение «V», левая нога сгибается выворотной в колене, а правая прямая поднимается в сторону, при этом происходит наклон корпуса на левую ногу. Продержаться в этом положении несколько секунд, а затем упасть в plie на правую ногу, руки в положении «L» и немного проскользнуть.

10.Вращения

- 10.1.Партерные туры.
- 10.2.tour lent.
- 10.3.pirouette.
- 10.4.compass turn.
- 10.5.corkscrew turn.
- 10.6.tour chaines.

11.Трюковые элементы

- 11.1.Перевороты в подержках.

11.2.Кувьрки в поддежках.

11.3.Поддежки в парах.

12.Постановка танцевальных номеров

В программе проучиваются номера в современном стиле танца modern.

Ожидаемый результат к уровню освоения программы детей 6-го года обучения.

Должны знать и уметь:

- 1.Упражнения из раздела allegro.
- 2.Правильно выполнять программу современного танца из раздела modern.
- 3.Применять ранее изученные движения в практику импровизации.
- 4.Владеть техникой партнеринга.
- 5.Терминологию танца модерн.
- 6.Обладать техникой современного танца.
7. Правильно исполнять вращения и передвижения.

Содержание программы

Седьмого года обучения

Старшая группа 16-17 лет

Contemporary dance – стиль современной хореографии проучивается на последнем этапе обучения, так как является самым сложным. Он вобрал в себя все самое интересное из всех стилей хореографии и зародил свой неповторимый стиль – авторский. Поэтому его проучивают на последних годах обучения, дети 16-17 лет.

Данное направление включает в себя элементы и джаза, модерна, элементы классического танца и йоги.

Именно к 7-у году обучения включается в программу изучение самого сложного раздела современного танца contemporary dance, а также проучивание раздела творческой мастерской. Закрепляются и развиваются полученные хореографические навыки, проучивается новый репертуар и совершенствуется исполнительское мастерство.

В этот период среди основных задач можно выделить:

Обучающие:

- 1.Изучение танцевальной техники контемпорари.
- 2.Формирование специальных знаний, умений, и навыков

Развивающие:

- 1.Развитие микро- и макрокоординации.
- 2.Развитие творческого воображения, фантазии, наглядно-образного и ассоциативного мышления.

Воспитательные:

- 1.Развитие коммуникативных навыков путем освоения приемов межличностного общения «воспитанник-педагог», «партнёр-партнёрша», «отдельный исполнитель-ансамбль/коллектив».

Формирование личностных качеств:

- 1.Внимательность, отзывчивость, пунктуальность, ответственность, терпимость.
- 2.Привитие сценической культуры, воспитание культуры поведения и общения.
- 3.Формирование принципов здорового образа жизни.
- 1.Организовать интерес к познавательной деятельности.
- 2.Сформировать проявление общественной активности.

К методам обучения на данном этапе относятся:

- 1.целостно – конструктивный метод;
- 2.метод повторного упражнения;
- 3.метод сопряженного воздействия;
- 1.идеомоторный метод;

- 2.метод избирательного воздействия;
- 3.методы вариативного упражнения;
- 4.вербальные и наглядные методы;
- 5.методы срочной информации.

**Учебно-тематический план 7 года обучения по современному танцу
16-17 лет старшая группа**

№ п/п	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Введение в образовательную программы	1	1	
2.	Разминка	20		20
2.1.	Ход по классу в рассыпную, с исполнением импровизационных движений.	1		1
2.2.	Ускорение темпа и переход на бег с использованием импровизации.	1		1
2.3.	Массаж в паре от кончиков пальцев до плеча.	1		1
2.4.	Положение long cross – длинный крест. Deep low bend and cross (медленное сгибание и разгибание корпуса и перекручивание его).	1		1
2.5.	jete (бросок вытянутой ногой в упоре лежа на локтях).	1		1
2.6.	grand jete (большой бросок вытянутой ногой в упоре лежа на локтях).	1		1
2.7.	grand kick battement jete (большой бросок через согнутое колено).	1		1
2.8.	half cross - половинный крест. Pelvis lift (поднимание бедер с упором на одну руку).	2		1
2.9.	Pelvis lift с позицией рук jass hand.	1		1
2.10.	Положение half cross (половинный крест). Pelvis lift (поднимание бедер с упором на одну руку).	1		1
2.11.	Положение сидя на одном бедре one hip sit. African body roll с упором рук на пол.	1		1
2.12.	cross с руками в положении «рога».	1		1
2.13.	Положение сидя на двух бедрах two hop sit.	1		1
2.14.	Положение elbow lying (лежа на локтях). Circle (круг ногой).	1		1
2.15.	cradle (колыбель).	1		1
2.16.	Положение back lying (лежа на спине). High arch (высокая дуга).	1		1
2.17.	arch raise (перевод корпуса в положении seal через прием release).	1		1
2.18.	pendulum (маятник).	1		1
2.19.	inverted band (arch) дуга в положении на спине.	1		1
3.	Упражнения для развития подвижности позвоночника	15	3	12
3.1.	flat back (плоская спина) в сочетании с deep body bend.	2		2
3.2.	curve в сочетании с twist (Cunningham technic).	3	1	2
3.3.	tilt.	2		2
3.4.	Spiral (Graham technic)сидя.	4	1	3
3.5.	Spiral (Graham technic)стоя	4	1	3
4.	contraction и release	22	6	16
4.1.	contraction и release в положении «стоя» Graham technic.	5	2	3
4.2.	contraction и release пульсирующим способом в положении «стоя».	5	2	3
4.3.	contraction и release плавным и слитным в положении	5	2	3

	«стоя».			
4.4.	contraction и release резким, энергичным в положении «стоя».	1		1
4.5.	contraction и release в положении «сидя» Graham technic.	2		2
5.	Упражнения на середине зала	30	7	23
5.1.	Техника Counter-technique (Birgit Gunzl) противоположно направленные линии demi и grand plie.	1		1
5.2.	Техника Counter-technique (Birgit Gunzl) противоположно направленные линии упражнения для стоп.	1		1
5.3.	Техника Counter-technique (Birgit Gunzl) противоположно направленные линии Battement tendu.	1		1
5.4.	Техника Counter-technique (Birgit Gunzl) противоположно направленные линии battement tendu jete.	1		1
5.5.	Техника Counter-technique (Birgit Gunzl) противоположно направленные линии rond de jambe par terre.	1		1
5.6.	Техника Counter-technique (Birgit Gunzl) противоположно направленные линии battement fondu.	1		1
5.7.	Техника Counter-technique (Birgit Gunzl) противоположно направленные линии battement frappe.	1		1
5.8.	Техника Counter-technique (Birgit Gunzl) противоположно направленные линии adagio.	1		1
5.9.	Техника Counter-technique (Birgit Gunzl) противоположно направленные линии grand battement jete.	1		1
5.10.	Техника Counter-technique (Birgit Gunzl) противоположно направленные линии swing ногой.	2	1	1
5.11.	Техника Counter-technique (Birgit Gunzl) противоположно направленные линии drop корпуса в сочетании с вращениями.	2	1	1
5.12.	Техника Counter-technique (Birgit Gunzl) противоположно направленные линии swing руками.	2	1	1
5.13.	Положения тела Attitude front (выворотная позиция).	2	1	1
5.14.	Положения тела Attitude open (выворотная позиция).	2	1	1
5.15.	Положения тела Horse Shoe (Horton technic).	2	1	1
5.16.	Положения тела Attitude Parallel (параллельная позиция).	3	1	2
5.17.	Положения тела Horse Shoe Parallel (Horton technic).	3		3
5.18.	Положения тела Hinch (Horton technic).	3		3
6.	Импровизация	20	5	15
6.1.	Сочинение собственных этюдов.	2		2
6.2.	Сочинение больших развернутых комбинаций.	3	1	2
6.3.	Сочинение танцев собственной постановки.	2	1	1
6.4.	Сочинение сольных постановок.	3	1	2
6.5.	Сочинение Дуэтов.	5	2	3
6.6.	Сочинение трио.	1		1
6.7.	Сочинение квартетов.	2		2
6.8.	Сочинение этюдов в пятерках.	2		2
7.	Упражнения в партере	15	2	13
7.1.	Полиритмия Swing- раскачивание.	2	1	1
7.2.	Развернутые комбинации в партере на месте.	2	1	1
7.3.	Развернутые комбинации в партере с продвижением.	3		3

7.4.	Перкаты, кувырки.	3		3
7.5.	Упражнения на локтях.	1		1
7.6.	Упражнения на спине.	1		1
7.7.	Упражнения на бедрах.	1		1
7.8.	Упражнения на животе.	2		2
8.	Игропластика	20	5	15
8.1.	Провидение игр-тренингов – Турнир эмоций.	2	1	1
8.2.	Провидение игр-тренингов – Правильная речь.	2	1	1
8.3.	Провидение игр-тренингов – Выход из затруднения.	2	1	1
8.4.	Провидение игр-тренингов – Байка.	2	1	1
8.5.	Провидение игр-тренингов – Совещание.	2	1	1
8.6.	Провидение игр-тренингов – Выступление.	2		2
8.7.	Провидение игр-тренингов – Убеждение.	2		2
8.8.	Провидение игр-тренингов – Побуждение.	2		2
8.9.	Провидение игр-тренингов – Риторика.	2		2
8.10.	Провидение игр-тренингов – Как привлечь и удержать внимание.	2		2
9.	Партнеринг	17	4	13
9.1.	Управление с закрытыми глазами, взяв партнера за его кисти, полное подчинение.	1		
9.2.	Управление с открытыми глазами и могут управлять кистью партнера по очереди.	2	1	1
9.3.	Управление за поясницу, а второй подчиняется (подчинение позвоночника).	1		
9.4.	Подчинение – давление рук друг на друга и подчинение импульсам	2	1	1
9.5.	Подчинение – давление тела друг на друга.	1		
9.6.	Подчинение – перекаты тала друг по другу.	1		
9.7.	Баланс – Стоя на четвереньках.	1		
9.8.	Баланс – Стоя на двух коленях.	2	1	1
9.9.	Баланс – Стоя на всей стопе.	1		
9.10.	Баланс – Передача веса партнера в процентах от 10% до 100%.	2	1	1
10.	Jumps and leaps (прыжки)	26	5	21
10.1.	petit changevent de pieds.	3	1	2
10.2.	pas echappe на одну ногу.	2		2
10.3.	grand pas assemble.	3	1	2
10.4.	pas jete.	2	1	1
10.5.	pas jete с продвижением.	2		2
10.6.	pas de basque.	2		2
10.7.	sissonne simple.	2	1	1
10.8.	sissonne ouvert.	2	1	1
10.9.	Jump.	1		1
10.10.	Frog Jump.	1		1
10.11.	Barrel Jump.	1		1
10.12.	Stag leap.	1	1	1
10.13.	Bison leap.	1	1	1
10.14.	«west side story» leap.	1	1	1
10.15.	Coffee Grinder .	1	1	1
10.16.	Hurdle leap.	1	1	1
11.	Кросс	28		28
11.1.	Шаги фольклорного танца. Flat step - шаг плоской стопой по 2 параллельной позиции.	1		1
11.2.	Шаги фольклорного танца. С движением пелвиса	1		1

