

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Центр внешкольной работы «Новая Авеста»  
(МБУ ДО Центр «Новая Авеста»)

Принята на заседании  
Педагогического совета  
МБУ ДО Центр «Новая Авеста»  
Протокол от 29.05.2024 г. № 4



Утверждаю  
Директор МБУ ДО Центр «Новая Авеста»  
Г.П. Заева  
Приказ от 29.05.2024 г. № 52-0

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности

**«Современная хореография»**

Возраст обучающихся: 9 - 18 лет  
Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель:  
Попова Полина Евгеньевна,  
Педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2024

## Содержание

|      | Наименование                                              | Стр. |
|------|-----------------------------------------------------------|------|
|      | Комплекс основных характеристик программы                 | 3    |
| 1.1  | Пояснительная записка                                     | 3    |
| 1.2. | Цель, задачи программы                                    | 5    |
| 1.3. | Содержание программы                                      | 6    |
|      | Учебный план (тематический) 1 года обучения               | 6    |
|      | Содержание учебного (тематического) плана 1 года обучения | 7    |
|      | Планируемые результаты 1 года обучения                    | 10   |
|      | Учебный(тематический) план 2 года обучения                | 10   |
|      | Содержание учебного (тематического) плана 2 года обучения | 13   |
|      | Планируемые результаты 2 года обучения                    | 18   |
|      | Учебный (тематический) план 3 года обучения               | 18   |
|      | Содержание учебного (тематического) плана 3 года обучения | 20   |
|      | Планируемые результаты 3 года обучения                    | 23   |
|      | Учебный (тематический) план 4 года обучения               | 23   |
|      | Содержание учебного (тематического) плана 4 года обучения | 26   |
|      | Планируемые результаты 4 года обучения                    | 30   |
|      | Учебный (тематический) план 5 года обучения               | 31   |
|      | Содержание учебного (тематического) плана 5 года обучения | 33   |
|      | Планируемые результаты 5 года обучения                    | 35   |
| 2    | Комплекс организационно-педагогических условий            | 35   |
| 2.1. | Календарный учебный график                                | 35   |
| 2.2. | Условия реализации программы                              | 36   |
| 2.3. | Формы аттестации/контроль                                 | 36   |
| 3.   | Список литературы                                         | 37   |

## **1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

#### **Направленность программы – художественная**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы современной хореографии» составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
12. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об утверждении Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
13. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
14. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 №АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной

деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).

15. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).

16. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

17. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».

18. Методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях», ГАНОУ СО «Дворец Молодежи» Приказ от 26.10.2023 №1104-Д.

19. Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МБУ ДО Центр «Новая Авеста».

20. Устав МБУ ДО Центр «Новая Авеста».

**Актуальность программы.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Современная хореографии» соответствует государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества. Программа разработана с учетом потребностей детей. Детский хореографический коллектив помогает гармоничному развитию личности ребёнка. Занятия хореографией приобщают ребёнка к миру прекрасного, воспитывают в нём художественный вкус. Процесс общения с танцем нацелен на изучение воспитанниками выразительной палитры движений танца; избавление от физических зажимов; развитие физической выносливости и творческой активности; расширение кругозора музыкальной культуры.

**Педагогическая целесообразность** заключается в том, что формы и методы организаций образовательного процесса направлены не только на физическое развитие, но и на нравственное воспитание, развитие познавательных интересов, выработки воли и характера, формирование умения ориентироваться в окружающей действительности, развитие творчества и воспитание сотрудничества в коллективе. Содержание программы направлено на воспитание высоконравственных, творческих и компетентных юных граждан, способных к активной самореализации в общественной деятельности, а также умело использующих приобретенные навыки для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

**Новизна программы.** Данная программа позволяет направлять энергию детей в русло красивых сценических форм, дети могут выражать свои эмоции средствами хореографии. Кроме прикладных знаний, в программе учтены мероприятия в виде тематических бесед, конкурсных поездок, проведения коллективных мероприятий, направленных на осознание подростками значения современного искусства и их личного творчества, развитие индивидуальных творческих способностей, формирование устойчивого интереса к творческой деятельности.

**Отличительные особенности.** Программа направлена на развитие: мышечного аппарата, осанки, стопы, координации, музыкально-двигательной памяти, физической выносливости, развитие умения добиваться творческого выражения эмоций через пластику.

**Уровень освоения программы:** 1 год обучения – стартовый;  
2 год обучения – базовый;  
3 год обучения – базовый;  
4 год обучения – базовый;  
5 год обучения – базовый.

**Адресат программы:** обучающиеся 9-18 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей.

**Количество обучающихся в группе** 10-18 человек.

**Режим занятий.**

Продолжительность одного академического часа для детей 9-18 лет – 45 минут.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 4 и 6 часов.

Занятия проводятся 2 и 3 раза в неделю по 2 часа.

**Объем освоения программы:**

1 год обучения (9-10 лет) – 4 часа в неделю, 144 часа в год;  
2 год обучения (11-12 лет) – 6 часов в неделю, 228 часов в год;  
3 год обучения (13-14 лет) – 4 часа в неделю, 152 часа в год;  
4 год обучения (15-16 лет) – 6 часов в неделю, 228 часов в год;  
5 год обучения (17-18 лет) – 4 часа в неделю, 152 часа в год,

**Срок реализации программы:** 5 лет.

**Форма обучения:** групповая.

**Виды занятий:** беседа, практическое занятие, тренинг, открытое занятие.

**Форма подведения результатов:** педагогическое наблюдение, упражнения, открытое занятие, отчётный концерт.

**Особенности организации образовательной деятельности:** занятия проводятся по группам. Группы формируются из обучающихся одного возраста, являющиеся основным составом хореографического ансамбля «Вдохновение»; состав группы постоянный.

Программу реализует педагог дополнительного образования и концертмейстер.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Современная хореография» реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** развитие творческих способностей обучающихся средствами искусства современного и народно-стилизованного танца.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- знакомить с историей развития хореографического искусства;
- знакомить с основами и терминологией современного и народно-стилизованного танца;
- обучать слышать и слушать музыку и передавать ее содержание в движении;
- формировать начальные представления об актерской выразительности;
- обучать коммуникативным навыкам и сотрудничеству.

**Развивающие:**

- развивать внимание, память, воображения, фантазию;
- развивать выразительность и пластичность движений;
- укреплять костно-мышечный аппарат;
- развивать музыкальность, умение связывать музыку с движением;
- развивать физические качества (гибкость, силу, растянутость, выносливость, координацию).

**Воспитательные:**

- формировать устойчивый интерес к хореографическому искусству;
- воспитывать художественный вкус и эмоциональную отзывчивость;
- приобщать к здоровому образу жизни;
- воспитывать чувство ответственности за индивидуальное и коллективное творчество;
- воспитывать культуру общения, способствовать укреплению дружеских взаимоотношений в коллективе.

**1.3. Содержание программы**  
**Учебный (тематический) план**  
**1 год обучения**

| №        | Наименование разделов и тем                              | Всего     | Из них   |           | Форма контроля/ аттестации                   |
|----------|----------------------------------------------------------|-----------|----------|-----------|----------------------------------------------|
|          |                                                          |           | Теория   | Практика  |                                              |
| <b>1</b> | <b>РАЗДЕЛ 1. ДЖАЗОВЫЙ ТАНЕЦ</b>                          | <b>58</b> | <b>9</b> | <b>49</b> | Наблюдение, контрольные вопросы и упражнения |
| 1.1      | Стили джазового танца. Модерн-джаз.                      | 2         | 2        | -         | Наблюдение                                   |
| 1.2      | Основные элементы джазового танца                        | 8         | 1        | 7         | Наблюдение                                   |
| 1.3      | Изучение джазовых элементов средней сложности            | 8         | 1        | 7         | Наблюдение                                   |
| 1.4      | Шаги                                                     | 8         | 1        | 7         | Наблюдение                                   |
| 1.5      | Прыжки                                                   | 8         | 1        | 7         | Наблюдение                                   |
| 1.6      | Вращения                                                 | 8         | 1        | 7         | Наблюдение                                   |
| 1.7      | Танцевальная комбинация                                  | 8         | 1        | 7         | Наблюдение                                   |
| 1.8      | Изучение основ модерн джаза                              | 8         | 1        | 7         | Наблюдение                                   |
| <b>2</b> | <b>РАЗДЕЛ 2. СТИЛИЗОВАННЫЙ НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ</b> | <b>12</b> | <b>5</b> | <b>7</b>  | Наблюдение, контрольные вопросы и упражнения |
| 2.1      | Экзерсис у станка и его предназначение.                  | 2         | 2        | -         | Наблюдение                                   |
| 2.2      | Знакомство с движениями народного танца,                 | 2         | 1        | 1         | Наблюдение                                   |

|          |                                                                  |            |           |            |                                              |
|----------|------------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|----------------------------------------------|
|          | стилизованными движениями<br>народного танца.                    |            |           |            |                                              |
| 2.3      | Положение рук в групповых танцах и фигурах                       | 2          | 1         | 1          | Наблюдение                                   |
| 2.4      | «Припадания», «подбивки»                                         | 6          | 1         | 5          | Наблюдение                                   |
| <b>3</b> | <b>РАЗДЕЛ 3. ПОДГОТОВКА РЕПЕРТУАРА</b>                           | <b>60</b>  | <b>11</b> | <b>49</b>  | Наблюдение, контрольные вопросы и упражнения |
| 3.1      | Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановке   | 2          | 2         | -          | Наблюдение                                   |
| 3.2      | Знакомство с музыкальным материалом постановки                   | 2          | 2         | -          | Наблюдение                                   |
| 3.3      | Танцевальные шаги                                                | 8          | 1         | 7          | Наблюдение                                   |
| 3.4      | Танцевальные движения                                            | 8          | 1         | 7          | Наблюдение                                   |
| 3.5      | Соединение движений в танцевальные комбинации                    | 8          | 1         | 7          | Наблюдение                                   |
| 3.6      | Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах  | 8          | 1         | 7          | Наблюдение                                   |
| 3.7      | Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений | 8          | 1         | 7          | Наблюдение                                   |
| 3.8      | Отработка элементов                                              | 8          | 1         | 7          | Наблюдение                                   |
| 3.9      | Репетиционная работа                                             | 8          | 1         | 7          | Наблюдение                                   |
| <b>4</b> | <b>РАЗДЕЛ 4. ИНТЕГРИРОВАННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ</b>                      | <b>14</b>  | <b>6</b>  | <b>8</b>   | Наблюдение, контрольные вопросы и упражнения |
| 4.1      | Музыкально-театральная подготовка                                | 8          | 4         | 4          | Наблюдение                                   |
| 4.2      | Технология правильного дыхания, анатомия                         | 6          | 2         | 4          | Наблюдение                                   |
|          | <b>ВСЕГО:</b>                                                    | <b>144</b> | <b>31</b> | <b>113</b> |                                              |

### Содержание учебного (тематического) плана

#### 1 год обучения

#### РАЗДЕЛ 1. ДЖАЗОВЫЙ ТАНЕЦ.

##### 1.1. Стили джазового танца. Модерн-джаз.

Теория: История возникновения стилей джазового танца и модерн-джаз. Инструктаж по ТБ.

