

Комитет по образованию администрации  
городского округа «Город Калининград»  
муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
города Калининграда  
Детско-юношеский центр «Московский»

Принята  
На заседании педагогического совета  
«Московский»  
Протокол №1 от «31» мая 2023 года

Утверждаю  
Директор МАУДО ДЮЦ  
Л.К.Козынченко  
Приказ №26-О от «09» июня 2023 года

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

Возраст обучающихся: 9-17 лет  
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:  
Абакумова Маргарита Александровна  
педагог дополнительного образования

г. Калининград  
2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Описание предметам, дисциплины которому посвящена программа**

Танец является неотъемлемой частью пластической культуры человека. Он повышает эмоциональное и физическое здоровье, помогает раскрыть внутренний мир, сформировать в подростках уверенность в себе, упорство, трудолюбие, помогает оценить красоту музыки и движения.

Современная хореография предъявляет высокие требования не только к технике выполнения сложнейших элементов, но и к умению донести образ, характер композиции, гармонию движения тела, предмета и музыки. Это требует от исполнителя владения всеми средствами выразительности, навыками сценического движения, актерского мастерства.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Современный танец» дает возможность подросткам совершенствовать уровень исполнения современных танцев, создает условия для творческой самореализации через пластику, дальнейшего личностного, творческого, культурного и профессионального самоопределения обучающихся, всестороннего развития личности и направлена на расширение, и углубление знаний, умений и навыков в области искусства современной хореографии, развитие творческих способностей, мотивации на дальний выбор пути своего профессионального развития.

### **Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Современный танец» является - синтез видов и форм хореографического обучения, создание интегрированной модели обучения: (джазовый танец, танец модерн, классический танец, стретчинг, hip-hop), акцент ставится на изучение современной хореографии.

Реализация программы способствует формированию у обучающихся гармонии в различных сферах отношений:

- отношение к своему телу (принимаю образ собственного тела) и со своим телом (совершенствуя свое тело, двигательные возможности организма);
- отношение к культуре (знакомство с классической и современной культурой через танец, выстраивание собственных эстетических пристрастий), отношение с культурой (формирование собственного стиля функционирования в танцевальной культуре);
- отношение к окружающим людям (обретение в коллективе друзей, субъективно значимых взрослых), отношения с окружающими людьми (обретение опыта строить отношения в репетиционном и концертном процессе).

### **Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы**

Современный танец - разносторонняя форма искусства и физической активности, представляющая собой интересную совокупность, сочетающую разные танцевальные стили и техники, акробатику и воплощаемое

в танце творческое самовыражение. В современном танце подчеркиваются креативность, экспрессия и экспериментальность.

Контемпорари танец - сценический танец, включающий в себя самые различные направления и техники.

Джазовый танец - хореографическое направление, представляющее собой классификацию, включающую в себя широкий диапазон танцевальных стилей. Этот танец развивался параллельно с музыкой в 20-е — 40-е годы XX столетия.

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Современный танец» имеет художественную направленность.

### **Уровень освоения программы**

Уровень освоения программы – углубленный.

### **Актуальность программы**

Развитие творчества детей рассматривается сегодня как одно из приоритетных направлений в педагогике. Непрерывно требуются новые идеи для создания талантливых перспективных кадров. Внешние условия служат предпосылкой для реализации творческих возможностей личности, имеющей в биологическом отношении безграничный потенциал. Становится актуальной задача поиска подходов, методик, технологий для реализации потенциалов, выявления скрытых резервов личности. Современное общество нуждается в высококвалифицированных специалистах. Дополнительное образование оказывает помочь учреждениям высшего образования в подготовке специалистов, умеющих думать, танцевать и составлять хореографию. С целью подготовки детей, владеющих знаниями и умениями современной хореографии, повышения уровня кадрового потенциала в соответствии с современными запросами, разработана и реализуется данная дополнительная общеразвивающая программа.

### **Педагогическая целесообразность программы**

Занятия современным танцем позволяют обучающимся овладеть разнообразием стилей и манерой исполнения танцев различных направлений, в значительной степени расширяют и обогащают их исполнительские возможности, формируя особые исполнительские качества и навыки. Так же занятия современным танцем закладывают основы нравственности, красоты, расширяют культурный кругозор. Способствуют гармоничному развитию подростков, развивают физическую силу, выносливость, ловкость, помогают подросткам снять психологические и мышечные зажимы, выработать чувство ритма, уверенность в себе.

Современная хореография является действенным методом эстетического и физического воспитания. В процессе обучения подростки совершенствуют навыки музыкальности, пластиности, координации, актерского мастерства.

Занятия в коллективе воспитывают чувство товарищества, взаимовыручки, умения чувствовать ответственность. Групповые занятия способствуют социализации и адаптации детей и подростков в обществе.

### **Практическая значимость программы**

Практическая деятельность на данном уровне обучения продолжает быть неразрывно связанной с изучением истории современного хореографического искусства, знакомством с постановками современных балетмейстеров и мировой музыкальной культурой. Средствами занятий у подростков продолжают формироваться: творческие способности, эстетические эмоции, чувства, представления о красоте движений и звука, формы и цвета.

Организация образовательного процесса позволяет решать многие проблемы воспитания подрастающего поколения: социального, нравственного, художественно-эстетического и гражданско-патриотического.