	вперед-назад при каждом шаге.			
11.3.	Шаги фольклорного танца. С движением пелвиса из стороны в сторону.	1		1
11.4.	Шаги фольклорного танца. С полукругом пелвиса слева направо.	1		1
11.5.	Шаги фольклорного танца. С подъемом бедра вверх на каждый шаг.	1		1
11.6.	Шаги фольклорного танца. Tap step.	1		1
11.7.	Шаги фольклорного танца. Camel walk	1		1
11.8.	Шаги фольклорного танца. Spider walk.	1		1
11.9.	Шаги фольклорного танца. Sugar leg.	1		1
11.10.	Шаги в джаз манере – Шаги с носка. Шаги в джаз манере – На demi plie.	2		2
11.11.	Шаги в джаз манере – На полупальцах.	2		2
11.12.	Шаги в джаз манере – Скрестные шаги.	2		2
11.13.	Шаги в рок манере.	2		2
11.14.	Шаги с мультипликацией.	2		2
11.15.	Канканирующие шаги.	2		2
11.16.	Связующие и вспомогательные шаги Pas chasse.	1		1
11.17.	Связующие и вспомогательные шаги Pas de bourree.	1		1
11.18.	Связующие и вспомогательные шаги Glissade .	1		1
11.19.	Связующие и вспомогательные шаги Coupe.	1		1
11.20.	Связующие и вспомогательные шаги Degage.	1		1
11.21.	Связующие и вспомогательные шаги Hip Fall.	1		1
11.22.	Связующие и вспомогательные шаги Lateral back (Horton technic).	1		1
12.	Turns and Kicks	15	3	12
12.1.	Jazz turn.	5	1	4
12.2.	Pencil turn.	5	1	4
12.3.	Attitude turn.	5	1	4
13.	Творческая мастерская	12	3	9
14.	Промежуточная аттестация	2		
14.1.	В середине года. Декабрь. Контрольное занятие.			1
14.2.	В конце года. Апрель. Экзамен.			1
Итого		216	72	144

Содержание программы 7 года обучения

1. Разминка

- 1.1. Ход по классу в рассыпную, с исполнением импровизационных движений.
- 1.2. Ускорение темпа и переход на бег с использованием импровизации.
- 1.3. Массаж в паре от кончиков пальцев до плеча.
- 1.4. Положение long cross – длинный крест. Deep low bend and cross (медленное сгибание и разгибание корпуса и перекручивание его).
Служит для растяжки связок ног, выворотности бедра, гибкости и подвижности позвоночника, эластичности мышц спины, особенно косых мышц спины при скручивании корпуса.
- 1.5. jete (бросок вытянутой ногой в упоре лежа на локтях).
Разрабатывает выворотность бедра и стопы, колена, укрепляет мышцы нижнего и верхнего пресса, поясничного отдела, вырабатывает резкость, точность в движениях ноги.
- 1.6. grand jete (большой бросок вытянутой ногой в упоре лежа на локтях).
Движение служит для растяжки, увеличения силы бедра, силы продольных мышц спины, среднего и верхнего пресса.
- 1.7. grand kick battement jete (большой бросок через согнутое колено).

Вырабатывает силу ног, выворотность бедра.

1.8. half cross – половинный крест. Pelvis lift (поднимание бедер с упором на одну руку).

Укрепляет руки, мышцы спины и пресса.

1.9. Pelvis lift с позицией рук jass hand.

Движение служит для укрепления силы бедер, пресса, параспинальных мышц.

1.10. Положение half cross (половинный крест). Pelvis lift (поднимание бедер с упором на одну руку).

1.11. Положение сидя на одном бедре one hip sit. African body roll с упором рук на пол.

Движение служит для развития гибкости, растяжки, эластичности позвоночного столба.

1.12. cross с руками в положении «рога».

Движение служит для развития эластичности позвоночного столба, укрепления мышц спины.

1.13. Положение сидя на двух бедрах two hop sit.

Упражнение предназначено для растяжки мышц бедра.

1.14. Положение elbow lying (лежа на локтях). Circle (круг ногой).

Движение служит для развития эластичности тазобедренного сустава, подготовки к rond стоя на двух ногах.

1.15. cradle (колыбель).

Движение укрепляет мышцы среднего пресса.

1.16. Положение back lying (лежа на спине). High arch (высокая дуга).

Движение служит для укрепления мышц шеи, эластичности верхних отделов позвоночника, укрепления мышц спины, разработки мышц талии.

1.17. arch raise (перевод корпуса в положении seal через прием release).

Движение служит для укрепления мышц шеи, развития эластичности верхних отделов позвоночного столба, укрепления продольных мышц спины, разработки мышц талии, усиления мышц пресса, укрепления большой мышцы бедра.

1.18. pendulum (маятник).

Движение служит для развития гибкости поясничного отдела, формирования грамотного физического ощущения выполнения таких приемов, как arch и flex.

1.19. inverted band (arch) дуга в положении на спине.

Движение служит для укрепления мышц шеи, разработки эластичности верхних отделов позвоночного столба, укрепления продольных мышц спины, разработки мышц талии.

2. Упражнения для развития подвижности позвоночника

Все наклоны торса соединены в единые комбинации.

2.1. flat back (плоская спина) в сочетании с deep body bend.

2.2. curve в сочетании с twist (Cunningham technic).

2.3. tilt.

2.4. Spiral (Graham technic) сидя.

Сидя на полу ноги собраны стопами вместе, колени развернуты наружу. Руки вытянуты вперед и лежат на коленях. Делаем контракцию с наклоном головы вниз, поднимая голову, вверх производим скручивание корпуса, одно плечо немного поднимается вверх.

2.5. Spiral (Graham technic) стоя.

Ноги стоят в широкой второй позиции. Руки в «L». Правая рука наверх, делаем приседание на правую ногу, колени вытянуть, руки в 1п. При совершении движения делаем скручивание корпуса. Работающая нога поднимается на высокий полупалец. На 2т. 4/4, 1т. 4/4, 1т. 2/4

3. contraction и release

3.1. contraction и release в положении «стоя» Graham technic.

Данное упражнение может объединять в себе несколько движений сразу, выливаясь в одну большую комбинацию.

3.2.contraction и release пульсирующим способом в положении «стоя».

3.3.contraction и release плавным и слитным в положении «стоя».

3.4. contraction и release резким, энергичным в положении «стоя».

3.2. contraction и release в положении «сидя» Graham technic.

Ноги располагаются а лягушке, руки вытянуты вперед и находятся у коленей. Округляем спину назад, ныряем головой вперед и выходим наверх от головы прогибая спину.

4.Упражнения на середине зала

Упражнения построены на технике современного танца contemporary dance.

4.1.Техника Counter-technique (Birgit Gunzl) противоположно направленные линии demi и grand plie.

4.2. Техника Counter-technique (Birgit Gunzl) противоположно направленные линии упражнения для стоп.

4.3. Техника Counter-technique (Birgit Gunzl) противоположно направленные линии Battement tendu.

4.4. Техника Counter-technique (Birgit Gunzl) противоположно направленные линии battement tendu jete.

4.5. Техника Counter-technique (Birgit Gunzl) противоположно направленные линии rond de jambe par terre.

4.6. Техника Counter-technique (Birgit Gunzl) противоположно направленные линии battement fondu.

4.7. Техника Counter-technique (Birgit Gunzl) противоположно направленные линии battement frappe.

4.8. Техника Counter-technique (Birgit Gunzl) противоположно направленные линии adagio (В данное упражнение включается не только упражнения для ног, но и красивые перекаты, прыжки, вращения, движения тела и рук).

4.9. Техника Counter-technique (Birgit Gunzl) противоположно направленные линии grand battement jete.

4.10. Техника Counter-technique (Birgit Gunzl) противоположно направленные линии swing ногой.

4.11. Техника Counter-technique (Birgit Gunzl) противоположно направленные линии drop корпуса в сочетании с вращениями.

4.12. Техника Counter-technique (Birgit Gunzl) противоположно направленные линии swing руками.

4.13. Положения тела Attitude front (выворотная позиция).

Руки во 2п. нога поднимается вперед в выворотное положение с при согнутым коленом.

4.14. Положения тела Attitude open (выворотная позиция).

На plie опорной ноги открыть сначала в Attitude front (выворотная позиция), затем вывести ногу в сторону, а затем назад.

4.15. Положения тела Horse Shoe (Horton technic).

В положении Attitude open, когда нога располагается сзади сделать наклон корпуса вниз, рука противоположная опорной ноге, другая рука вытягивается точно вверх.

4.16. Положения тела Attitude Parallel (параллельная позиция).

Нога также выводится вперед, но уже не выворотной, затем выворотной в сторону и параллельно назад.

4.17.Положения тела Horse Shoe Parallel (Horton technic).

4.18. Положения тела Hinch (Horton technic).

Ноги стоят по параллельной 2п.н. руки в положении «V», делаем глубокое plie, корпус наклоняется прямой спиной назад. Между головой и руками много воздуха.