##### 1.2. Основные элементы джазового танца.

Теория: Знакомство с основными элементами джазового танца.

Практика: Формирование комбинаций из основных элементов джазового танца (plie, contraction / release, battement tendu, battement jeté).

### **1.3. Изучение джазовых элементов средней сложности.**

Теория: Постановка корпуса у станка.

Практика: Изучение движений у станка и формирование комбинаций (Relevé lent на 90, техника изоляции, flatback, «восьмерка» рук).

### **1.4. Шаги.**

Теория: Изучение основных шагов.

Практика: Grand battement – grand battement – бросок ноги на 90 сторону, pas de bourre – простая форма.

### **1.5. Прыжки.**

Теория: Знакомство с основными прыжками.

Практика: Hop-passé с поджатой ногой, hop с ногой на 90 Рабочая нога открывается в сторону на 90, прыжок с продвижением.

### **1.6. Вращения.**

Теория: Изучение вращений джазового танца.

Практика: Обычное вращение, twist во вращении, twist – закручивание корпуса в горизонтальной плоскости, полу пируэт на passé, полу пируэт на plié.

### **1.7. Танцевальная комбинация.**

Теория/Практика: Танцевальная комбинация строится на ранее изученном материале. Движения постепенно соединяются друг с другом в медленном темпе под счет, затем темп увеличивается и в конечном итоге комбинация соединяется с музыкальным материалом.

### **1.8. Изучение основ модерн джаза.**

Теория: Знакомство и изучение основ модерн джаза.

Практика: Rolldown / up, Contraction / release, Swing, Swing с отрыванием ног от пола и опорой на плечо, перекидка через плечо, прыжок с опорой на руку.

## **РАЗДЕЛ 2. СТИЛИЗОВАННЫЙ НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ.**

### **2.1. Экзерсис у станка и его предназначение.**

Теория: общее развитие организма детей, развитие подвижности в суставах, укрепление связок. Повышение техники выполнения танцевальных движений. Подготовка к восприятию движений на середине зала. Развитие выразительности и танцевальности.

### **2.2. Знакомство с движениями народного танца, стилизованными движениями народного танца.**

Теория: Основные движения народного танца и их стилизация.

Практика: Разучивание комбинации из основных движений народного танца, а также способность стилизовать данную комбинацию.

### **2.3. Положение рук в групповых танцах и фигурах.**

Теория: Знакомство с основными положениям рук.

Практика: Основные фигуры в танце звездочка, круг, карусель, корзиночка, цепочка.

### **2.4. «Припадания», «подбивки».**

Теория: Изучение правильного исполнения «припадания», «подбивки».

Практика: «Припадание» по III позиции, балансе (balancé) как разновидность припадания, «подбивка» вытянутой в колене и подъёме работающей ноги – с продвижением в сторону и вперёд.



### **РАЗДЕЛ 3. ПОДГОТОВКА РЕПЕРТУАРА.**

#### **3.1. Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановке.**

Теория: Знакомство с произведением, разговор с детьми и их мнение.

#### **3.2. Знакомство с музыкальным материалом постановки.**

Теория: Внимательное слушание и представление (воображение) детей по музыкальному материалу.

Практика: Импровизация под музыкальный материал выбранным к постановке.

#### **3.3. Танцевальные шаги.**

Теория: Изучения правильного исполнения всех видов танцевальных шагов.

Практика: Разные виды шага (бодрый, высокий, хороводный, шаг на носочках, мягкий, пружинистый), виды бега (легкий, энергичный, на носочках, стремительный), шаги с носка и высоким подъёмом колена, движение приставными шагами с носка, прыжки на 180\* и обратно, упражнение «прятки в кустах».

#### **3.4. Танцевальные движения.**

Теория: Изучения танцевальных движений.

Практика: Разучивание танцевальных движений, подходящих к выбранной постановке.

#### **3.5. Соединение движений в танцевальные комбинации.**

Теория: Изучение, как из танцевальных движений получаются комбинации.

Практика: Разучивание танцевальных комбинаций к постановке.

#### **3.6. Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах и образах.**

Теория: Изучение рисунков, переходов и образов.

Практика: Расположение и перемещение исполнителей по сценической площадке в рисунках, переходах, образах в определенной последовательности.

#### **3.7. Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений.**

Теория/Практика: Отработка чёткости и чистоты рисунков, построений и перестроений методом многократного повторения с использованием специальных тренинговых упражнений на ориентирование в пространстве.

#### **3.8. Отработка элементов.**

Теория: Беседа о рисунке танца.

Практика: Отработка согласованности, единства и синхронности исполнения танца.

#### **3.9. Репетиционная работа.**

Теория: Создание сценического образа;

Практика: Работа над техникой исполнения, музыкальностью, развитие пластичности, выразительности и эмоциональности исполнения.

### **РАЗДЕЛ 4. ИНТЕГРИРОВАННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ.**

#### **4.1. Музыкально-театральная подготовка.**

Теория: Изучение основ музыкальной грамоты и основ актерского мастерства.

Практика: Этюды.

#### **4.2. Технология правильного дыхания, анатомия.**

Теория: Изучение основ правильного дыхания, знакомство с анатомическим строением тела.

Практика: Отработка дыхательных упражнений.

## Планируемые результаты 1 год обучения

### Метапредметные:

- проявляют устойчивый интерес к хореографическому искусству, художественный вкус и
- развита эмоциональная отзывчивость на музыкальные и художественные произведения;
- демонстрируют умение связывать музыку с движением;
- сформирована потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- сформирована потребность использования приобретенных знаний и умений в практической деятельности и в повседневной жизни.

### Личностные:

- освоены элементарные правила здорового образа жизни;
- развиты физические качества (гибкость, силу, растянутость, выносливость, координацию).
- развиты выразительность и пластичность движений;
- развиты внимание, память, воображения, фантазию;
- умеют обсуждать содержание и результаты совместной деятельности с учётом интересов сторон;
- демонстрируют культуру общения со сверстниками и взрослыми;
- проявляют чувство ответственности за индивидуальное и коллективное творчество.

### Предметные:

- знают историю развития хореографического искусства;
- понимают терминологию современного и народно-стилизованного танца;
- научились передавать содержание музыки в движении;
- имеют представления об актерской выразительности;
- демонстрируют коммуникативные навыки и сотрудничество приобщении и работе в творческой группе.

## Учебный (тематический) план 2 год обучения

| №        | Наименование разделов и тем                           | Всего     | Из них    |           | Форма контроля/ аттестации                   |
|----------|-------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|----------------------------------------------|
|          |                                                       |           | Теория    | Практика  |                                              |
| <b>1</b> | <b>РАЗДЕЛ 1. ДЖАЗОВЫЙ ТАНЕЦ</b>                       | <b>72</b> | <b>11</b> | <b>61</b> | Наблюдение, контрольные вопросы и упражнения |
| 1.1      | Стили джазового танца. Афро-джаз.                     | 2         | 2         | -         | Наблюдение                                   |
| 1.2      | Особенности афро-джаз танца                           | 2         | 2         | -         | Наблюдение                                   |
| 1.3      | Повторение пройденного материала                      | 8         | 1         | 7         | Наблюдение                                   |
| 1.4      | Изучение новых танцевальных элементов афро-джаз танца | 8         | 1         | 7         | Наблюдение                                   |
| 1.5      | Изучение новых танцевальных элементов джазового танца | 8         | 1         | 7         | Наблюдение                                   |

|          |                                                                                     |           |            |             |                                                       |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------|-------------|-------------------------------------------------------|
| 1.6      | Смена уровней                                                                       | 8         | 1          | 7           | Наблюдение                                            |
| 1.7      | Шаги                                                                                | 8         | 1          | 7           | Наблюдение                                            |
| 1.8      | Прыжки                                                                              | 7         | 1          | 6           | Наблюдение                                            |
| 1.9      | Вращения:<br>-chainés сочетание plie и без plie                                     | 7         | 1          | 6           | Наблюдение                                            |
| 1.10     | Изучение трюковых элементов в паре                                                  | 7         | -          | 7           | Наблюдение                                            |
| 1.11     | Изучение трюковых элементов в паре<br>через спину                                   | 7         | -          | 7           | Наблюдение                                            |
| <b>2</b> | <b>РАЗДЕЛ 2. КЛАССИЧЕСКИЙ<br/>ТАНЕЦ</b>                                             | <b>28</b> | <b>6,5</b> | <b>21,5</b> | Наблюдение,<br>контрольные<br>вопросы и<br>упражнения |
| 2.1      | Терминология классического экзерсиса                                                | 8         | 4          | 4           | Наблюдение                                            |
| 2.2      | Пор-де-бра                                                                          | 2         | 0,5        | 1,5         | Наблюдение                                            |
| 2.3      | Сотэ                                                                                | 2         | 0,5        | 1,5         | Наблюдение                                            |
| 2.4      | Экзерсис у станка                                                                   | 2         | 0,5        | 1,5         | Наблюдение                                            |
| 2.5      | Трамплины                                                                           | 2         | -          | 2           | Наблюдение                                            |
| 2.6      | Освоение техники исполнения движений<br>allegro                                     | 2         | -          | 2           | Наблюдение                                            |
| 2.7      | Освоение техники исполнения<br>движений классического экзерсиса на<br>середине зала | 6         | 0,5        | 5,5         | Наблюдение                                            |
| 2.8      | Комбинация для развития техники                                                     | 4         | 0,5        | 3,5         | Наблюдение                                            |
| <b>3</b> | <b>РАЗДЕЛ 3. НАРОДНО-<br/>СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ</b>                                     | <b>12</b> | <b>4,5</b> | <b>7,5</b>  | Наблюдение,<br>контрольные<br>вопросы и<br>упражнения |
| 3.1      | Экзерсис у станка и его предназначение                                              | 2         | 2          | -           | Наблюдение                                            |
| 3.2      | Повторение и закрепление<br>элементов русских танцев                                | 2         | 0,5        | 1,5         | Наблюдение                                            |
| 3.3      | Положение рук в групповых танцах и<br>фигурах                                       | 4         | 1          | 3           | Наблюдение                                            |
| 3.4      | «Припадания», «подбивки»                                                            | 4         | 1          | 3           | Наблюдение                                            |

|          |                                                                        |           |           |           |                                              |
|----------|------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|----------------------------------------------|
| <b>4</b> | <b>РАЗДЕЛ 4. ПОДГОТОВКА РЕПЕРТУАРА</b>                                 | <b>58</b> | <b>14</b> | <b>44</b> | Наблюдение, контрольные вопросы и упражнения |
| 4.1      | Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановке         | 2         | 2         | -         | Наблюдение                                   |
| 4.2      | Знакомство с музыкальным материалом постановки                         | 2         | 2         | -         | Наблюдение                                   |
| 4.3      | Создание сценического образа                                           | 6         | 1         | 5         | Наблюдение                                   |
| 4.4      | Изучение танцевальных движений                                         | 6         | 1         | 5         | Наблюдение                                   |
| 4.5      | Соединение движений в танцевальные композиции                          | 6         | 1         | 5         | Наблюдение                                   |
| 4.6      | Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах        | 8         | 1         | 7         | Наблюдение                                   |
| 4.7      | Отработка элементов                                                    | 4         | 1         | 3         | Наблюдение                                   |
| 4.8      | Развитие пластичности                                                  | 4         | 1         | 3         | Наблюдение                                   |
| 4.9      | Синхронность в исполнении                                              | 4         | 1         | 3         | Наблюдение                                   |
| 4.10     | Работа над техникой танца                                              | 4         | 1         | 3         | Наблюдение                                   |
| 4.11     | Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений       | 6         | 1         | 5         | Наблюдение                                   |
| 4.12     | Выразительность и эмоциональность исполнения                           | 6         | 1         | 5         | Наблюдение                                   |
| <b>5</b> | <b>РАЗДЕЛ 5. ИМПРОВИЗАЦИЯ</b>                                          | <b>38</b> | <b>11</b> | <b>27</b> | Наблюдение, контрольные вопросы и упражнения |
| 5.1      | Развитие танцевальной импровизации                                     | 2         | 2         | -         | Наблюдение                                   |
| 5.2      | Знакомство с Лои Фуллер и Айседорой Дункан                             | 2         | 2         | -         | Наблюдение                                   |
| 5.3      | Образно-игровые движения                                               | 4         | 1         | 3         | Наблюдение                                   |
| 5.4      | Исполнение композиций и других упражнений                              | 4         | 1         | 3         | Наблюдение                                   |
| 5.5      | Слушание музыки и беседа о ней танцем                                  | 4         | 1         | 3         | Наблюдение                                   |
| 5.6      | Подбор стихов и других произведений, помогающих интерпретировать образ | 4         | 1         | 3         | Наблюдение                                   |

|          |                                             |            |           |            |                                              |
|----------|---------------------------------------------|------------|-----------|------------|----------------------------------------------|
| 5.7      | Разделение веса                             | 6          | 1         | 5          | Наблюдение                                   |
| 5.8      | Партеринг                                   | 6          | 1         | 5          | Наблюдение                                   |
| 5.9      | Контактная импровизация                     | 6          | 1         | 5          | Наблюдение                                   |
| <b>6</b> | <b>РАЗДЕЛ 6. ИНТЕГРИРОВАННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ</b> | <b>20</b>  | <b>10</b> | <b>10</b>  | Наблюдение, контрольные вопросы и упражнения |
| 6.1      | Изучение основ музыкальной грамоты          | 4          | 2         | 2          | Наблюдение                                   |
| 6.2      | Изучение основ актерского мастерства        | 4          | 2         | 2          | Наблюдение                                   |
| 6.3      | Изучение основ правильного дыхания          | 4          | 2         | 2          | Наблюдение                                   |
| 6.4      | Ознакомление с анатомическим строением тела | 4          | 2         | 2          | Наблюдение                                   |
| 6.5      | Основы самомассажа                          | 4          | 2         | 2          | Наблюдение                                   |
|          | <b>ВСЕГО:</b>                               | <b>228</b> | <b>57</b> | <b>171</b> |                                              |

### Содержание учебного (тематического) плана

#### 2 год обучения

#### РАЗДЕЛ 1. ДЖАЗОВЫЙ ТАНЕЦ

##### 1.1 Стили джазового танца. Афро-джаз.

Теория: Знакомство детей с афро-джаз танцем.

##### 1.2 Особенности афро-джаз танца.

Теория:

Ритмическая составляющая - Основой танца является ритм, а движения создаются в процессе импровизации. Главным музыкальным сопровождением выступают барабаны, к которым добавляются разнообразные ритмические рисунки ударов ног и хлопков танцовщиков.

Сцепление с полом - Движения в афро-джазе направлены вниз, так как для африканцев бог находится не на небе, а в земле.

Отсутствие жёстких канонов - Главный принцип афро-джаза — полная свобода от канонов и правил, абсолютная свобода тела.

##### 1.3 Повторение пройденного материала.

Теория: Повторение материала 1 года обучения.

Практика:

- Plie - В комбинации на plie усложняются переходы, смена уровня через падение. Движение накладывается на сложный ритмический рисунок.

- Battementtendu и jeté - В комбинации на battementtendu и jete усложняются переходы, смена уровня через падение. Движение накладывается на сложный ритмический рисунок.

- Rond de jambe par terre - В комбинации на rond усложняются переходы, смена уровня через падение. Движение накладывается на сложный ритмический рисунок.

- Техника изоляции - Группируются движения сразу нескольких центров и накладываются на сложный ритмический рисунок.

#### **1.4 Изучение новых танцевальных элементов афро-джаз танца.**

Теория: Знакомство с новыми танцевальными элементами и их изучение.

Практика:

Круговые движения корпусом в положении plié с руками за головой;

Кач — из второй параллельной позиции, падение в свастику;

Body roll корпусом вниз с переходом на пол.

#### **1.5 Изучение новых танцевальных элементов джазового танца.**

Теория: Знакомство с новыми танцевальными элементами и их изучение.

Практика:

- Attitude - Attitude – рабочая нога поднята на любую высоту и немного согнута в колене. Изучается положение сначала у станка, затем на середине зала.

- Arabesque на 45° - Положение, в котором рабочая нога открывается назад на высоту 45°. Исполняем движение на середине зала в разделе Адажио.

- Développe по всем направлениям - Développe – открытие рабочей ноги через passé в любом направлении. Начинаем изучать движение у станка, затем на середине класса. Движение выполняется в характере adagio по выворотным и параллельным позициям.

#### **1.6 Смена уровней.**

Теория: Изучение основных смен уровней.

Практика:

- падение - Движение, заимствованное из модерн-танца. Выполняется путем растяжения и расслабления мышц, фиксация на полу в положении «сидя» или «лежа».

- падение с вращением - Непосредственно во время падения происходит вращение. Фиксация в партере в положении «сидя» или «лежа».

#### **1.7 Шаги.**

Теория: Изучение шагов с grandbattement.

Практика:

- комбинация grandbattement в сочетании с прыжком – Выполняется grandbattement вперед, в сторону и назад в одной комбинации в сочетании с прыжком. Данная комбинация требует внимательного отношения к форме исполнения как grandbattement, так и прыжка.

#### **1.8 Прыжки.**

Теория: Изучение основных прыжков.

Практика:

- grandpasdechat с передвижением – Grandpasdechat – прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед, ноги раскрываются максимально приемом développé и принимают в воздухе положение «шпагат».

- grandjeté с передвижением – Grandjeté – прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед, назад или в сторону, ноги раскрываются максимально и принимают в воздухе положение «шпагат». По мере освоения прыжок усложняется в момент взлета фиксацией рабочей ноги в положении трамплинного сгибания.

- jumpcattitude – Во время исполнения прыжка рабочая нога принимает положение attitude.

#### **1.9 Вращения.**

Теория: Знакомство с различными вращениями.

Практика:

- chainés сочетание plie и без plie – Чередование вращений на прямых ногах, и в plie.

### **1.10 Изучение трюковых элементов в паре.**

Практика:

- Перекидка через голову
- Колесо с опорой на ноги партнера
- Переворот через бедро партнера

### **1.11 Изучение трюковых элементов в паре через спину.**

Практика:

- Колесо через спину партнера
- Переворот через спину партнера

## **РАЗДЕЛ 2. КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ**

### **2.1 Терминология классического экзерсиса.**

Теория/практика:

- Методика работы мышц у станка и на середине класса.
- Методика исполнения экзерсиса у станка и на середине зала.
- Прыжки и комбинации прыжков.

### **2.2 Пор-де-бра.**

Теория: Изучение пор-де-бра.

Практика:

- 1,2,3 Пор-де-бра для рук из позиции в позицию.

### **2.3 Сотэ.**

Теория: Изучение прыжков на середине зала.

Практика: Сотэ по позициям.

### **2.4 Экзерсис у станка.**

Теория: Разучивание комбинаций у станка.

Практика:

Battement tendu, b.t.jete на позы, Battement fondu на 45 гр. на позы, Battement frappe на 45 гр. на позы, Растяжка после rond de jambe par terre., Temps releve на 45° en dehors и en dedans, Plie releve на 45°c demi rond de jambe en dehors, Battement developpe на 90°во все направления

### **2.5 Трамплины.**

Практика: Освоение техники исполнения трамплинных прыжков по 6 позиции ног.

### **2.6 Освоение техники исполнения движений allegro.**

Практика: Pas echappe по 2 позиции, Pas assemble.

### **2.7 Классический экзерсис на середине зала.**

Теория: Освоение техники исполнения движений классического экзерсиса на середине зала.

Практика: Позы классического танца на 90° и выше, Туры en dehors и en dedans со II, Pas de bourree без перемены ног , 4 port de bras, Grand battement jete в позах, комбинации из проученных прыжков.

### **2.8 Комбинация для развития техники.**

Теория/Практика: Разучивание развернутых комбинаций для развития танцевальности и техники.

## **РАЗДЕЛ 3. НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ**

### **3.1 Экзерсис у станка и его предназначение.**

Теория: общее развитие организма детей, развитие подвижности в суставах, укрепление связок. Повышение техники танца. Подготовка к восприятию движений на середине зала.

Развитие выразительности и танцевальности.

### **3.2 Повторение и закрепление элементов русских танцев.**

Теория/Практика: Хоровод, кадрили.

### **3.3 Положение рук в групповых танцах и фигурах.**

Теория: Повторение основных положений рук.

Практика: Основные фигуры в танце звездочка, круг, карусель, корзиночка, цепочка.

### **3.4 «Припадания», «подбивки».**

Теория: Изучение правильного исполнения «припадания», «подбивки».

Практика: «Припадание» по III позиции, балансе (balancé) как разновидность припадания, «подбивка» вытянутой в колене и подъёме работающей ноги – с продвижением в сторону и вперёд.

## **РАЗДЕЛ 4. ПОДГОТОВКА РЕПЕРТУАРА**

### **4.1. Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановке.**

Теория: Знакомство с произведением, разговор с детьми и их мнение.

### **4.2. Знакомство с музыкальным материалом постановки.**

Теория: Внимательное слушание и представление (воображение) детей по музыкальному материалу.

### **4.3 Создание сценического образа.**

Теория: Обсуждение с детьми образ, который им предстоит показывать.

Практика: «Пантомима», «Создание образа», «Составь историю»

### **4.4 Изучение танцевальных движений.**

Теория/Практика: Разучивание движений для постановки.

### **4.5 Соединение движений в танцевальные композиции.**

Теория: Изучение, как из танцевальных движений получаются комбинации.

Практика: Разучивание танцевальных комбинаций к постановке.

### **4.6 Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах.**

Теория: Изучение рисунков, переходов и образов.