5.Импровизация

- 5.1.Сочинение собственных этюдов.
- 5.2.Сочинение больших развернутых комбинаций.
- 5.3.Сочинение танцев собственной постановки.
- 5.4.Сочинение сольных постановок.
- 5.5.Сочинение Дуэтов.
- 5.6.Сочинение трио.
- 5.7.Сочинение квартетов.
- 5.8.Сочинение этюдов в пятерках.

6.Упражнения в партере

- 6.1.полиритмия Swing- раскачивание.
- 6.2.Развернутые комбинации в партере на месте.
- 6.3. Развернутые комбинации в партере с продвижением.
- 6.4.Перкаты, кувырки.
- 6.5.Упражнения на локтях.
- 6.6. Упражнения на спине.
- 6.7. Упражнения на бедрах.
- 6.8. Упражнения на животе.

7.Игропластика

Развитие творческого мышления детей, эмоциональная разрядка организма, сплочение коллектива.

- 7.1.Провидение игр-тренингов – Турнир эмоций.
- 7.2. Провидение игр-тренингов – Правильная речь.
- 7.3. Провидение игр-тренингов – Выход из затруднения.
- 7.4. Провидение игр-тренингов – Байка.
- 7.5. Провидение игр-тренингов – Совещание.
- 7.6. Провидение игр-тренингов – Выступление.
- 7.7. Провидение игр-тренингов – Убеждение.
- 7.8. Провидение игр-тренингов – Побуждение.
- 7.9. Провидение игр-тренингов – Риторика.
- 7.10. Провидение игр-тренингов – Как привлечь и удержать внимание.

8.Партнеринг

8.1.Управление с закрытыми глазами, взяв партнера за его кисти, полное подчинение.

8.2.Управление с открытыми глазами и могут управлять кистью партнера по очереди.

8.3.Управление за поясницу, а второй подчиняется (подчинение позвоночника).

8.4.Подчинение – давление рук друг на друга и подчинение импульсам

8.5. Подчинение – давление тела друг на друга.

8.6. Подчинение – перекаты тала друг по другу.

8.7.Баланс – Стоя на четвереньках.

Поиск баланса на теле партнера. Статичное положение одного партнера по отношению к другому.

8.8. Баланс – Стоя на двух коленях.

8.9. Баланс – Стоя на всей стопе.

8.10. Баланс – Передача веса партнера в процентах от 10% до 100%.

9. Jumps and leaps (прыжки)

Прыжки развивают легкость и эластичность движений. Они могут быть маленькие (невысокие) и большие (высокие) с более глубоким предшествующим plie. Упражнения построены на технике современного танца contemporary dance с использованием техники классического танца.

9.1.petit changevent de pieds.

9.2. pas echappe на одну ногу.

9.3.grand pas assemble.

- 9.4.pas jete.
- 9.5.pas jete с продвижением.
- 9.6.pas de basque.
- 9.7.sissone simple.
- 9.8.sissone ouvert.
- 9.9. Jump.

Присев в хорошее plie выпрыгнуть наверх из параллельной позиции ног, руки в прыжке тянутся высоко наверх в V-позицию.

9.10.Frog Jump.

Присев в хорошее plie выпрыгнуть наверх из выворотной позиции ног, руки в прыжке тянутся высоко наверх в V-позицию, ноги поджимаются к себе коленями наружу. Приземляемся в grand plie.

9.11.Barrel Jump.

Правая часть корпуса наклонена вниз, колени приспущены, делаем хорошее plie и помогая руками прыгаем приворачиваясь через спину на другой бок, колени в прыжке согнуты.

9.12.Stag leap.

Шаг с левой ноги, chasse, левая нога сгибается в колене и подбивает правую ногу согнутую в колене, руки поднимаются наверх в V-позицию.

9.13.Bison leap.

Шаг с левой, chasse, 2 шага вперед выносятся левая на 90 град. Вперед, затем правая назад, обе немного присогнуты. Руки вытянуты в стороны, голова опущена вниз.

9.14. «west side story» leap.

Шаг с левой ноги, chasse, 2 шага, разворот через правое плечо, правая нога прямая, а левая согнута. Руки опускаются сверху вниз.

9.15.Coffee Grinder .

Два поворота направо на plie и подпрыгнув наверх оторвав обе ноги от пола прокрутиться в воздухе, руки собираются в 1п. Правая нога прямая, левая согнута.

9.16.Hurdle leap.

Наступив на правую ногу, руки поднять наверх, поджать обе ножки в свастику. 2 шага в сторону, на третий с другой ноги.

10.Кросс

Это заключительная часть урока. Ее цель развить танцевальность, ощущение стиля, координацию. Cross – наиболее импровизационная часть урока. Каждый педагог задает те шаги, вращения, прыжки, какие считает необходимыми.

10.1.Шаги фольклорного танца. Flat step – шаг плоской стопой по 2 параллельной позиции.

10.2. Шаги фольклорного танца. С движением пелвиса вперед-назад при каждом шаге.

10.3. Шаги фольклорного танца. С движением пелвиса из стороны в сторону.

10.4. Шаги фольклорного танца. С полукругом пелвиса слева направо.

10.5. Шаги фольклорного танца. С подъемом бедра вверх на каждый шаг.

10.6. Шаги фольклорного танца. Tap step.

Удар подушечкой стопы перед собой и шаг с этой же ноги вперед.

10.7. Шаги фольклорного танца. Camel walk

Подъем колена вверх с одновременным сгибанием опорного колена.

10.8. Шаги фольклорного танца. Spider walk.

Шаг п.н. на demi plie, одновременно twist торса вправо л. Плечо вперед, п. плечо – назад, на «и» поднять левую ногу назад, согнутую в положении attitude на 45 град.

10.9. Шаги фольклорного танца. Sugar leg.

Шаги вперед или в сторону на полупальцах с одновременным закрытием и открытием коленей друг к другу и друг от друга, на один шаг делается два движения с коленями

10.10. Шаги в джаз манере – Шаги с носка.

Исполняются на сильную долю, т.е. основное движение, связанное с переносом тяжести корпуса, выполняется на «раз».

10.11. Шаги в джаз манере – На demi plie.

10.12. Шаги в джаз манере – На полупальцах.

10.13. Шаги в джаз манере – Скрестные шаги.

10.14. Шаги в рок манере.

Сильное движение, связанное с переносом тяжести корпуса выполняется из-за такта, на «и».

10.15. Шаги с мультипликацией.

Единое движение фазируется или мультиплицируется, т.е. в одном такте выполняется несколько акцентов, которые предшествуют основному движению.

10.16. Канканирующие шаги.

Все они построены на выбросе ног на 90 град. И выше в любом направлении.

10.17. Связующие и вспомогательные шаги Pas chasse.

10.18. Связующие и вспомогательные шаги Pas de bourree.

10.19. Связующие и вспомогательные шаги Glissade .

10.20. Связующие и вспомогательные шаги Coupe.

10.21. Связующие и вспомогательные шаги Degage.

10.22. Связующие и вспомогательные шаги Hip Fall.

Движение изначально начинает исполнять скольжение в сторону, бок который мы оставили подтягивается и подтаскивает ногу через пол до колена. Двигается только одна рука сменяя «L» , то правой руки, то с левой. Нога опорная поднимается на высокий полупалец, бок отклоняется от нее в противоположную сторону.

10.23. Связующие и вспомогательные шаги Lateral back (Horton technic).

Ноги стоят по первой выворотной позиции. Руки поднимаются вверх вдоль корпуса параллельно друг другу. На опорной ноге plie. Голова опущена вниз, спина ровная. Продержавшись в этом положении несколько секунд, следуем назад за работающей ногой, руки через низ раскрываются в «V» позицию, правая нога стоит выворотной, колено присогнуто. Левая нога выворотной, у носка правой ноги и вытянута в подъем. Голова вверх.

11. Turns and Kicks

11.1. Jazz turn.

Левая нога впереди присогнута, правая сзади на полупальце, руки в 3.п. вращаемся за рукой правой, руки собираются в 1п., нога правая к колену на passe, после вращения быстра смена ног и рук.

11.2. Pencil turn.

Левая нога впереди присогнута, правая сзади на полупальце, руки в 3.п. вращаемся за рукой правой, руки на вращении опускаются вниз. Правая нога сокращаясь в стопе, приходит в 3п.н. по приходу быстрая смена рук и ног.

11.3. Attitude turn.

Левая нога впереди присогнута, правая сзади на полупальце, руки в 3.п. вращаемся за рукой правой и правой ногой. Руки поднимаются вверх, нога назад. Опорная нога в plie.

12. Творческая мастерская

В программе проучиваются номера в современном стиле танца contemporary, modern.

Ожидаемый результат к уровню освоения программы детей 7-го года обучения.

Должны знать и уметь:

1. Технично выполнять раздел turns.
2. Правильно выполнять технику противоположных направлений.

3. Уметь хорошо импровизировать.
4. Обладать техникой партнеринга.
5. Владеть техникой контемпорари.

**Содержание программы
Восьмого года обучения
Старшая группа 17 – 18 лет**

Этот этап предназначен для детей старшей возрастной группы 17-18 лет. Закрепляются и развиваются полученные хореографические навыки, проучивается новый репертуар и совершенствуется исполнительское мастерство.

В этот период среди основных задач можно выделить:

1. организовать интерес к познавательной деятельности;
2. сформировать проявление общественной активности;
3. формирование специальных знаний, умений, и навыков;

К методам обучения на данном этапе относятся:

1. целостно – конструктивный метод;
2. метод повторного упражнения;
3. метод сопряженного воздействия;
1. идеомоторный метод;
2. метод избирательного воздействия;
3. методы вариативного упражнения;
4. вербальные и наглядные методы;
5. методы срочной информации.