Практика: Расположение и перемещение исполнителей по сценической площадке в рисунках, переходах, образах в определенной последовательности.

### **4.7 Отработка элементов.**

Теория: Беседа о рисунке танца.

Практика: Отработка согласованности, единства и синхронности исполнения танца.

### **4.8 Развитие пластичности.**

Теория/Практика: «баланс», «мышечная сила», «подвижность суставов».

### **4.9 Синхронность в исполнении.**

Теория/Практика: Отработка синхронности в комбинациях.

### **4.10 Работа над техникой танца.**

Теория/Практика: Отработка постановки.

### **4.11 Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений.**

Теория/Практика: Отработка чёткости и чистоты рисунков, построений и перестроений методом многократного повторения с использованием специальных тренировочных упражнений на ориентирование в пространстве.

### **4.12 Выразительность и эмоциональность исполнения.**

Теория/Практика: Создание законченного образа.



## **РАЗДЕЛ 5. ИМПРОВИЗАЦИЯ**

### **5.1 Развитие танцевальной импровизации.**

Теория: Выделяют различные направления импровизации:

От слышимых стимулов. Главная задача — развить у учащегося умение быстрого нахождения ответа в движении на звук.

От визуальных стимулов. Всё, что видит учащийся, может вызвать в нём ответную реакцию, стимул к движению. Стимулами могут быть цвет, разнообразные геометрические формы.

От касательных стимулов. Эта импровизация основана на всём том, чего касается танцовщик. Импровизация требует высокого мастерства, постоянного совершенствования, универсальности знаний, способностей к конструктивному мышлению, владению системой приёмов и хореографической школой.

### **5.2 Знакомство с Лои Фуллер и Айседорой Дункан.**

Теория: Лои Фуллер и Айседора Дункан были знакомы. В 1902 году Лои Фуллер пригласила молодую танцовщицу в свою труппу, а позже выступала спонсором её независимых концертов в Вене и Будапеште.

До 1902 года Дункан выступала вместе с Лои Фуллер, которая повлияла на формирование её исполнительского стиля

### **5.3 Образно-игровые движения.**

Теория/Практика: Образно-игровые движения в импровизации представляют собой сочетание основных движений с имитацией разнообразных действий, с имитацией поведения птиц, зверей и т. д..

### **5.4 Исполнение композиций и других упражнений.**

Теория/Практика: для исполнения композиций и других упражнений в импровизации можно использовать следующие методы:

Метод показа - Исполнитель копирует отдельные приёмы и мелодико-ритмические обороты для собственной интерпретации.

Вопросно-ответная импровизация - Метод предполагает ансамблевое (дуэтное) музицирование: вопросный мелодико-ритмический оборот даёт возможность партнёру ответить варьированной фразой.

### **5.5 Слушание музыки и беседа о ней танцем.**

Теория/Практика: Обучающиеся прослушивают музыку и после рассказывают танцем, что первое им пришло в голову.

### **5.6 Подбор стихов и других произведений, помогающих интерпретировать образ.**

Теория/Практика: Обучающиеся приходят с любимым стихотворением и рассказывают его своей импровизацией.

### **5.7 Разделение веса.**

Теория/Практика: Разделение веса в импровизации — это приём, при котором вес в поддержке идёт не вертикально сверху, а под углом.

Такая «развесовка» создаёт условия для динамичного и живого танца, позволяет участникам находить новые способы опираться друг на друга и катать друг друга на своём движении

### **5.8 Партеринг.**

Теория/Практика: техника, основанная на силовых поддержках, когда два человека перемещаются в пространстве вместе, в соприкосновении друг с другом, в телесном контакте. В такой технике можно свободно менять позиции — делать переступания и поворачиваться правым или левым боком к партнёру. Главное в партнёринге — правильное и точное

распределение веса друг друга, чтобы это приводило к наименьшему травматизму.

### **5.9 Контактная импровизация.**

Теория/Практика: Суть метода – через телесное и двигательное самоощущение и самовыражение познать самого себя и возможности своего тела и духа.

В движениях контактной импровизации много прикосновений, поддержек, перекачиваний, кувырков, прыжков, элементов на удержание баланса, вращений.

## **РАЗДЕЛ 6. ИНТЕГРИРОВАННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

### **Теория и практика:**

- Изучение основ музыкальной грамоты
- Изучение основ актерского мастерства
- Изучение основ правильного дыхания
- Ознакомление с анатомическим строением тела
- Основы самомассажа

### **Планируемые результаты**

#### **2 год обучения**

#### **Личностные:**

- формирование способности к эстетическому творчеству;
- развитие потребности общения с искусством, понимание его языка, любви и хорошего вкуса к нему.

#### **Метапредметные:**

- готовность конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

#### **Предметные:**

- овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия и т.д.);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исполнения.

### **Учебный (тематический) план**

#### **3 год обучения**

| №        | Наименование разделов и тем                                   | Всего     | из них     |             | Форма контроля/ аттестации                   |
|----------|---------------------------------------------------------------|-----------|------------|-------------|----------------------------------------------|
|          |                                                               |           | теория     | практика    |                                              |
| <b>1</b> | <b>РАЗДЕЛ 1. СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ</b>                            | <b>20</b> | <b>4,5</b> | <b>15,5</b> | Наблюдение, контрольные вопросы и упражнения |
| 1.1      | Стили современного танца. Их отличительные особенности. Хаус. | 2         | 2          | -           | Наблюдение                                   |
| 1.2      | Повторение пройденного материала                              | 4         | 0,5        | 3,5         | Наблюдение                                   |
| 1.3      | Изучение новых танцевальных элементов                         | 8         | 1          | 7           | Наблюдение                                   |

|          |                                                                                           |           |             |             |                                              |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------|-------------|----------------------------------------------|
| 1.4      | Изучение танцевальных элементов в стиле «Хаус».                                           | 6         | 1           | 5           | Наблюдение                                   |
| <b>2</b> | <b>РАЗДЕЛ 2. ДЖАЗОВЫЙ ТАНЕЦ</b>                                                           | <b>32</b> | <b>6</b>    | <b>26</b>   | Наблюдение, контрольные вопросы и упражнения |
| 2.1      | Стили джазового танца.                                                                    | 2         | 2           | -           | Наблюдение                                   |
| 2.2      | Повторение пройденного материала                                                          | 4         | 0,5         | 3,5         | Наблюдение                                   |
| 2.3      | Изучение новых джазовых элементов                                                         | 8         | 1           | 7           | Наблюдение                                   |
| 2.4      | Вращения                                                                                  | 7         | 1           | 6           | Наблюдение                                   |
| 2.5      | Шаги                                                                                      | 7         | 1           | 6           | Наблюдение                                   |
| 2.6      | Прыжки                                                                                    | 4         | 0,5         | 3,5         | Наблюдение                                   |
| <b>3</b> | <b>РАЗДЕЛ 3. НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ</b>                                                | <b>12</b> | <b>4</b>    | <b>8</b>    | Наблюдение, контрольные вопросы и упражнения |
| 3.1      | Взаимосвязь народного (фольклорного) танца с профессиональным народно-сценическим танцем. | 2         | 2           | -           | Наблюдение                                   |
| 3.2      | Русский танец.                                                                            | 2         | 0,5         | 1,5         | Наблюдение                                   |
| 3.3      | «Припадания», «маятник», «подбивки», «ковырялочка».                                       | 4         | 0,5         | 3,5         | Наблюдение                                   |
| 3.4      | Подготовка к «верёвочке».                                                                 | 2         | 0,5         | 1,5         | Наблюдение                                   |
| 3.5      | Усложнение пройденных элементов.                                                          | 2         | 0,5         | 1,5         | Наблюдение                                   |
| <b>4</b> | <b>РАЗДЕЛ 4. ПОДГОТОВКА РЕПЕРТУАРА</b>                                                    | <b>72</b> | <b>13,5</b> | <b>58,5</b> | Наблюдение, контрольные вопросы и упражнения |
| 4.1      | Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановке                            | 2         | 2           | -           | Наблюдение                                   |
| 4.2      | Знакомство с музыкальным материалом постановки                                            | 2         | 2           | -           | Наблюдение                                   |
| 4.3      | Создание сценического образа                                                              | 6         | 1           | 5           | Наблюдение                                   |
| 4.4      | Изучение танцевальных движений                                                            | 6         | 1           | 5           | Наблюдение                                   |
| 4.5      | Соединение движений в танцевальные композиции                                             | 6         | 1           | 5           | Наблюдение                                   |
| 4.6      | Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах                           | 6         | 1           | 5           | Наблюдение                                   |

|          |                                                                  |            |           |            |                                              |
|----------|------------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|----------------------------------------------|
| 4.7      | Отработка элементов                                              | 6          | 1         | 5          | Наблюдение                                   |
| 4.8      | Работа над музыкальностью                                        | 6          | 1         | 5          | Наблюдение                                   |
| 4.9      | Развитие пластичности                                            | 6          | 1         | 5          | Наблюдение                                   |
| 4.10     | Синхронность в исполнении                                        | 6          | 1         | 5          | Наблюдение                                   |
| 4.11     | Работа над техникой танца                                        | 8          | 0,5       | 7,5        | Наблюдение                                   |
| 4.12     | Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений | 6          | 0,5       | 5,5        | Наблюдение                                   |
| 4.13     | Выразительность и эмоциональность исполнения                     | 6          | 0,5       | 5,5        | Наблюдение                                   |
| <b>5</b> | <b>РАЗДЕЛ 5. ИНТЕГРИРОВАННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ</b>                      | <b>16</b>  | <b>8</b>  | <b>8</b>   | Наблюдение, контрольные вопросы и упражнения |
| 5.1      | Изучение основ музыкальной грамоты                               | 4          | 2         | 2          | Наблюдение                                   |
| 5.2      | Изучение основ актерского мастерства                             | 4          | 2         | 2          | Наблюдение                                   |
| 5.3      | Изучение основ правильного дыхания                               | 4          | 2         | 2          | Наблюдение                                   |
| 5.4      | Ознакомление с анатомическим строением тела                      | 4          | 2         | 2          | Наблюдение                                   |
|          | <b>ВСЕГО:</b>                                                    | <b>152</b> | <b>36</b> | <b>116</b> |                                              |

### Содержание учебного (тематического) плана

#### 3 год обучения

#### РАЗДЕЛ 1. СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ.

##### 1.1 Стили современного танца. Их отличительные особенности. Хаус

Теория: Хаус — один из самых динамичных и позитивных танцевальных стилей. Он возник в 1980-х годах в популярном на то время чикагском ночном клубе «The Warehouse».

Отличительные особенности хауса:

Быстрая техника работы ног (напоминает чечётку, степ и шаги латины) в сочетании с плавными, полностью расслабленными движениями головы и корпуса. Корпус всегда отстаёт от ног и в танце словно догоняет их.

Кач, лёгкость и «пружинистость» движений стопами.

Быстрота исполнения, физическая нагрузка на тело танцующего может быть сравнена с аэробной.