**Учебно-тематический план 8 года обучения по современному танцу
17-18 лет старшая группа**

№ п/п	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Введение в образовательную программы	1	1	
2.	Разминка	15		15
2.1.	Ход в рассыпную с нахождением «цели». Все в зале делают импровизационные движения и поочередно.	1		1
2.2.	Массаж самому себе. Начинают повторять друг за другом.	1		1
2.3.	Положение crook arch (изгиб).	1		1
2.4.	crook grand battement.	1		1
2.5.	положение front lying (лежа на животе). Fishy (рыбка).	1		1
2.6.	boxy (коробочка).	1		1
2.7.	table top roll (круг корпусом).	1		1
2.8.	dolphin (дельфин).	1		1
2.9.	caterpillar (гусеница).	1		1
2.10.	Положение knee sit (сидя на коленях). Limbo.	1		1
2.11.	Положение knee stand (стоя на коленях). Snake (змея).	1		1
2.12.	body fall forward (накат вперед).	1		1
2.13.	положение shoulders stand (стоя на лопатках). Шлагбаум.	1		1
2.14.	stud (запонка).	2		2
3.	Упражнения для развития подвижности позвоночника contraction и release	10	5	5
3.1.	contraction и release в положении «стоя».	5	3	2
3.2.	contraction и release в положении «сидя».	5	2	3
4.	Isolation (Jack Cole)	4		4
4.1.	Isolation (Jack Cole) в положении «стоя».	2		2

4.2.	Isolation (Jack Cole) в положении «сидя».	2		2
5.	Упражнения на середине зала	25	6	9
5.1.	Port de brass.	2	1	1
5.2.	demi и grand plie.	1		1
5.3.	Battement tendu.	3	1	2
5.4.	battement tendu jete.	3	1	2
5.5.	rond de jambe par terre.	2	1	1
5.6.	battement fondu.	2	1	1
5.7.	battement frappe.	3		3
5.8.	battement releve lent и developpe.	3		3
5.9.	grand battement jete.	1		1
5.10.	координация.	2		2
5.11.	положения тела Lateral T (Horton technic).	4	1	3
6.	Импровизация	14	4	10
6.1.	Контакт с полом (движение тела в партере).	2	1	1
6.2.	Скольжения, опускания перекаты.	3	1	2
6.3.	Описание своей комнаты, с помощью движений (Екатерина Черанева) с закрытыми глазами.	1		1
6.4.	Описание своей комнаты, с помощью движений (Екатерина Черанева) с открытыми глазами.	3	1	2
6.5.	Новое видение на комбинацию (Екатерина Черанева).	5	1	4
6.6.	Полиритмия. Swing- раскачивание.	15	5	10
6.7.	Упражнения на месте. Swing- раскачивание.	5	2	3
6.8.	Упражнения с продвижением. Swing- раскачивание.	10	3	7
7.	Упражнения в партере	20	4	16
7.1.	Упражнения на силу в парах.	5	2	3
7.2..	Упражнения на растяжку.	5	3	2
7.3	Упражнения на развитие техники.	10	5	5
8.	Игропластика	20	6	14
8.1.	Провидение игр-тренингов. Импульс по кругу, от движения ладони.	2		2
8.2.	Провидение игр-тренингов. Перегруженный телефон.	3	1	2
8.3.	Провидение игр-тренингов. Повторяющиеся жесты.	5	1	4
8.4.	Провидение игр-тренингов. Звучание голоса.	5	2	3
8.5.	Провидение игр-тренингов. Профессиональный взгляд.	5	2	3
9.	Партнеринг	20	5	15
9.1.	Контакт в группе. Деление группы на две шеренги и соединение в контакте между парами с помощью ранее изученных приемов.	3	1	2
9.2.	Контакт в группе. Прокатывание друг по другу.	4	1	3
9.3.	Контакт в группе. 100% веса при встрече в паре.	1		1
9.4.	Контакт в паре – Работа запястьями.	1		1
9.5.	Контакт в паре – «круг», импровизационные движения тела танцовщика.	1		1
9.6.	Контакт в паре – Один партнер держит, ловит и направляет, второй доверяет, подчиняется.	1		1
9.7.	Контакт в паре – Перекаты друг по другу на полу.	1		1
9.8.	Контакт в паре – Один держит вес партнера, а второй закручивается по нему, как по спирали.	1		1
9.9.	Контакт в паре – Импровизация из всех изученных приемов. Перекаты друг по другу, баланс на полу, спирали, упоры, провожание, столкновение запястьями, поддержки наверху.	1		1

9.10.	Контакт в паре – баланс «качели».	2	1	1
9.11.	Контакт в паре – поддержки на плечо.	2	1	1
9.12.	Контакт в паре – разные мнения на одну тему (Екатерина Черанева).	2	1	1
10.	Jumps and leaps (прыжки)	25	1	24
10.1.	changevent de pieds.	1		1
10.2.	pas echappe.	1		1
10.3.	grand pas assemble и pas assemble.	1		1
10.4.	pas jete и grand pas jete.	1		1
10.5.	grand pas jete с продвижением.	1		1
10.6.	sissonne ouvert в позах.	1		1
10.7.	sissonne fermee.	1		1
10.8.	sissonne fermee в позах.	1		1
10.9.	sissonne tombee.	1		1
10.10.	temps leve на одной ноге.	1		1
10.11.	pas ballone.	1		1
10.12.	pas coupe.	1		1
10.13.	pas de chat.	1		1
10.14.	tour в воздухе.	1		1
10.15.	pas emboite на 45 град.	1		1
10.16.	pas chasse.	1		1
10.17.	pas faille.	1		1
10.18.	grand jete с шага – coupe.	1		1
10.19.	Second position jump.	1		1
10.20.	Russian jump.	1		1
10.21.	jump over the leg.	1		1
10.22.	Leap.	1		1
10.23.	second position Leap.	2	1	1
11.	Трюковые элементы	10	5	5
11.1.	Поддержки в парах с опусканием в пол.	2	1	1
11.2.	Усложненные прыжки с вращением в воздухе.	3	1	2
11.3.	Поддержки в группах, с передачей человека.	10	3	7
12.	Walks (шаги, без остановок)	32		32
12.1.	Шаги в modern манере.	1		1
12.2.	Шаги с прыжками, перекатами, подскоками	1		1
12.3.	Шаги в манере афротанца. Двойной flat step.	1		1
12.4.	Шаги в манере афротанца. Свинг пелвисом.	1		1
12.5.	Шаги в манере афротанца. Flat step с frast грудной клетки.	1		1
12.6.	Шаги в манере афротанца. Координация трех центров на основе flat step.	1		1
12.7.	Шаги в манере афротанца. Пелвис из стороны в сторону, голова вперед – назад, плечи вверх-вниз.	1		1
12.8.	Шаги в манере афротанца. Пелвис из стороны в сторону, руки «locomotor», повороты головы вправо- влево.	1		1
12.9.	Шаги в манере афротанца. Пелвис из стороны в сторону, плечи – twist, одно – вверх, другое – вниз, повороты головы вправо-влево.	1		1
12.10.	Cake walks.	1		1
12.11.	Susy Q.	1		1
12.12.	Twist.	1		1
12.13.	Slap.	1		1
12.14.	Cat walks.	1		1

12.15.	Camel walk.	1		1
12.16.	Fanky For Corners.	1		1
12.17.	Fanky Chiken.	1		1
12.18.	Pingwin.	1		1
12.19.	Freak (каприз).	1		1
12.20.	Конвейер.	1		1
12.21.	Step с turn inside (шаг поворот).	1		1
12.22.	Kik step (бросок ноги от колена с шагом).	1		1
12.23.	Step ball change (меняя ноги как мяч).	1		1
12.24.	Bootafoга.	1		1
12.25.	Latin hip out (латинское бедро в сторону).	1		1
12.26.	Latin hip out (латинское бедро из стороны в сторону).	1		1
12.27.	Slide.	1		1
12.28.	Bump forward (backward).	1		1
12.29.	Flick Kick.	1		1
12.30.	Hitch Kick.	1		1
12.31.	Fan Kick.	1		1
12.32.	Kick lay out.	1		
13.	Turns	20	6	14
13.1.	Toutch Turns.	2	1	1
13.2.	Step Turns.	3	1	2
13.3.	Three Step Turns.	4	2	2
13.4.	Compass Turn.	2	1	1
13.5.	Cock Screw Turn.	3	1	2
13.6.	Barrel Turn.	2		2
13.7.	Knee Turn.	3		3
14.	Творческая мастерская	12	4	8
15.	Промежуточная аттестация	1		
15.1	В середине года. Декабрь. Контрольное занятие.			1
16.	Итоговая аттестация	1		
16.1	В конце года. Апрель. Выпускной экзамен.			1
Итого		216	72	144

Содержание программы 8 года обучения

1. Разминка

1.1.Ход в рассыпную с нахождением «цели». Все в зале делают импровизационные движения и поочередно начинают повторять друг за другом.

1.2. Массаж самому себе.

от кончиков пальцев ног до головы (постукивания, похлопывания, разминания, поглаживания).

1.3.Положение crook arch (изгиб).

Движение служит для развития и укрепления мышц спины.

1.4.crook grand battement.

Движение служит для развития и укрепления мышц спины, получения навыка выполнения grand battement в изогнутом положении, растяжки мышц ног.

1.5.положение front lying (лежа на животе). Fishy (рыбка).

Движение служит для укрепления мышц спины, развития эластичности позвоночного столба.

1.6.boxu (коробочка).

Развивает гибкость спины, эластичность позвоночного столба, укрепляет мышцы спины.

1.7.table top roll (круг корпусом).

Движение разрабатывает гибкость и эластичность позвоночного столба, развивает и закрепляет мышцы спины.

1.8.dolphin (дельфин).

Упражнение служит для развития ловкости, укрепляет мышцы спины.

1.9.caterpillar (гусеница).

Укрепляет мышцы всего тела, развивает ловкость.

1.10.Положение knee sit (сидя на коленях). Limbo.

Служит для укрепления мышц бедра, спины, пресса.

1.11.Положение knee stand (стоя на коленях). Snake (змея).

Развивает гибкость корпуса, укрепляет мышцы рук, спины.

1.12.body fall forward (накат вперед).

Развивает чувство пола, учит правильно «принимать» корпус на пол.

1.13.положение shoulders stand (стоя на лопатках). Шлагбаум.

Развитие и укрепления мышц спины, развития эластичности позвоночного столба, укрепление шейных позвонков, развитие и укрепление задних мышц бедра.

1.14.stud (запонка).

Растяжка задних мышц бедра, для развития и укрепления мышц спины, развития эластичности позвоночного столба.

2. Упражнения для развития подвижности позвоночника contraction и release

2.1. contraction и release в положении «стоя».

2.2. contraction и release в положении «сидя».

3. Isolation (Jack Cole)

Комбинации построены в стиле танца Contemporary, джаз и модерн танца.

3.1. Isolation (Jack Cole) в положении «стоя».

3.2. Isolation (Jack Cole) в положении «сидя».

4.Упражнения на середине зала

Упражнения построены на технике современного танца modern, джаз, contemporary.

4.1.Port de brass.

4.2.demi и grand plie.

4.3.Battement tendu.

4.4.battement tendu jete.

4.5.rond de jambe par terre.

4.6.battement fondu.

4.7.battement frappe.

4.8.battement releve lent и developpe.

4.9.grand battement jete.

4.10. координация.

4.11.положения тела Lateral T (Horton technic).

Руки раскрыты в стороны левая нога скользит на passé. Нога раскрывается от колена вверх, сильно разворачиваясь в бедре, руки через стороны поднимаются вверх в параллельное положение, сильный наклон корпуса вниз и направо. Корпус параллельно полу.

5.Импровизация

5.1.Контакт с полом (движение тела в партере).

5.2. Скольжения, опускания перекаты.

5.3.Описание своей комнаты, с помощью движений (Екатерина Черанева) с закрытыми глазами.

5.4. Описание своей комнаты, с помощью движений (Екатерина Черанева) с открытыми глазами.

5.5.Новое видение на комбинацию (Екатерина Черанева).

Дается танцевальная связка, а воспитанники должны на эту канву наложить свои движения, видоизменить ее. Представить эти движения на полу или в другой плоскости.

6.Полиритмия. Swing- раскачивание.

- 6.1. Упражнения на месте. Swing- раскачивание.
- 6.2. Упражнения с продвижением. Swing- раскачивание.

7. Упражнения в партере

- 7.1. Упражнения на силу в парах.
- 7.2. Упражнения на растяжку.
- 7.3. Упражнения на развитие техники.

8. Игротехника

Развитие творческого мышления детей, эмоциональная разрядка организма, сплочение коллектива.

- 8.1. Проведение игр-тренингов. Импульс по кругу, от движения ладони.
- 8.2. Проведение игр-тренингов. Перегруженный телефон.
- 8.3. Проведение игр-тренингов. Повторяющиеся жесты.
- 8.4. Проведение игр-тренингов. Звучание голоса.
- 8.5. Проведение игр-тренингов. Профессиональный взгляд.

9. Партнеринг

9.1. Контакт в группе. Деление группы на две шеренги и соединение в контакте между парами с помощью ранее изученных приемов.

9.2. Контакт в группе. Прокатывание друг по другу.

9.3. Контакт в группе. 100% веса при встрече в паре.

9.4. Контакт в паре – Работа запястьями.

9.5. Контакт в паре – «круг», импровизационные движения тела танцовщика.

9.6. Контакт в паре – Один партнер держит, ловит и направляет, второй доверяет, подчиняется.

9.7. Контакт в паре – Перекаты друг по другу на полу.

9.8. Контакт в паре – Один держит вес партнера, а второй закручивается по нему, как по спирали.

9.9. Контакт в паре – Импровизация из всех изученных приемов. Перекаты друг по другу, баланс на полу, спирали, упоры, провожание, столкновение запястьями, поддержки наверху.

9.10. Контакт в паре – баланс «качели».

9.11. Контакт в паре – поддержки на плечо.

9.12. Контакт в паре – разные мнения на одну тему (Екатерина Черанева).

У воспитанников имеется общая связка. Один в паре должен лидировать, он задает движения из этой связки, а его партнер должен по-своему отреагировать на этот разговор: подтвердить, опровергнуть, пересказать, переговорить, подключиться ит.д.

10. Jumps and leaps (прыжки)

Прыжки развивают легкость и эластичность движений. Они могут быть маленькие (невысокие) и большие (высокие) с более глубоким предшествующим plie. Упражнения построены на технике современного танца contemporary dance с использованием техники классического танца.

- 10.1. changevent de pieds.
- 10.2. pas echappe.
- 10.3. grand pas assemble и pas assemble.
- 10.4. pas jete и grand pas jete.
- 10.5. grand pas jete с продвижением.
- 10.6. sissone ouvert в позах.
- 10.7. sissonne fermee.
- 10.8. sissonne fermee в позах.
- 10.9. sissonne tombee.
- 10.10. temps leve на одной ноге.
- 10.11. pas ballone.
- 10.12. pas coupe.
- 10.13. pas de chat.

- 10.14.tour в воздухе.
- 10.15.pas emboite на 45 град.
- 10.16.pas chasse.
- 10.17.pas faille.
- 10.18.grand jete с шага – coupe.
- 10.19. Second position jump.

Наступая левой ногой вперед, руки выносятся в стороны через низ, правая нога поднимается на 90град. В сторону, левая вытягивается от пола. Правая нога приходит накрест левой ноги, обе руки направлены вправо.

- 10.20.Russian jump.
- Разножка шпагатом.
- 10.21. jump over the leg.

Левая нога прямой выносятся в сторону на 90 град. Правая нога согнутая перепрыгивает через нее, левая как можно дольше старается остаться на воздухе. Приземляемся в plie на правую ногу, левая сзади в растяжке.

- 10.22.Leap.
- Шаг вперед с левой ноги chasse, снова шаг левой правой и левой ноги jete.
- 10.23.second position Leap.

11.Передвижения.

Cross обычно выполняется по диагоналям класса или по кругу. Также движения могут выполняться по прямой в одну, две, три колонны.

11.Трюковые элементы

- 11.1.Поддержки в парах с опусканием в пол.
- 11.2.Усложненные прыжки с вращением в воздухе.
- 11.3.Поддержки в группах, с передачей человека.

12. Walks (шаги, без остановок)

- 12.1.Шаги в modern манере.
- 12.2.Шаги с прыжками, перекатами, подскоками
- 12.3.Шаги в манере афротанца. Двойной flat step.

Вправо и влево, одновременно двойной толчок ладонями, сгибая, разгибая локти руками вверх. Так же, но толчок вниз и разворот пятки наружу на первом шаге и удар подушечкой при втором шаге.

- 12.4. Шаги в манере афротанца. Свинг пелвисом.

Вправо влево, предплечьями круговое движение к себе, одновременно «волна» торсом.

- 12.5.Шаги в манере афротанца. flat step с frast грудной клетки.
- 12.6. Шаги в манере афротанца. Координация трех центров на основе flat step.
- 12.7.Шаги в манере афротанца. Пелвис из стороны в сторону, голова вперед - назад, плечи вверх-вниз.

12.8.Шаги в манере афротанца. Пелвис из стороны в сторону, руки «locomotor», повороты головы вправо- влево.

12.9.Шаги в манере афротанца. Пелвис из стороны в сторону, плечи – twist, одно - наверх, другое – вниз, повороты головы вправо-влево.

- 12.10.Cake walks.
- Открывание ноги вперед от колена, поднимаясь на полупалец.
- 12.11.Susy Q.

Руки скрещены в замок и опущены вниз. Правая нога наступает накрест левой и ставится всегда на пятку, тем самым отодвигая левую ногу в сторону. Это дает возможность продвигаться. Колени приспущены.

- 12.12.Twist.

Руки согнуты в локтях и свободны в кистях, ноги стоят по второй позиции, присгибая колени переносим вес с ноги на ногу каждый раз на низкий полупалец. 2 медленно 3 быстро.

12.13.Slap.

Ноги из 2 широкой позиции ног собираются накрест. На второй позиции исполняем движение плеч, а когда ноги накрест 2 хлопка. Движение пружинное.

12.14.Cat walks.

Левая нога в plie, правая через согнутое колено выносится вперед и ставится на полупалец, а левая поднимается назад в attitude, одноименная рука тянется вперед. Шаг с затяжкой и мягким падением, а также хороши продвижением вперед. 3 шага пробежать вперед.

12.15.Camel walk.

Вырастание на полупалец с каждым шагом с постоянным приседанием.

12.16.Fanky For Corners.

Сидим в plie на двух ногах и на одном бедре, нога свободная на полупалец. Поднимаемся на оба полупалца, делаем круг бедрами и переносим вес на другую ногу, добавляя щелчок одноименной рукой.

12.17.Fanky Chiken.

Быстрое движение согнутых в локте рук и движение коленей друг другу и друг от друга, движение выполняется на маленьких полупальцах. 3 раза делаем, 4-й счет ставим ногу на носочек с маленькой паузой.

12.18.Pingwin.

Ножки выворотом по 1п., руки опущены вниз, кисти сокращены на себя. 3 раза переваливаемся с ноги на ногу на 4-й подскок.

12.19.Freak (каприз).

Двойное движение бедра с приседанием и двойным щелчком руки от себя. Движение резкое, энергичное.

12.20.Конвейер.

12.21.Step с turn inside (шаг поворот).

Пол поворота outside

12.22.Kik step (бросок ноги от колена с шагом).

12.23.Step ball change (меняя ноги как мяч).

12.24.Bootafoga.

12.25.Latin hip out (латинское бедро в сторону).

12.26.Latin hip out (латинское бедро из стороны в сторону).

12.27.Slide.

12.28.Bump forward (backward).

12.29.Flick Kick.

Руки раскрыты в стороны, правая нога заводит ногу накрест левой, делает kick и выводит ногу в сторону grand battement

12.30.Hitch Kick.

Поочередное перебрасывание ног в сторону, назад, вперед.

12.31.Fan Kick.

Большой ронд с отклонением корпуса от ноги, 3 шага. Все движение выполняется на plie.

12.32.Kick lay out.

Левая нога впереди правой, правая рука в 1п. левая во 2п. Высокий Grand battement вперед, руки поднимаются вверх, приходим в подготовительное положение, делаем поворот назад на 3 шагах, после него еще два шага и с другой ноги.

13.Turns

13.1.Touch Turns.

Ноги по 2.П. широкой, руки во 2п. Поворот через левое плечо, правая рука проходит круг сверху, левая нога подставляется рядышком на носок, приходим в plie на левую ногу, руки в 3п., затем в другую сторону.

13.2.Step Turns.

Руки во 2п., ноги во 2п. делаем 2шага в повороте направо, рука меняется через верх.