##### 1.2 Повторение пройденного материала.

Теория: Восстановить в памяти учащихся важнейшие сведения по пройденному материалу.

Практика: Усложнение движений за счёт увеличения темпа исполнения и соединения работы двух и более центров.

##### 1.3 Изучение новых танцевальных элементов.

Теория: Знакомство с новыми танцевальными элементами и их изучение.

Практика: Слайд из стороны в сторону, слайд вперёд-назад, кик-степ-степ, кик слайд в сторону.

#### **1.4 Изучение танцевальных элементов в стиле «Хаус».**

Теория: Теория: Знакомство с новыми танцевальными элементами и их изучение.

Практика: основные шаги, прыжки.

### **РАЗДЕЛ 2. ДЖАЗОВЫЙ ТАНЕЦ.**

#### **2.1 Стили джазового танца.**

Теория: линди хоп, чарльстон, буги-вуги, джиттербаг (как смесь стилей), шэг, бальбоа, блюз. Также к джазовому танцу часто относят джайв, рок-н-ролл, West Coast Swing, Se rock или Le Rock и другие танцы, которые развились в 1940-х и позднее.

#### **2.2 Повторение пройденного материала.**

Теория: Повторение материала предыдущих годов обучения.

Практика: Исполнение движений за счёт увеличения темпа и разных ракурсов.

#### **2.3 Изучение новых джазовых элементов.**

Теория: Теория: Знакомство с новыми танцевальными элементами и их изучение.

Практика: battement tendu jete, rond de jamb par terre, relevent на 45 градусов.

#### **2.4 Вращения.**

Теория: Знакомство с различными вращениями.

Практика: preparation к пируэтам, пируэты.

#### **2.5 Шаги.**

Теория: Изучение шагов в быстром темпе.

Практика: pas de burle, sidewalk.

#### **2.6 Прыжки.**

Теория: Изучение основных прыжков.

Практика: jump, hop-passe, hop с ногой на 45 градусов.

### **РАЗДЕЛ 3. НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ.**

#### **3.1 Взаимосвязь народного (фольклорного) танца с профессиональным народно-сценическим танцем.**

Теория: Взаимосвязь народного (фольклорного) танца с профессиональным народно-сценическим танцем заключается в том, что фольклорный танец служит основой для создания народно-сценического.

Образцы народного творчества и быта постепенно приспосабливались к специфическим требованиям сценического искусства. В оперных и балетных спектаклях танцевальный фольклор претерпевал значительные изменения. Этот процесс привёл к созданию характерного танца — сценического варианта фольклорного прототипа, который является синтезом классического и народного танцев.

#### **3.2 Русский танец.**

Теория: Закрепление материала, изученного в период 2 года обучения и виды русского народного танца.

Практика: Хоровод, Кадриль, Барыня.

#### **3.3 «Припадания», «маятник», «подбивки», «ковырялочки»**

Теория: Знакомство с элементами русского танца. Разбор правильного исполнения.

Практика: «Припадание» по VI позиции, «припадание» по III позиции с продвижением, «припляс», «маятник» на месте, «ковырялочка» без подскока.

### **3.4 Подготовка к «верёвочке».**

Теория: Разбор правильного исполнения подготовки к верёвочке.

Практика: Разучивание лицом к станку, из третьей позиции ног.

### **3.5 Усложнение пройденных элементов.**

Теория/Практика: Повтор исполнения элементов русского танца в быстро темпе.

## **РАЗДЕЛ 4. ПОДГОТОВКА РЕПЕРТУРА.**

### **4.1 Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановке.**

Теория: Знакомство с произведением, разговор с детьми и их мнение.

### **4.2 Знакомство с музыкальным материалом постановки.**

Теория: Внимательное слушание и представление (воображение) детей по музыкальному материалу.

### **4.3 Создание сценического образа.**

Теория: Обсуждение с детьми образ, который им предстоит показывать.

Практика: «Пантомима», «Создание образа», «Составь историю»

### **4.4 Изучение танцевальных движений.**

Теория/Практика: Разучивание движений для постановки.

### **4.5 Соединение движений в танцевальные комбинации.**

Теория: Изучение, как из танцевальных движений получаются комбинации.

Практика: Разучивание танцевальных комбинаций к постановке.

### **4.6 Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах.**

Теория: Изучение рисунков, переходов и образов.

Практика: Расположение и перемещение исполнителей по сценической площадке в рисунках, переходах, образах в определенной последовательности.

### **4.7 Отработка элементов.**

Теория: Беседа о рисунке танца.

Практика: Отработка согласованности, единства и синхронности исполнения танца.

### **4.8 Работа над музыкальностью.**

Теория: Приобретение знаний и их запоминание и накопление.

Практика: Прохлопать ритмические рисунки, проговаривать их с помощью ритмослогов.

### **4.9 Развитие пластичности.**

Теория/Практика: «баланс», «мышечная сила», «подвижность суставов».

### **4.10 Синхронность в исполнении.**

Теория/Практика: Отработка синхронности в комбинациях.

### **4.11 Работа над техникой танца.**

Теория/Практика: Отработка постановки.

### **4.12 Отработка чёткости и чистоты рисунков, построений и перестроений.**

Теория/Практика: Отработка чёткости и чистоты рисунков, построений и перестроений методом многократного повторения с использованием специальных тренинговых упражнений на ориентирование в пространстве.

### **4.13 Выразительность и эмоциональность исполнения.**

Теория/Практика: Создание законченного образа.

## **РАЗДЕЛ 5. ИНТЕГРИРОВАННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ.**

**Теория и практика:**

- изучение основ музыкальной грамоты;
- изучение основ актёрского мастерства;

- изучение основ правильного дыхания;
- ознакомление с анатомическим строением тела.

### Планируемые результаты

#### 3 год обучения

##### Личностные:

- дисциплинированность, трудолюбие, терпение;
- формирование чувства ответственности;
- развитие аккуратности в хореографическом исполнительстве.

##### Метапредметные:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результатов.

##### Предметные:

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости).

### Учебный (тематический) план

#### 4 год обучения

| №        | Наименование разделов и тем                    | Всего     | Из них     |            | Форма контроля/ аттестации                   |
|----------|------------------------------------------------|-----------|------------|------------|----------------------------------------------|
|          |                                                |           | Теория     | Практика   |                                              |
| <b>1</b> | <b>РАЗДЕЛ 1. ДЖАЗОВЫЙ ТАНЕЦ</b>                | <b>52</b> | <b>7</b>   | <b>45</b>  | Наблюдение, контрольные вопросы и упражнения |
| 1.1      | Стили джазового танца. Афро-джаз.              | 2         | 2          | -          | Наблюдение                                   |
| 1.2      | Особенности афро-джаз танца                    | 2         | 2          | -          | Наблюдение                                   |
| 1.3      | Повторение пройденного материала               | 6         | 0,5        | 5,5        | Наблюдение                                   |
| 1.4      | Изучение новых танцевальных элементов          | 6         | 0,5        | 5,5        | Наблюдение                                   |
| 1.5      | Смена уровней                                  | 8         | 0,5        | 7,5        | Наблюдение                                   |
| 1.6      | Шаги                                           | 6         | 0,5        | 5,5        | Наблюдение                                   |
| 1.7      | Прыжки                                         | 6         | 0,5        | 5,5        | Наблюдение                                   |
| 1.8      | Вращения                                       | 2         | 0,5        | 1,5        | Наблюдение                                   |
| 1.9      | Изучение трюковых элементов в паре.            | 7         | -          | 7          | Наблюдение                                   |
| 1.10     | Изучение трюковых элементов в паре через спину | 7         | -          | 7          | Наблюдение                                   |
| <b>2</b> | <b>РАЗДЕЛ 2. МОДЕРН-ДЖАЗ ТАНЕЦ</b>             | <b>10</b> | <b>2,5</b> | <b>7,5</b> | Наблюдение,                                  |

|          |                                                                                            |           |            |             |                                              |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------|-------------|----------------------------------------------|
|          |                                                                                            |           |            |             | контрольные вопросы и упражнения             |
| 2.1      | Особенности модерн - джаз танца                                                            | 2         | 2          | -           | Наблюдение                                   |
| 2.2      | Изучение основных танцевальных элементов модерн - джаза                                    | 8         | 0,5        | 7,5         | Наблюдение                                   |
| <b>3</b> | <b>РАЗДЕЛ 3. НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ</b>                                                 | <b>8</b>  | <b>3</b>   | <b>5</b>    | Наблюдение, контрольные вопросы и упражнения |
| 3.1      | Правила выполнения того или иного элемента народно-сценического танца, упражнения у станка | 2         | 2          | -           | Наблюдение                                   |
| 3.2      | Повторение материала изученных в предыдущих годах обучения.                                | 2         | 0,5        | 1,5         | Наблюдение                                   |
| 3.3      | Вращения по диагонали и на месте                                                           | 4         | 0,5        | 3,5         | Наблюдение                                   |
| <b>4</b> | <b>РАЗДЕЛ 4. ПОДГОТОВКА РЕПЕРТУАРА</b>                                                     | <b>62</b> | <b>9,5</b> | <b>52,5</b> | Наблюдение, контрольные вопросы и упражнения |
| 4.1      | Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановке                             | 2         | 2          | -           | Наблюдение                                   |
| 4.2      | Знакомство с музыкальным материалом постановки                                             | 2         | 2          | -           | Наблюдение                                   |
| 4.3      | Создание сценического образа                                                               | 2         | 0,5        | 1,5         | Наблюдение                                   |
| 4.4      | Изучение танцевальных движений                                                             | 8         | 0,5        | 7,5         | Наблюдение                                   |
| 4.5      | Соединение движений в танцевальные композиции                                              | 6         | 0,5        | 5,5         | Наблюдение                                   |
| 4.6      | Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах                            | 6         | 0,5        | 5,5         | Наблюдение                                   |
| 4.7      | Отработка элементов                                                                        | 6         | 0,5        | 5,5         | Наблюдение                                   |
| 4.8      | Работа над музыкальностью                                                                  | 4         | 0,5        | 3,5         | Наблюдение                                   |
| 4.9      | Развитие пластичности                                                                      | 4         | 0,5        | 3,5         | Наблюдение                                   |
| 4.10     | Синхронность в исполнении                                                                  | 6         | 0,5        | 5,5         | Наблюдение                                   |
| 4.11     | Работа над техникой танца                                                                  | 6         | 0,5        | 5,5         | Наблюдение                                   |
| 4.12     | Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений                           | 6         | 0,5        | 5,5         | Наблюдение                                   |



|          |                                                                        |           |            |             |                                              |
|----------|------------------------------------------------------------------------|-----------|------------|-------------|----------------------------------------------|
| 4.13     | Выразительность и эмоциональность исполнения                           | 4         | 0,5        | 3,5         |                                              |
| <b>5</b> | <b>РАЗДЕЛ 5. ИМПРОВИЗАЦИЯ</b>                                          | <b>42</b> | <b>7,5</b> | <b>34,5</b> | Наблюдение, контрольные вопросы и упражнения |
| 5.1      | Развитие танцевальной импровизации                                     | 2         | 2          | -           | Наблюдение                                   |
| 5.2      | Знакомство с Лои Фуллер и Айседорой Дункан                             | 2         | 2          | -           | Наблюдение                                   |
| 5.3      | Образно-игровые движения                                               | 4         | 0,5        | 3,5         | Наблюдение                                   |
| 5.4      | Исполнение композиций и других упражнений                              | 4         | 0,5        | 3,5         | Наблюдение                                   |
| 5.5      | Слушание музыки и беседа о ней танцем                                  | 6         | 0,5        | 5,5         | Наблюдение                                   |
| 5.6      | Подбор стихов и других произведений, помогающих интерпретировать образ | 6         | 0,5        | 5,5         | Наблюдение                                   |
| 5.7      | Разделение веса                                                        | 6         | 0,5        | 5,5         | Наблюдение                                   |
| 5.8      | Партеринг                                                              | 6         | 0,5        | 5,5         | Наблюдение                                   |
| 5.9      | Контактная импровизация                                                | 6         | 0,5        | 5,5         | Наблюдение                                   |
| <b>6</b> | <b>РАЗДЕЛ 6. РЕПЕРТУАР</b>                                             | <b>32</b> | <b>6</b>   | <b>26</b>   | Наблюдение, контрольные вопросы и упражнения |
| 6.1      | Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановке         | 2         | 2          | -           | Наблюдение                                   |
| 6.2      | Знакомство с музыкальным материалом постановки                         | 2         | 2          | -           | Наблюдение                                   |
| 6.3      | Создание сценического образа                                           | 2         | 0,5        | 1,5         | Наблюдение                                   |
| 6.4      | Изучение танцевальных движений                                         | 8         | 0,5        | 7,5         | Наблюдение                                   |
| 6.5      | Соединение движений в танцевальные комбинации                          | 6         | 0,5        | 5,5         | Наблюдение                                   |
| 6.6      | Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах        | 6         | 0,5        | 5,5         | Наблюдение                                   |
| 6.7      | Отработка номера                                                       | 6         | -          | 6           | Наблюдение                                   |
| <b>7</b> | <b>РАЗДЕЛ 7. ИНТЕГРИРОВАННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ</b>                            | <b>22</b> | <b>10</b>  | <b>12</b>   | Наблюдение, контрольные вопросы и упражнения |

|     |                                             |            |             |              |            |
|-----|---------------------------------------------|------------|-------------|--------------|------------|
| 7.1 | Изучение основ актерского мастерства        | 4          | 2           | 2            | Наблюдение |
| 7.2 | Изучение основ правильного дыхания          | 4          | 2           | 2            | Наблюдение |
| 7.3 | Ознакомление с анатомическим строением тела | 4          | 2           | 2            | Наблюдение |
| 7.4 | Основы самомассажа                          | 4          | 2           | 2            | Наблюдение |
| 7.5 | Значение йоги                               | 2          | 2           | -            | Наблюдение |
| 7.6 | Йога                                        | 4          | -           | 4            | Наблюдение |
|     | <b>ВСЕГО:</b>                               | <b>228</b> | <b>45,5</b> | <b>182,5</b> |            |

### Содержание учебного (тематического) плана

#### 4 год обучения

#### РАЗДЕЛ 1. ДЖАЗОВЫЙ ТАНЕЦ.

##### 1.1 Стили джазового танца. Афро-джаз.

Теория: История возникновения стиля.

##### 1.2 Особенности афро-джаз танца.

Теория: Ритмическая составляющая - Основой танца является ритм, а движения создаются в процессе импровизации. Главным музыкальным сопровождением выступают барабаны, к которым добавляются разнообразные ритмические рисунки ударов ног и хлопков танцовщиков.

Сцепление с полом - Движения в афро-джазе направлены вниз, так как для африканцев бог находится не на небе, а в земле.

Отсутствие жёстких канонов - Главный принцип афро-джаза — полная свобода от канонов и правил, абсолютная свобода тела.

##### 1.3 Повторение пройденного материала.

Теория: Повторение материала предыдущих годов обучения.

Практика:

- Plie - В комбинации на plie усложняются переходы, смена уровня через падение. Движение накладывается на сложный ритмический рисунок.

- Battementtendu и jeté - В комбинации на battementtendu и jete усложняются переходы, смена уровня через падение. Движение накладывается на сложный ритмический рисунок.

- Rond de jambe par terre - В комбинации на rond усложняются переходы, смена уровня через падение. Движение накладывается на сложный ритмический рисунок.

- Техника изоляции - Группируются движения сразу нескольких центров и накладываются на сложный ритмический рисунок.

##### 1.4 Изучение новых танцевальных элементов.

Теория: Знакомство с новыми танцевальными элементами и их изучение.

Практика: attitude, arabesque на 45 градусов, developpe по всем направлениям.

##### 1.5 Смена уровней.

Теория: Теория: Изучение основных смен уровней.

Практика: (падение, падение с вращением);

### **1.6 Шаги.**

Теория: Изучение шагов с grandbattement.

Практика: комбинация grandbattement в сочетании с прыжком.

### **1.7 Прыжки.**

Теория: Изучение основных прыжков

Практика: grandspadeshat с передвижением.

### **1.8 Вращения.**

Теория: Знакомство с различными вращениями.

Практика: чередование вращений на прямых ногах и на plie.

### **1.9 Изучение трюковых элементов в паре.**

Практика:

- Перекидка через голову
- Колесо с опорой на ноги партнера
- Переворот через бедро партнера

### **1.10 Изучение трюковых элементов в паре через спину.**

Практика:

- Колесо через спину партнера
- Переворот через спину партнера

## **РАЗДЕЛ 2. МОДЕРН-ДЖАЗ ТАНЕЦ.**

### **2.1 Особенности модерн – джаз танца.**

Теория: Джаз-модерн отличают динамичные и свободные движения корпуса, грациозные вращения и прыжки. Это танец энергии, жизни, постоянного движения.

### **2.2 Изучение основных танцевальных элементов модерн-джаза.**

Теория: Изучаются основные положения, уровни танца, основные движения, шаги, прыжки. Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги и смену уровней.

Практика: Поза коллапса - Тело расслаблено, колени чуть согнуты, позвоночник мягкий и пластичный, торс и голова немного наклонены вперед.

Приёмы изоляции и полицентрии - Тело состоит из отдельных частей-центров: голова и шея, плечевой пояс, грудная клетка, тазобедренная часть, руки, ноги. Все эти части могут изолироваться и выполнять движения независимо от других центров.

Принцип полиметрии - В джаз-модерне различные части тела могут двигаться не только в разных пространственных направлениях, но и в разном ритме.

## **РАЗДЕЛ 3. НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ.**

### **3.1 Правила выполнения того или иного элемента народно-сценического танца, упражнения у станка.**

Теория:

- Разучивание движений,
- Принцип чередования,
- Подготовка перед упражнением,
- Согласование с ритмом музыки,
- Постановка корпуса.

### **3.2 Повторение пройденного материала предыдущих годов обучения.**

Теория: Основные движения народного танца, положения рук, «припадания», «подбивки».

Практика: Разучивание комбинации из основных движений народного танца, «Припадание»

по III позиции, балансе (balancé) как разновидность припадания, «подбивка» вытянутой в колене и подъёме работающей ноги – с продвижением в сторону и вперёд.

### **3.3 Вращения по диагонали и на месте.**

Теория: Изучение вращений по диагонали и на месте.

Практика: Вращения на месте: на припадании, бег в повороте, обертас.

По диагонали: Tours chaînés, бегунок, носок-каблук.

## **РАЗДЕЛ 4. ПОДГОТОВКА РЕПЕРТУАРА.**

### **4.1. Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановке.**

Теория: Знакомство с произведением, разговор с детьми и их мнение.

### **4.2. Знакомство с музыкальным материалом постановки.**

Теория: Внимательное слушание и представление (воображение) детей по музыкальному материалу.

### **4.3 Создание сценического образа.**

Теория: Обсуждение с детьми образ, который им предстоит показывать.

Практика: «Пантомима», «Создание образа», «Составь историю»

### **4.4 Изучение танцевальных движений.**

Теория/Практика: Разучивание движений для постановки.

### **4.5 Соединение движений в танцевальные композиции.**

Теория: Изучение, как из танцевальных движений получаются комбинации.

Практика: Разучивание танцевальных комбинаций к постановке.

### **4.6 Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах.**

Теория: Изучение рисунков, переходов и образов.

Практика: Расположение и перемещение исполнителей по сценической площадке в рисунках, переходах, образах в определенной последовательности.

### **4.7 Отработка элементов.**

Теория: Беседа о рисунке танца.

Практика: Отработка согласованности, единства и синхронности исполнения танца.

### **4.8 Работа над музыкальностью.**

Теория: Приобретение знаний и их запоминание и накопление.

Практика: Прохлопать ритмические рисунки, проговаривать их с помощью ритмослогов.

### **4.9 Развитие пластичности.**

Теория/Практика: «баланс», «мышечная сила», «подвижность суставов».

### **4.10 Синхронность в исполнении.**

Теория/Практика: Отработка синхронности в комбинациях.

### **4.11 Работа над техникой танца.**

Теория/Практика: Отработка постановки.

### **4.12 Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений.**

Теория/Практика: Отработка чёткости и чистоты рисунков, построений и перестроений методом многократного повторения с использованием специальных тренировочных упражнений на ориентирование в пространстве.

### **4.13 Выразительность и эмоциональность исполнения.**

Теория/Практика: Создание законченного образа.

## **РАЗДЕЛ 5. ИМПРОВИЗАЦИЯ.**

### **5.1 Развитие танцевальной импровизации.**

Теория: Выделяют различные направления импровизации:

От слышимых стимулов. Главная задача – развить у учащегося умение быстрого нахождения ответа в движении на звук.

От визуальных стимулов. Всё, что видит учащийся, может вызвать в нём ответную реакцию, стимул к движению. Стимулами могут быть цвет, разнообразные геометрические формы.

От касательных стимулов. Эта импровизация основана на всём том, чего касается танцовщик. Импровизация требует высокого мастерства, постоянного совершенствования, универсальности знаний, способностей к конструктивному мышлению, владению системой приёмов и хореографической школой.

### **5.2 Знакомство с Лои Фуллер и Айседорой Дункан.**

Теория: Лои Фуллер и Айседора Дункан были знакомы. В 1902 году Лои Фуллер пригласила молодую танцовщицу в свою труппу, а позже выступала спонсором её независимых концертов в Вене и Будапеште.

До 1902 года Дункан выступала вместе с Лои Фуллер, которая повлияла на формирование её исполнительского стиля

### **5.3 Образно-игровые движения.**

Теория/Практика: Образно-игровые движения в импровизации представляют собой сочетание основных движений с имитацией разнообразных действий, с имитацией поведения птиц, зверей и т. д..