13.3.Three Step Turns.

Руки во 2п., ноги во 2п. делаем 2шага в повороте направо, рука меняется через верх.

13.4.Compass Turn.

Руки во 2п., ноги во 2п. делаем шаг на правую ногу, левая отрывается от пола и проносится по воздуху прочерчивая линию, руки в «L», переступить.

13.5.Cock Screw Turn.

Левая нога накрест правой, правая сзади, колени присогнуты, руки направлены влево, корпус наклонен тоже влево. Делаем смену ног, перескоком в сторону, руки сверху подтягиваются локтями к себе, круговой поворот вправо корпусом и бедрами.

13.6.Barrel Turn.

Правая нога в плие, левая отставлена в сторону, правая рука наверх, а левая точно вниз. Вращаемся за левой рукой, взгляд направлен в пол, смена ног.

13.7.Knee Turn.

Левое колено наверх, на правом стоим, руки противоположные ноге, в 3п. вращаемся на двух коленях со сменой ног.

14. Творческая мастерская

В программе проучиваются номера в современном стиле танца contemporary, modern, перфоманс.

Ожидаемый результат к уровню освоения программы детей 8-го года обучения

Должны знать и уметь:

- 1.Правильное выполнение упражнений для разогрева и умение проводить разминку самостоятельно;
- 2.Выполнять упражнения на середине зала в различных техниках.
- 3.Обладать техникой партнеринга.
- 4.Всю терминологию современного танца.
- 5.Историю современного танца.
- 6.Основателей различных техник.
- 7.Хорошо импровизировать сольно, в дуэте, в группе.
- 8.Исполнять в различных стилях современного танца.
- 9.Технично выполнять раздел turns.
- 10.Умело выполнять сложные прыжки.
- 11.Придумывать танцевальные этюды.
- 12.Особенности партнеринга.
- 13.Владеют терминологией современного танца.
- 14.Двигаться плавно, амплитудно и пространственно.
- 15.Проводить взаимосвязь исполнения движения с дыханием, свободно импровизировать.
- 16.Самовыражаться в движении.
- 17.Принимать творческие решения.

Репертуарный план

Младшая подготовительная группа

- 1.Случай на лужайке.
- 2.Закрой глазки.
- 3.Красная книга.
- 4.Мои друзья.

Младшая основная группа

- 1.Номера в джазовом характере.
- 2.Вариации из известных мюзиклов.

3. Про принцессу.
4. Рок-н-ролл на нотном стане.
5. Чернильное сердце.
6. Дружба галактик.
7. Моя семья.
8. Сольфеджио с погружением

Средняя группа

1. Номера в африканском джазовом характере
2. Вариации из известных мюзиклов.
3. Номера в стиле modern.
4. Хочу все и сразу
5. Бульварная пресса
6. Другие галактики
7. Лиса и во сне кур считает.

Старшая группа

1. Номера в стиле modern.
2. Номера в стиле contemporary.
3. Номера в джазовом характере.
4. Вариации из известных мюзиклов.
5. Перфоманс.
7. Жизнь
8. Мир в твоих руках
9. Цена безразличия
10. Всему свое время
11. Дежурство
12. На Ивана Купалу
13. Голос внутри
14. На палубе
15. Эхо войны
16. Время
17. Новый восход
18. Взаперти
19. Потому что здесь так принято

Материально-техническое обеспечение программы

1. Занятия проводятся в свободном для перемещения танцевальном зале, оборудованном станками и зеркалами, музыкальным центром, телевизором.
2. На интегрированных занятиях учащиеся используют для работы: альбомные листы, карандаши, фломастеры, клей, аудиокассеты и видеокассеты, CD и DVD диски;
3. Форма обучающихся должна быть удобной, не стесняющей движений.
Для девочек: комбинезон, цвет у каждой группы свой, болеро.
Для мальчиков: кофта и брюки, у каждой группы свой.
Обувь: носки, джазовки или сникерсы.
4. Костюмы.
5. Коврики.
6. Скакалки.
7. Видеокамера.
8. Фотоаппарат.
9. Телевизор.
10. Утяжелители.
11. Домашний кинотеатр.

Список использованных источников

- 1.Александрова Н.А., Макарова Н.В. Джаз-танец. Пособие для начинающих + DVD. 1-е изд. 2012.
- 2.Александрова Н.А., Голубева В.А. Танец модерн. Пособие для начинающих + DVD. 2-е изд. 2011.
- 3.Бесова М. Весёлые игры для дружного отряда. – Ярославль: Академия холдинг, 2004.
- 4.Бобкова Л.Г. Как составить рабочую программу по учебной дисциплине: Методические рекомендации / ИПКиПРО Курганской области. – Курган, 2004.
- 5.Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.
- 6.Бурцева Г.В., Бойкова А.П. Стили и техника джаз-танца. – Барнаул, 1998.
- 7.Васильева Т.К. Секрет танца. – Санкт-Петербург: Диамант, 1997.
- 8.Выютский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. –М.: Просвещение, 1991.
- 9.Дополнительная литература: Белкин А.С. Основы возрастной педагогики. – Екатеринбург, 1999.
- 10.Возрастная и педагогическая психология: Детство, отрочество, юность - М.: Академия, - 2000г. - 624с.
- 11.Зенина Н.Н. Краткая методика преподавания модерн-джаз танца: для начинающих (1-год обучения, базовый уровень) / Н.Н. Зенина, обл. Дом народного творчества Кировский. - Киров, 2007.
- 12.Ильенко Л.П. Интегрированный эстетический курс для начальной школы. – М.: Просвещение, 2001.
- 13.Игры в школе. – М.: АСТ, 2000.
- 14.Кудрявцев В.Т. Развитие детства и развивающее образование - Ч. 1. / В.Т. Кудрявцев - Дубна, 1997.
- 15.Минский Е.М. От игр к занятиям. – М., 1982.
- 16.Назайкинский Е.В. Звуковой мир музыки. – М.: Музыка, 1988.
- 17.Никитин Б. Развивающие игры. – М., 1985.
- 18.Никитин В.Ю. Джаз-модерн танец. Учеб.-метод. пособ. – М., 1998.
- 19.Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца [Текст]: учебное пособие / В.Ю. Никитин. - М.: Издательский дом ""Один из лучших"", 2006.
- 20.Новиков С.Ю. Любимые праздники. - М.: АСТ – ПРЕСС СКД, 2003.

21. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. История, методика, практика. ГИТИС, М., 2000.
22. «Пяти Па». Журнал о балете для детей. М.: «Студия «Антре», 2002-2005.
23. Смирнова М.В. Классический танец. - Выпуск 3. – М., 1988.
24. Смирнов М.А. Эмоциональный мир музыки. – М.: Музыка, 1990.
25. Суртаев В.Я. Игра как социокультурный феномен. – Санкт-Петербург, 2003.
26. Стюарт Отис. «Рудольф Нуриев. Вечное движение». Смоленск: «Русич», 2001.
27. Студия «Антре». Журнал о балете для детей. М.: «Студия «Антре», 2003-2005
28. Хаустов В.В. Методическое пособие для начальной стадии преподавания акробатического рок-н-ролла. – Ростов-на-Дону, 1999.
29. Шишкина В.А. Движение + движение. – М.: Просвещение, 1992.
30. Шубарин В.А. Джазовый танец на эстраде (+ DVD-ROM). – Лпнь, Планета музыки, 2012г.
31. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. М.: Искусство, 2010.
32. Шарова Н.И. Детский танец. – СПб.: «Издательство Планета музыки»; Издательство «Лань», 2011. – 64 с. (+ вклейка, 8 с.; + DVD). – (Мир культуры, истории и философии).
33. Видео материал Эльвиры Таха г.Москва, 2012г.

Приложение №1.

Механизмы отслеживания результатов реализации образовательной программы по современному танцу

Параметр	Критерий оценки	бал
1 и 2 год обучения		
1. Чувство ритма	Точность выполнения задания, самостоятельность.	3
	Выполнения задания при помощи педагога.	2
	Отсутствие ответа.	1
2. Понимание характера музыки.	Легко определяется характер музыки.	3
	Пользуется подсказкой педагога.	2
	Не может определить характер музыки.	0
3. Координация движений.	Выполнение упражнений на координацию безошибочно.	3
	Выполнение с ошибкой.	2
	Невыполнение упражнения.	0
4. Подвижность суставов, гибкость.	Выполнение всех упражнений систематично, грамотно.	3
	Выполнение не всех упражнений.	2
	Выполнение 1-2х. упражнений.	1
5. Танцевальная импровизация	Составление своих комбинаций самостоятельно.	3
	Требуется подсказка	2

	педагога.	
	Не может выполнить задание даже при помощи педагога.	0
6. Мышечная память, внимание	Выполнение всех ритмических упражнений, движений и этюдов самостоятельно.	3
	Выполнение с подсказкой педагога.	2
	Невыполнение проученных упражнений.	0
7.Партерные упражнения	Выполнение всех упражнений правильно	3
	Выполнение с ошибкой.	2
	Выполнение упражнения не правильно	1
8. Танцевальные шаги	Правильное выполнение	3
	Выполнение с ошибкой	2
	Не может выполнить задание	0
9. Прыжковые упражнения	Выполнение техники прыжка правильно	3
	Выполнение не всех прыжков	2
	Невыполнение упражнений	0
3 обучения		
1. Технический принцип джазового танца коллапс	Правильное выполнение принципа	3
	Выполнение принципа с ошибкой	2
	Неправильное выполнение	1
2.Изоляция	Изоляционная работа всех частей тела	3
	Изоляционная работа некоторых частей тела	2
	Неумение изолировать части тела	1
3.Contraction, release	Правильное увеличение и уменьшение объема тела	3
	Выполнение упражнения не до конца	2
	Неумение управлять своим телом	1
4.Позиции рук в джазовом танце	Знание всех позиций и умение применять их по назначению	3
	Постоянно путается	2
	Не знает	0
5.Позиции ног в джазовом танце	Знание всех позиций и умение применять их по	3