### **5.4 Исполнение композиций и других упражнений.**

Теория/Практика: для исполнения композиций и других упражнений в импровизации можно использовать следующие методы:

Метод показа - Исполнитель копирует отдельные приёмы и мелодико-ритмические обороты для собственной интерпретации.

Вопросно-ответная импровизация - Метод предполагает ансамблевое (дуэтное) музицирование: вопросный мелодико-ритмический оборот даёт возможность партнёру ответить варьированной фразой.

### **5.5 Слушание музыки и беседа о ней танцем.**

Теория/Практика: Обучающиеся прослушивают музыку и после рассказывают танцем, что первое им пришло в голову.

### **5.6 Подбор стихов и других произведений, помогающих интерпретировать образ.**

Теория/Практика: Обучающиеся приходят с любимым стихотворением и рассказывают его своей импровизацией.

### **5.7 Разделение веса.**

Теория/Практика: Разделение веса в импровизации — это приём, при котором вес в поддержке идёт не вертикально сверху, а под углом.

Такая «развесовка» создаёт условия для динамичного и живого танца, позволяет участникам находить новые способы опираться друг на друга и катать друг друга на своём движении

### **5.8 Партеринг.**

Теория/Практика: техника, основанная на силовых поддержках, когда два человека перемещаются в пространстве вместе, в соприкосновении друг с другом, в телесном контакте. В такой технике можно свободно менять позиции — делать переступания и поворачиваться правым или левым боком к партнёру. Главное в партнёринге — правильное и точное распределение веса друг друга, чтобы это приводило к наименьшему травматизму.

### **5.9 Контактная импровизация.**

Теория/Практика: Суть метода — через телесное и двигательное самоощущение и

самовыражение познать самого себя и возможности своего тела и духа.

В движениях контактной импровизации много прикосновений, поддержек, перекачиваний, кувырков, прыжков, элементов на удержание баланса, вращений.

## **РАЗДЕЛ 6. РЕПЕРТУАР**

### **6.1. Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановке.**

Теория: Знакомство с произведением, разговор с детьми и их мнение.

### **6.2. Знакомство с музыкальным материалом постановки.**

Теория: Внимательное слушание и представление (воображение) детей по музыкальному материалу.

### **6.3 Создание сценического образа.**

Теория: Обсуждение с детьми образ, который им предстоит показывать.

Практика: «Пантомима», «Создание образа», «Составь историю»

### **6.4 Изучение танцевальных движений.**

Теория/Практика: Разучивание движений для постановки.

### **6.5 Соединение движений в танцевальные комбинации.**

Теория: Изучение, как из танцевальных движений получаются комбинации.

Практика: Разучивание танцевальных комбинаций к постановке.

### **6.6 Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах.**

Теория: Изучение рисунков, переходов и образов.

Практика: Расположение и перемещение исполнителей по сценической площадке в рисунках, переходах, образах в определенной последовательности.

### **6.7 Отработка номера.**

Практика: Отработка точности номера и правильном исполнении движений.

## **РАЗДЕЛ 7. ИНТЕГРИРОВАННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ.**

### **Теория и практика:**

- изучение основ актёрского мастерства;
- изучение основ правильного дыхания;
- ознакомление с анатомическим строением тела;
- основы самомассажа;
- значение йоги;
- йога.

## **Планируемые результаты**

### **4 год обучения**

#### **Личностные:**

- развитие гражданских, нравственно-эстетических качеств, общей культуры;
- формирование художественного кругозора.

#### **Метапредметные:**

- формирование понимания красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья.

#### **Предметные:**

- изложение фактов истории развития хореографии, характеристика видов хореографии, влияние танцевальных занятий на организм человека;
- подготовка собственных комплексов и показательных выступлений на базе изученных

элементов композиции и функционального тренинга.

### Учебный (тематический) план

#### 5 год обучения

| №        | Наименование разделов и тем                                                      | Всего     | Из них   |           | Форма контроля/ аттестации                   |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-----------|----------------------------------------------|
|          |                                                                                  |           | Теория   | Практика  |                                              |
| <b>1</b> | <b>РАЗДЕЛ 1. СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ</b>                                               | <b>36</b> | <b>4</b> | <b>32</b> | Наблюдение, контрольные вопросы и упражнения |
| 1.1      | История возникновения современного танца. Появление современного танца в России. | 2         | 2        | -         | Наблюдение                                   |
| 1.2      | Техника изоляции                                                                 | 6         | 0,5      | 5,5       | Наблюдение                                   |
| 1.3      | Основные шаги                                                                    | 8         | 0,5      | 7,5       | Наблюдение                                   |
| 1.4      | Основные движения корпуса                                                        | 6         | 0,5      | 5,5       | Наблюдение                                   |
| 1.5      | Прыжки                                                                           | 6         | 0,5      | 5,5       | Наблюдение                                   |
| 1.6      | Танцевальные комбинации                                                          | 8         | -        | 8         | Наблюдение                                   |
| <b>2</b> | <b>РАЗДЕЛ 2. ДЖАЗОВЫЙ ТАНЕЦ</b>                                                  | <b>38</b> | <b>5</b> | <b>33</b> | Наблюдение, контрольные вопросы и упражнения |
| 2.1      | История возникновения джазового танца                                            | 2         | 2        | -         | Наблюдение                                   |
| 2.2      | Изучение основных позиций рук                                                    | 4         | 0,5      | 3,5       | Наблюдение                                   |
| 2.3      | Изучение основных позиций ног                                                    | 4         | 0,5      | 3,5       | Наблюдение                                   |
| 2.4      | Изучение элементов джазового танца                                               | 8         | 0,5      | 7,5       | Наблюдение                                   |
| 2.5      | Основные положения корпуса в джазовом танце                                      | 8         | 0,5      | 7,5       | Наблюдение                                   |
| 2.6      | Прыжки                                                                           | 6         | 0,5      | 5,5       | Наблюдение                                   |
| 2.7      | Вращения                                                                         | 6         | 0,5      | 5,5       | Наблюдение                                   |
| <b>3</b> | <b>РАЗДЕЛ 3. НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ</b>                                       | <b>10</b> | <b>4</b> | <b>6</b>  | Наблюдение, контрольные вопросы и упражнения |
| 3.1      | Народный танец как вид хореографического искусства                               | 2         | 2        | -         | Наблюдение                                   |

|          |                                                                  |            |           |            |                                              |
|----------|------------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|----------------------------------------------|
| 3.2      | Русский танец                                                    | 2          | 0,5       | 1,5        | Наблюдение                                   |
| 3.3      | Элементарные шаги и проходки                                     | 2          | 0,5       | 1,5        | Наблюдение                                   |
| 3.4      | «Моталочки»                                                      | 2          | 0,5       | 1,5        | Наблюдение                                   |
| 3.5      | Дробные выстукивания                                             | 2          | 0,5       | 1,5        | Наблюдение                                   |
| <b>4</b> | <b>РАЗДЕЛ 4. ПОДГОТОВКА РЕПЕРТУАРА</b>                           | <b>64</b>  | <b>11</b> | <b>53</b>  | Наблюдение, контрольные вопросы и упражнения |
| 4.1      | Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановке   | 2          | 2         | -          | Наблюдение                                   |
| 4.2      | Знакомство с музыкальным материалом постановки                   | 2          | 2         | -          | Наблюдение                                   |
| 4.3      | Создание сценического образа                                     | 6          | 0,5       | 5,5        | Наблюдение                                   |
| 4.4      | Изучение танцевальных движений                                   | 6          | 0,5       | 5,5        | Наблюдение                                   |
| 4.5      | Соединение движений в танцевальные комбинации                    | 4          | 0,5       | 3,5        | Наблюдение                                   |
| 4.6      | Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах  | 6          | 0,5       | 5,5        | Наблюдение                                   |
| 4.7      | Отработка элементов                                              | 6          | 0,5       | 5,5        | Наблюдение                                   |
| 4.8      | Работа над музыкальностью                                        | 4          | 0,5       | 3,5        | Наблюдение                                   |
| 4.9      | Развитие пластичности                                            | 6          | 0,5       | 5,5        | Наблюдение                                   |
| 4.10     | Синхронность в исполнении                                        | 6          | 0,5       | 5,5        | Наблюдение                                   |
| 4.11     | Работа над техникой исполнения                                   | 6          | 0,5       | 5,5        | Наблюдение                                   |
| 4.12     | Отработка чёткости и чистоты рисунков, построений и перестроений | 6          | 0,5       | 5,5        | Наблюдение                                   |
| 4.13     | Выразительность и эмоциональность исполнения                     | 4          | 2         | 2          | Наблюдение                                   |
| <b>5</b> | <b>ИНТЕГРИРОВАННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ</b>                                | <b>4</b>   | <b>4</b>  | <b>-</b>   | Наблюдение, контрольные вопросы и упражнения |
| 5.1      | Изучение основ музыкальной грамоты                               | 2          | 2         | -          | Наблюдение                                   |
| 5.2      | Изучение основ актерского мастерства                             | 2          | 2         | -          | Наблюдение                                   |
|          | <b>ВСЕГО:</b>                                                    | <b>152</b> | <b>28</b> | <b>124</b> |                                              |



## **Содержание учебного (тематического) плана**

### **5 год обучения**

#### **РАЗДЕЛ 1. СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ.**

##### **1.1 История возникновения современного танца. Появление современного танца в России.**

Теория: Современный танец зародился на рубеже XIX–XX веков. Своё развитие как самостоятельное направление он получил только в XX веке. В России интерес к свободным формам танца появился в 1910-х годах. В обеих столицах появилось множество студий пластического, ритмопластического танца и свободного движения. Их основатели провозглашали свободу и естественность танцующего тела в противовес строгим канонам классического танца.

##### **1.2 Техника изоляции.**

Теория: Рассказ и проработка о изоляции.

Практика: изолированные движения всех частей тела: голова, плечи, руки, ноги, корпус, бедра.

##### **1.3 Основные шаги.**

Теория: Изучение основных шагов в современном танце.

Практика: приставной шаг с plié, выпады в сторону.

##### **1.4 Основные движения корпуса.**

Теория: Знакомство с различными движениями корпуса.

Практика: раскачивание корпусом вперёд-назад, из стороны в сторону.

##### **1.5 Прыжки.**

Теория: Правильное и безопасное исполнение прыжков.

Практика: прыжки на месте, прыжки вперёд-назад, прыжки «ноги вместе - ноги врозь».

##### **1.6 Танцевальные комбинации.**

Практика: Изучение различных комбинаций в стиле современного танца.

#### **РАЗДЕЛ 2. ДЖАЗОВЫЙ ТАНЕЦ.**

##### **2.1 История возникновения джазового танца.**

Теория: художественные особенности, знаменитые исполнители и хореографы, знаменитые факты из их биографии.

##### **2.2 Изучение основных позиций рук.**

Теория: Правильное исполнение позиций рук.

Практика: вытянутое, округлённое положение локтя, сокращённое flex-положение кисти или jazzhand- пальцы напряжены и расставлены.