	назначению	
	Постоянно путается	2
	Не знает	0
6.Упражнения на середине зала в джазовой технике	Правильное выполнение всех упражнений	3
	Правильное выполнение только нескольких упражнений	2
	Неправильное выполнение	1
7.Игропластика	Раскованное выполнений игр-тренингов	3
	Выборочное выполнение игр-тренингов	2
	Замкнутое поведение. Невыполнение заданий.	1
8.Танцевальные номера	Исполнение номеров заданном стиле и манере	3
	Исполнение номеров в своем стиле и характере	2
	Выполнение номеров в плохом качестве исполнения	1
4 год обучения		
1. Джазовая разминка Warm Ups	Качественное исполнение	3
	Исполнение не в полную силу	2
	Невыполнение программы	0
2. Технический принцип джазового танца коллапс	Правильное выполнение принципа	3
	Выполнение принципа с ошибкой	2
	Неправильное выполнение	1
3.Волна	Точность выполнения задания, самостоятельность.	3
	Выполнения задания при помощи педагога.	2
	Отсутствие ответа.	0
4.Изоляция	Изоляционная работа всех частей тела	3
	Изоляционная работа некоторых частей тела	2
	Неумение изолировать части тела	1
5. Contraction, release	Правильное увеличение и уменьшение объема тела	3
	Выполнение упражнения не до конца	2
	Неумение управлять своим телом	1
6.Положение кистей рук в джазовом танце	Знание всех положений и умение применять их по	3

	назначению	
	Постоянно путается	2
	Не знает	0
7. Упражнения на середине зала в джазовой технике	Правильное выполнение всех упражнений	3
	Правильное выполнение только нескольких упражнений	2
	Неправильное выполнение	1
8. Упражнения в партере	Выполнение всех ритмических упражнений, движений и этюдов самостоятельно.	3
	Выполнение с подсказкой педагога.	2
	Невыполнение проученных упражнений.	0
9. Игропластика	Раскованное выполнение игр-тренингов	3
	Выборочное выполнение игр-тренингов	2
	Замкнутое поведение. Невыполнение заданий	1
10. Координация	Выполнение упражнений на координацию безошибочно.	3
	Выполнение с ошибкой.	2
	Невыполнение упражнения.	0
11. Джазовые позиции	Правильное выполнение упражнений	3
	Выполнение только части упражнений	2
	Неправильное выполнение упражнений	1
12. Импровизация	Составление своих комбинаций самостоятельно.	3
	Требуется подсказка педагога.	2
	Не может выполнить задание даже при помощи педагога.	0
13. Полиритмия	Точность выполнения задания, самостоятельность.	3
	Выполнения задания при помощи педагога.	2
	Отсутствие ответа	0
14. Allegro	Выполнение всех упражнений систематично, грамотно.	3
	Выполнение не всех упражнений.	2

	Выполнение 1-2х. упражнений.	1
15. Танцевальные номера	Исполнение номеров заданном стиле и манере	3
	Исполнение номеров в своем стиле и характере	2
	Выполнение номеров в плохом качестве исполнения	1
5 год обучения		
1.Упражнения для развития подвижности позвоночника	Точность выполнения задания, самостоятельность.	3
	Выполнения задания при помощи педагога.	2
	Отсутствие ответа.	0
2.Изоляция	Изоляционная работа всех частей тела	3
	Изоляционная работа некоторых частей тела	2
	Неумение изолировать части тела	1
3. Contraction, release	Правильное увеличение и уменьшение объема тела	3
	Выполнение упражнения не до конца	2
	Неумение управлять своим телом	1
4.Упражнения на середине зала в технике modern	Правильное выполнение всех упражнений	3
	Правильное выполнение только нескольких упражнений	2
	Неправильное выполнение	0
5.Координация	Выполнение упражнений на координацию безошибочно.	3
	Выполнение с ошибкой.	2
	Невыполнение упражнения.	0
6.Импровизация	Составление своих комбинаций самостоятельно.	3
	Требуется подсказка педагога.	2
	Не может выполнить задание даже при помощи педагога.	0
7.упражнения в партере	Выполнение всех ритмических упражнений, движений и этюдов самостоятельно.	3
	Выполнение с подсказкой педагога.	2
	Невыполнение проученных	0

	упражнений.	
8. Игропластика	Раскованное выполнений игр-тренингов	3
	Выборочное выполнение игр-тренингов	2
	Замкнутое поведение. Невыполнение заданий	1
9.Импульс	Точность выполнения задания, самостоятельность.	3
	Выполнения задания при помощи педагога.	2
	Отсутствие ответа	0
10.Allegro	Выполнение всех упражнений систематично, грамотно.	3
	Выполнение не всех упражнений.	2
	Выполнение 1-2х. упражнений.	1
11.Передвижения	Отличное выполнение задания	3
	Выполнение задания с ошибкой	2
	Не воспринимает замечания педагога и делает по своему	1
12. Танцевальные номера	Исполнение номеров заданном стиле и манере	3
	Исполнение номеров в своем стиле и характере	2
	Выполнение номеров в плохом качестве исполнения	1
6 год обучения		
1.Упражнения для развития подвижности позвоночника	Точность выполнения задания, самостоятельность.	3
	Выполнения задания при помощи педагога.	2
	Отсутствие ответа.	0
2.Изоляция	Изоляционная работа всех частей тела	3
	Изоляционная работа некоторых частей тела	2
	Неумение изолировать части тела	1
3.Упражнения на середине зала в технике modern	Правильное выполнение всех упражнений	3
	Правильное выполнение только нескольких упражнений	2
	Неправильное выполнение	0
4.Импровизация	Составление своих комбинаций	3

	самостоятельно.	
	Требуется подсказка педагога.	2
	Не может выполнить задание даже при помощи педагога.	0
5.Игропластика	Раскованное выполнений игр-тренингов	3
	Выборочное выполнение игр-тренингов	2
	Замкнутое поведение. Невыполнение заданий	1
6.Партнеринг	Правильное выполнение	3
	Выполнение с ошибкой	2
	Не может выполнить задание	0
7. Allegro	Выполнение всех упражнений систематично, грамотно.	3
	Выполнение не всех упражнений.	2
	Выполнение 1-2х. упражнений.	1
8. Передвижения	Отличное выполнение задания	3
	Выполнение задания с ошибкой	2
	Не воспринимает замечания педагога и делает по своему	1
9.Танцевальные номера	Исполнение номеров заданном стиле и манере	3
	Исполнение номеров в своем стиле и характере	2
	Выполнение номеров в плохом качестве исполнения	1
7 год обучения		
1.Упражнения для развития подвижности позвоночника	Точность выполнения задания, самостоятельность.	3
	Выполнения задания при помощи педагога.	2
	Отсутствие ответа.	0
2. Contraction, release	Правильное увеличение и уменьшение объема тела	3
	Выполнение упражнения не до конца	2
	Неумение управлять своим телом	1
3.Техника counter-techique	Правильное выполнение всех упражнений	3
	Правильное выполнение только нескольких	2

	упражнений	
	Неправильное выполнение	0
4.Положения тела	Правильное выполнение упражнений	3
	Выполнение только части упражнений	2
	Неправильное выполнение упражнений	0
5.Импровизация	Составление своих комбинаций самостоятельно.	3
	Требуется подсказка педагога.	2
	Не может выполнить задание даже при помощи педагога.	1
6.Упражнения в партере	Выполнение всех ритмических упражнений, движений и этюдов самостоятельно.	3
	Выполнение с подсказкой педагога.	2
	Невыполнение проученных упражнений.	0
7.Изоляция	Изоляционная работа всех частей тела	3
	Изоляционная работа некоторых частей тела	2
	Неумение изолировать части тела	1
8.Партнеринг	Правильное выполнение	3
	Выполнение с ошибкой	2
	Не может выполнить задание	0
9.Игропластика	Раскованное выполнение игр-тренингов	3
	Выборочное выполнение игр-тренингов	2
	Замкнутое поведение. Невыполнение заданий	1
10.Jumps	Выполнение всех упражнений систематично, грамотно.	3
	Выполнение не всех упражнений.	2
	Выполнение 1-2х. упражнений.	1
11.Передвижения	Отличное выполнение задания	3
	Выполнение задания с ошибкой	2
	Не воспринимает замечания	1

	педагога и делает по своему	
12. Turns	Точность выполнения задания, самостоятельность.	3
	Выполнения задания при помощи педагога.	2
	Отсутствие ответа	0
13. Танцевальные номера	Исполнение номеров заданном стиле и манере	3
	Исполнение номеров в своем стиле и характере	2
	Выполнение номеров в плохом качестве исполнения	1
8 год обучения		
1. Упражнения для развития подвижности позвоночника	Точность выполнения задания, самостоятельность.	3
	Выполнения задания при помощи педагога.	2
	Отсутствие ответа.	0
2. Contraction, release	Правильное увеличение и уменьшение объема тела	3
	Выполнение упражнения не до конца	2
	Неумение управлять своим телом	1
3. Изоляция	Изоляционная работа всех частей тела	3
	Изоляционная работа некоторых частей тела	2
	Неумение изолировать части тела	1
4. Упражнения на середине зала	Правильное выполнение всех упражнений	3
	Правильное выполнение только нескольких упражнений	2
	Неправильное выполнение	0
5. Импровизация	Составление своих комбинаций самостоятельно.	3
	Требуется подсказка педагога.	2
	Не может выполнить задание даже при помощи педагога.	0
6. Полиритмия	Правильное выполнение этого раздела	3
	Зжатое тело	2
	Тело слишком расслабленно	1
7. Упражнения в партере	Выполнение всех ритмических упражнений, движений и этюдов	3

	самостоятельно.	
	Выполнение с подсказкой педагога.	2
	Невыполнение проученных упражнений.	0
8.Игропластика	Раскованное выполнений игр-тренингов	3
	Выборочное выполнение игр-тренингов	2
	Замкнутое поведение. Невыполнение заданий	1
9.Партнеринг	Правильное выполнение	3
	Выполнение с ошибкой	2
	Не может выполнить задание	0
10. Jumps	Выполнение всех упражнений систематично, грамотно.	3
	Выполнение не всех упражнений.	2
	Выполнение 1-2х. упражнений.	1
11. Передвижения	Отличное выполнение задания	3
	Выполнение задания с ошибкой	2
	Не воспринимает замечания педагога и делает по своему	1
12. Turns	Точность выполнения задания, самостоятельность.	3
	Выполнения задания при помощи педагога.	2
	Отсутствие ответа	0
13.Перфоманс	Правильное выполнение заданий	3
	Выполнение только части заданий	2
	Неправильное выполнение заданий	0
14.Танцевальные номера	Исполнение номеров заданном стиле и манере	3
	Исполнение номеров в своем стиле и характере	2
	Выполнение номеров в плохом качестве исполнения	1

Проверку по данным параметрам стоит проводить либо в течение всего года, либо 2 раза в год (декабрь, май) с целью отслеживания повышения уровня знаний детей, развития их опорно-двигательной системы, внимания, памяти.