##### **2.3 Изучение основных позиций ног.**

Теория: Правильное исполнение позиций ног.

Практика: 5 основных позиций ног.

##### **2.4 Изучение элементов джазового танца.**

Теория: Знакомство с элементами джазового танца.

Практика: Plie, Battement tendu.

##### **2.5 Основные положения корпуса в джазовом танце.**

Теория: Правильная работа корпуса.

Практика: Rolldown/up, Flatback, Deepbodybend.

##### **2.6 Прыжки.**

Теория: Правильное и безопасное исполнение прыжков.

Практика: jump, hop, leap.

## **2.7 Вращения.**

Теория: Использование вращений в разных направлениях.

Практика: поворот на трёх шагах.

## **РАЗДЕЛ 3. НАРОДНО-СЦЕНИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ.**

### **3.1 Народный танец как вид хореографического искусства.**

Теория: Некоторые характерные черты народной хореографии: связь с народными традициями, выразительность, содержательность и реализм. Народное танцевальное искусство занимает большое место в современном хореографическом процессе. Народные танцы составляют основу репертуара многих профессиональных художественных коллективов, занимают ведущее положение в творчестве любительских ансамблей и участников хореографической самодеятельности.

### **3.2 Русский танец.**

Теория: Знакомство с русским танцем.

Практика: основные позиции рук, ног, корпуса, головы.

### **3.3 Элементарные шаги и проходки.**

Теория: Правильное исполнение шагов.

Практика: основной шаг с продвижением назад, основной шаг с притопом, шаг на ребро каблука с притопом, шаг на ребро каблука с проскальзывающим ударом.

### **3.4 «Моталочки».**

Теория: Знакомство с новым движением и правильным его исполнением.

Практика: одной ногой без подскока с двойным притопом.

### **3.5 Дробные выстукивания.**

Теория: Знакомство с новым движением и правильным его исполнением.

Практика: удары по полу пальцами, удары каблуком, двойные притопы.

## **РАЗДЕЛ 4. ПОДГОТОВКА РЕПЕРТУАРА.**

### **4.1 Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановке.**

Теория: Знакомство с произведением, разговор с детьми и их мнение.

### **4.2 Знакомство с музыкальным материалом постановки.**

Теория: Внимательное слушание и представление (воображение) детей по музыкальному материалу.

### **4.3 Создание сценического образа.**

Теория: Обсуждение с детьми образ, который им предстоит показывать.

Практика: «Пантомима», «Создание образа», «Составь историю»

### **4.4 Изучение танцевальных движений.**

Теория/Практика: Разучивание движений для постановки.

### **4.5 Соединение движений в танцевальные комбинации.**

Теория: Изучение, как из танцевальных движений получаются комбинации.

Практика: Разучивание танцевальных комбинаций к постановке.

### **4.6 Разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах.**

Теория: Изучение рисунков, переходов и образов.

Практика: Расположение и перемещение исполнителей по сценической площадке в рисунках, переходах, образах в определенной последовательности.

### **4.7 Отработка элементов.**

Теория: Беседа о рисунке танца.

Практика: Отработка согласованности, единства и синхронности исполнения танца.

#### **4.8 Работа над музыкальностью.**

Теория: Приобретение знаний и их запоминание и накопление.

Практика: Прохлопать ритмические рисунки, проговаривать их с помощью ритмослогов.

#### **4.9 Развитие пластичности.**

Теория/Практика: «баланс», «мышечная сила», «подвижность суставов».

#### **4.10 Синхронность в исполнении.**

Теория/Практика: Отработка синхронности в комбинациях.

#### **4.11 Работа над техникой исполнения.**

Теория/Практика: Отработка постановки.

#### **4.12 Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений.**

Теория/Практика: Отработка чёткости и чистоты рисунков, построений и перестроений методом многократного повторения с использованием специальных тренировочных упражнений на ориентирование в пространстве.

#### **4.13 Выразительность и эмоциональность исполнения.**

Теория/Практика: Создание законченного образа.

### **РАЗДЕЛ 5. ИНТЕГРИРОВАННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ.**

**Теория и практика:**

- изучение основ музыкальной грамоты;
- изучение основ актерского мастерства.

### **Планируемые результаты 5 год обучения**

#### **Личностные:**

- формирование эстетической и художественной культуры;
- стремление развиваться самостоятельно;
- развитие навыков исполнения танцев разных жанров.

#### **Метапредметные:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах хореографии.

#### **Предметные:**

- формирование знаний о роли хореографии для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии танца на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о хореографии и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график**

| <b>Год обучения</b> | <b>Дата начала обучения</b> | <b>Дата окончания обучения</b> | <b>Количество учебных недель</b> | <b>Количество учебных дней</b> | <b>Количество учебных часов</b> | <b>Режим занятий</b>         |
|---------------------|-----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|------------------------------|
| 1                   | 15.09.24                    | 31.05.25                       | 36                               | 72                             | 144                             | 2 занятия по 2 часа в неделю |
| 2                   | 01.09.24                    | 31.05.25                       | 38                               | 114                            | 228                             | 3 занятия по 2 часа          |

|   |          |          |    |     |     |                                    |
|---|----------|----------|----|-----|-----|------------------------------------|
|   |          |          |    |     |     | в неделю                           |
| 3 | 01.09.24 | 31.05.25 | 38 | 76  | 152 | 2 занятия<br>по 2 часа<br>в неделю |
| 4 | 01.09.24 | 31.05.25 | 38 | 114 | 228 | 3 занятия<br>по 2 часа<br>в неделю |
| 5 | 01.09.24 | 31.05.25 | 38 | 76  | 152 | 2 занятия<br>по 2 часа<br>в неделю |

## 2.2. Условия реализации программа

**Материально-техническое обеспечение:** танцевальный зал (кабинет №5), зеркала по периметру зала, танцевальный станок, гимнастические коврики (15 штук), фортепиано, музыкальный центр.

**Кадровое обеспечение.** Реализацию данной программы обеспечивает педагог дополнительного образования, обладающий профессиональными знаниями и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности.

Уровень образования педагога: среднее профессиональное образование.

Уровень соответствие квалификации: образование педагога соответствует профилю программы.

Профессиональная категория: без требований к категории.

Особые условия допуска к работе: отсутствие ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации.

Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований) в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

### Методическое обеспечение.

Методы и приёмы обучения, используемые в хореографической работе с обучающимися, можно условно разделить на наглядные, словесные и практические.

Кроме того, в методическом арсенале педагога есть методы с ярко-выраженной психолого-педагогической доминантой, а также более локальные, частные, специфические приёмы, в которых преобладает хореографическая составляющая (постановочные и исполнительские).

## 2.3. Формы аттестации/контроль

**Аттестация обучающихся проходит 2 раза в год в форме:** открытого занятия для родителей, участие в фестивалях, конкурсах и концертах различного уровня. Аттестация подтверждается отзывами родителей и дипломами, грамотами конкурсных мероприятий.

На второй год и последующие годы обучения по программе обучающиеся переводятся без условий.

### Критерии оценки

#### 1. Координация движений.

Высокий уровень оценки - ребёнок хорошо умеет согласовывать движения различных частей

тела, точность движений.

Средний уровень оценки – не всегда присутствует точность движений.

Низкий уровень оценки - ребёнок не может согласовать движения различных частей тела, движения не точные.

#### 2. Эмоциональное восприятие.

Высокий уровень оценки - ребенок отзывчив, ярко реагирует на музыки.

Средний уровень оценки - реагирует, но не очень ярко самовыражается.

Низкий уровень оценки - не реагирует на музыку, эмоционально не отзывчив.

#### 3. Чувство музыкального ритма.

Высокий уровень оценки выполняют ритмические движения соответствуют ритму музыки.

Средний уровень оценки - выполняют ритмические движения периодически соответствуя ритму музыки.

Низкий уровень оценки - движения не соответствуют ритму музыки.

#### 4. Гибкость.

Высокий уровень оценки - в полном объеме выполняет все упражнения партерной гимнастики.

Средний уровень оценки - выполняет большинство упражнений партерной гимнастики.

Низкий уровень оценки - слабое выполнение упражнений.

### 3. Список литературы

#### Список литературы для педагога

1. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии / Т.К. Барышникова. – М.: Айрис-Пресс Рольф, 1999. – 262с.
2. Березина, В. А. Дополнительное образование детей России / В. А. Березин; Министерство образования и науки Российской Федерации. – Москва: Диалог культур, 2007. – 511, с.
3. Евладова, Е. Б. Дополнительное образование детей: Учеб. Пособие для студентов учреждений проф. Образования, обучающихся по специальности 0317 «Педагогика доп.образования» / Е. Б. Евладова, Л. Г. Логинова, Н. Н. Михайлова. – М. Владос, 2002.
4. Ерохина, О. В. Школа танцев для детей [Фольклор, классика, модерн] / Ерохина О.В. – Ростов н/Д.: Феникс, 2003. – 223 с.
5. Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика/В.Ю.Никитин. – М.: ГИТИС, 2000. – 438с.
6. Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец: Методика преподавания / В.Ю. Никитин. – М.: Всерос. Центр худож. Творчества учащихся и работников нач. проф. Образования, 2002. -158 с.
7. От внешкольной работы – к дополнительному образованию детей: Сб. нормат. И метод. Материалов для доп. Образования детей / [Ред.-сост. И.В. Калиш]; Науч. Ред. А.К.Бруднов. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 541.
8. Социальное воспитание в учреждениях дополнительного образования детей: учеб. Пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 050711 (031300) –Социал. Педагогика / [Б.В. Куприянов и др.]; Под ред. А. В. Мудрика. – М: Academia, 2004. – 240 с.

#### Список литературы для обучающихся:

1. Балет. Энциклопедия. Москва. Современная энциклопедия. 1986.
2. Блок Д.Д. Классический танец. История и современность. Искусство, 1987.

3. Дашкова И. Загадки Терпсихоры. Москва. Детская литература, 1989.
4. Пасютинская В.М. Волшебный мир танца. – Москва. Просвещение, 1985.
5. Погодина Е.В. 16 уроков для будущих джентльменов и принцесс. Харьков, «Фимео», 1997.
6. Энциклопедия обрядов и праздников. СПб, «Респект», 1996.

#### **Электронные образовательные ресурсы:**

1. Электронная библиотека «Единое окно к образовательным ресурсам». Доступна по адресу: [window.edu.ru](http://window.edu.ru).
2. Обучающая платформа «Хореограф на миллион». Доступна по адресу: [horeograf.com](http://horeograf.com).
3. Сайт центра современного танца ЦЕХ. Доступ по адресу: [tsekh.ru](http://tsekh.ru).
4. Сайт журнала о танцах «Dozado». Доступ по адресу: [dozado.ru](http://dozado.ru).
5. Портал «No fixed points: всё о современной хореографии». Доступ по адресу: [nofixedpoints.com](http://nofixedpoints.com).

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 80760091953345287616995357499410305195481097556

Владелец Заева Галина Петровна

Действителен с 09.04.2025 по 09.04.2026