1 и 2год обучения

Высокому уровню освоения образовательной программы соответствуют, набранные ребёнком 25-27 баллов.

Среднему – 15-18 баллов.

Низкому – 0-3 баллов.

3год обучения

Высокому уровню освоения образовательной программы соответствуют, набранные ребёнком 20-24 баллов.

Среднему – 10-16 баллов.

Низкому – 0-6 баллов.

4год обучения

Высокому уровню освоения образовательной программы соответствуют, набранные ребёнком 32-45 баллов.

Среднему 20-30– баллов.

Низкому – 0-8 баллов.

5год обучения

Высокому уровню освоения образовательной программы соответствуют, набранные ребёнком 28-36 баллов.

Среднему –13-24 баллов.

Низкому – 0-6 баллов.

6год обучения

Высокому уровню освоения образовательной программы соответствуют, набранные ребёнком 20-27 баллов.

Среднему –10-18 баллов.

Низкому – 0-5 баллов.

7год обучения

Высокому уровню освоения образовательной программы соответствуют, набранные ребёнком 30-39 баллов.

Среднему –16-26 баллов.

Низкому – 0-7 баллов.

8год обучения

Высокому уровню освоения образовательной программы соответствуют, набранные ребёнком 35-42 баллов.

Среднему –15-28 баллов.

Низкому –0-7 баллов.

Пример заданий для определения уровня освоения образовательной программы:

Параметр: чувство ритма.

Педагог 2-4 раза прохлопывает определённый ритмический рисунок. Ребёнку предлагается повторить его самостоятельно, или при помощи педагога.

Параметр: понимание характера музыки.

После проведения занятий на тему: «Характер музыки и его влияние на движение», детям предлагается самостоятельно определить характер музыкального сопровождения и исполнить определённые, заранее проученные движения.

Характер музыки: весёлая – грустная, быстрая – медленная, громкая – тихая.

Упражнения «Печатная машинка», «Радуга», «Дождик».

Параметр: координация.

Педагог вместе с детьми проучивает ряд упражнений на координацию движений. Затем каждому ребёнку предлагается самостоятельно выполнить упражнения. Каждое упражнение включает в себя одновременную работу рук, ног и головы. В зависимости от того насколько скоординированы движения ребёнка, ему проставляются баллы.

Параметр: подвижность суставов, гибкость.

Данный параметр проверяется благодаря партерным упражнениям. Все упражнения выполняются систематично, по нарастающей. Проверяются правильность исполнения, выполнение без ошибок.

Параметр: танцевальная импровизация.

На одном из итоговых занятий, ребятам предлагается на основе проученных ранее движений, придумать небольшой танцевальный эпизод. Также ребята могут использовать свои движения, придуманные ими самостоятельно. Дети могут работать по одному, в небольших группах.

Параметр: мышечная память, внимание.

На протяжении всего учебного года ребята проучивают различные танцевальные этюды, музыкально- ритмические упражнения и танцы. На открытых занятиях (в конце каждого полугодия) дети должны самостоятельно выполнять их. Также память и внимание можно отследить во время выступлений детей.

Параметр: понятийный аппарат.

Данный параметр проверяется по теме занятий «Рисунок в танце. Построение и перестроение в группе», Дети должны уметь перестроиться из линии в колонну, круг, диагональ и наоборот. Знать краткое определение данных понятий.

«Музыкальная грамота». Дети должны знать понятия «сильная» и «слабая» доля в музыке, музыкальная фраза, музыкальное вступление.

Например: играет мелодия с выделением в ней сильной и слабой доли. Ребенок должен назвать, или выделить хлопком каждую долю.

Параметр: Танцевальные шаги.

Данный параметр проверяется на протяжении всего года, так как является основополагающим в танце. Упражнения должны выполняться грамотно и музыкально. Опираясь на данные требования, воспитанникам ставятся баллы.

Параметр: Прыжковые упражнения. Allegro. Jumps.

Данный параметр является наиболее значимым. Так как танец строится на прыжках, позах и вращениях. Проверяется баллон прыжка, т.е. его высота и фаза полета. А также не малозначимо и грамотность выполнения прыжков.

Параметр: Технический принцип джазового танца коллапс.

Педагог вместе с воспитанниками проучивает ряд упражнений способствующих освоению данного принципа. Затем дети показывают эти упражнения самостоятельно. Педагог анализирует правильность принятия материала.

Параметр: Изоляция.

После изучения данного раздела, проводится полноценный анализ выполненной работы. Проверяется каждый центр. Соединяется работа нескольких центров сразу. Выставляются результаты.

Параметр: Contraction, release.

При проверки данного параметра применяется техника Екатерины Чераневой (техника самообороны Хуно Буддо). Упражнения на внутренние ощущения сокращения и расширения внутреннего пространства тела. Передача контакта партнеру, через зрительный анализатор. Упражнение должно выполняться без сопровождения, каких либо центров и сокращения мышц.

Параметр: Позиции рук в джазовом танце. Позиции ног в джазовом танце. Положение кистей рук в джазовом танце.

Воспитанники должны четко знать все позиции и положения, по порядку и в разнорядности. Уметь сочетать и координировать руки с ногами.

Параметр: Упражнения на середине зала.

Проверяется грамотность выполнения упражнений, музыкальность, а главное стильность движения, характер и темп. Приветствуется добавление своего стиля, но по заданию педагога.

Параметр: Игропластика.

Данный параметр определяет индивидуальность и оригинальность воспитанников, т.к. является игровой частью урока

Параметр: Танцевальные номера.

Данный параметр определяет уровень подготовки воспитанников к новому этапу образования. Это различные открытые занятия, выступления на праздниках, конкурсных площадках, а также выступление на отчетном концерте.

Параметр: Волна.

Определяет гибкость и подвижность позвоночного столба, а также шейного и грудного отдела. Определяется плавными изгибами туловища в различные направления.

Параметр: Упражнения в партере.

Техника соединения тела с полом. Плавные перекаты и вращения в партере. Расслабленность тела и хорошая подвижность.

Параметр: Полиритмия.

В данном параметре проявляется способность тела расслабить определенный центр и дать напряжение в нужный момент.

Параметр: Импульс.

Проверяется способность быстро реагировать, придумывать ежесекундный ответ при помощи своего тела, как самому себе, так и партнеру.

Параметр: Передвижения.

Данный параметр определяет способность ориентироваться в пространстве.

Параметр: Партнеринг.

Параметр определяет способность работы в паре. Навыки импровизации. Сплочение коллектива. Способность доверять.

Параметр: Turns.

Является еще одной важной частью урока. Virtuозность вращения является степенью профессионализма, полной подготовленностью хорошего танцовщика.

Параметр: Перфоманс.

Способность импровизировать по заданию педагога на публике. Раскрепощение исполнителей, борьба с закомплексованностью и развитие творческого мышления.

Результаты исследования уровня освоения программы на конец учебного года.

Уровень освоения	1 и 2 год.обуч .		3год.обуч .		4год.обуч.		5год.обуч ч.		6 год.обуч .		7год.обуч уч.		8 год.обуч .		Итого:	
	КОЛ-ВО.		КОЛ-ВО.		КОЛ-ВО.		КОЛ-ВО.		КОЛ-ВО.		КОЛ-ВО.		КОЛ-ВО.		КОЛ-ВО.	
Высокий																
Средний																
Низкий																
Итого:																

Циклограмма

Месяц	Мероприятие		
	По организации учебного процесса	По организации вне учебной деятельности	По обеспечению образовательного процесса

Сентябрь	Комплектование учебных групп		Родительское собрание
Октябрь		Посвящение в кружковцы «Посвящение танцоры»	
Октябрь	Танцевальный конкурс		
Ноябрь	Зачеты по основным темам программы		Курсы повышения квалификации
Ноябрь	Танцевальный конкурс		
Декабрь	Контрольные уроки по итогам полугодия	«Новый год в танцевальном зале»	Курсы повышения квалификации
Декабрь		«День рождения коллектива»	
Январь		«Класс-концерт»	Курсы повышения квалификации
Февраль		«Рыцарский турнир», посвященный Дню защитника Отечества»	
Февраль	Танцевальный конкурс		
Март	Зачеты по основным темам программы	«У самовара я и моя мама» (посиделки, посвященные 8 Марта)	
Март	Танцевальный конкурс		
Апрель	Контрольные уроки по итогам полугодия по предметам		Родительское собрание
Апрель	Танцевальный конкурс		
Май	Итоговая отчетная концертная программа	«Ежегодный отчетный концерт»	
Июнь - Июль	Танцевальный конкурс		

Организационно - педагогическая деятельность с родителями.

Проведение родительских собраний

- 1.Организационное (сентябрь); Текущее (январь); Итоговое (апрель).
- 2.Проведение открытых уроков для родителей: декабрь, февраль, май.
- 3.Участие родителей в совместных мероприятиях учреждения и коллектива.
- 4.Индивидуальные беседы с родителями: индивидуальные способности и достижения, анализ образовательной деятельности.
- 5.Индивидуальное консультирование: состояние здоровья обучающегося, местоположение в коллективе.

6.Работа по формированию фонда внебюджетных средств для улучшения материальной базы объединения, организации поездок на фестивали.

7.Анкетирование

Сентябрь: Сведения об обучающихся и их родителях.

Цель: получить информацию.

Май: Результаты деятельности педагога, коллектива и обучающихся за учебный год.

Цель: получить оценку деятельности объединения за учебный год.

Корректировка образовательной программы.