### **Принципы отбора содержания программы**

Принципы отбора содержания (образовательный процесс построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие его способностей):

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

### **Отличительные особенности программы**

Отличительная особенность программы заключается в изменении подхода к обучению детей, а именно – внедрению в образовательный процесс исследовательской и изобретательской деятельности, организации коллективных работ, а также формирование и развитие навыков. Реализация программы позволит сформировать современную образовательную среду, позволяющую эффективно реализовывать творческую деятельность учащихся.

### **Цель программы**

Цель программы: личностное и профессиональное становление посредством совершенствования и повышения танцевально-исполнительского мастерства.

### **Задачи программы**

#### **Задачи программы**

#### **Обучающие:**

- расширение кругозора в области современной хореографии, истории музыки, сценического костюма;
- углублённое изучение техник джаз-танца и танца модерн;
- обучение виртуозности исполнения;

- обучение эмоциональной раскрепощённой в танцевальной практике;
- обучение основам театрального и сценического искусства;
- совершенствование умения точной выразительной передаче характера создаваемого образа с помощью танцевальных и пластических средств;
- совершенствование в освоении французской терминологии, используемой в классическом танце и английской терминологии, используемой в джазовом танце и танце модерн;
- организация постановочной и концертной деятельности.

*Развивающие:*

- развитие физической выносливости, поддержки двигательной активности детей;
- развитие танцевально-исполнительских способностей, обучающихся на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений, навыков, необходимых для исполнения различных видов современного танца, танцевальных композиций;
- развитие художественных способностей, сценического артистизма, фантазии и образной памяти;
- развитие умения использовать приобретенные знания и навыки, самостоятельно их концентрировать и выражать в творческой деятельности;
- развитие мотивации на дальнейший выбор пути своего профессионального развития.

*Воспитательные:*

- формирование здорового образа жизни;
- воспитание морально-волевых личностных качеств;
- воспитаниеуважительного отношения к сверстникам и взрослым, формирование чувства этики, вежливости и такта;
- развитие познавательной и жизненной активности, самостоятельности, коммуникабельности;
- воспитание чувства взаимопомощи, формирование сплоченного коллектива;
- воспитание трудолюбия и устремленности в достижении творческих результатов, проявления собственной гражданской позиции, направленной на защитууважительного отношения к собственному выбору дальнейшего профессионального развития;
- воспитание художественного вкуса, художественно-творческого мышления и интереса к искусству.

**Психолого-педагогические характеристики учащающихся, участвующих в реализации программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Современный танец» предназначена для детей в возрасте 9-17 лет

Набор детей в объединение – свободный.

**Особенности организации образовательного процесса**

Программа объединения предусматривает групповую форму работы с детьми. Состав групп 10-17 человек.

### **Форма обучения по программе**

Форма обучения – очная.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Общее количество часов в год – 144 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 4 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

### **Объем и срок освоения программы**

Срок освоения программы – 2 года.

На полное освоение программы требуется 288 часов.

### **Основные методы обучения**

Для достижения цели и задач программы, предусматривается в рамках учебно-воспитательного процесса проведение следующих видов занятий: теоретические и практические занятия, индивидуально-групповая работа, творческие занятия импровизации, открытые занятия, зачеты, отчетные концерты, участие в конкурсах и фестивалях. Специфика обучения - это многократное регулярное повторение изученного с постепенным усложнением. Новые движения, упражнения основываются на ранее изученных. С постепенным усложнением и увеличением двигательных умений и навыков в процессе практической деятельности нарастает объем и интенсивность нагрузок, обеспечивающих развитие двигательных качеств обучающихся.

Последовательность изложения тем и количество времени корректируется календарным планом и может быть изменено в зависимости от индивидуальных способностей детей, темы года, участия в конкурсах, фестивалях и концертах.

Первый и второй годы обучения углублённого уровня - совершенствование полученных знаний, продолжение изучения классического экзерсиса и особенностей техники танца джаз-модерн, изучение и исполнение танцев в различных стилях, знакомство с другими направлениями современной хореографии.

Продолжается работа над постановкой корпуса, ног, рук и головы. Развитие выносливости путем повторения пройденных движений в увеличенном количестве и более быстром темпе.

Музыкальное сопровождение для танцевальных постановок подбирается с учётом возрастных особенностей подростков.

Большую роль в развитии творческих способностей играет участие в концертных выступлениях. На сцене от подростка требуется не только хорошее и четкое исполнение движений и перестроений танца, но и способность донести до зрителя образы, заложенные в идею хореографической постановки. Это может произойти только при полной эмоциональной свободе подростка перед зрителем.

В плане работы предусмотрены индивидуальные беседы с обучающимися по вопросам духовно-нравственного воспитания, результатам творческой деятельности. Во время бесед уделяется большое внимание формированию у подрастающего поколения моральных принципов, общечеловеческих ценностей, правил поведения в обществе.

Важным условием для успешного усвоения программы является организация творческой атмосферы, что необходимо для возникновения отношений сотрудничества и взаимопонимания между педагогом и обучающимися между собой.

В коллективе предусмотрена работа с родителями, с родительским комитетом, что определённо облегчит подготовку к концертной и конкурсной деятельности, пошив костюмов, а также развитие определённых традиций в коллективе, таких как торжественный приём в состав коллектива, чествования именинников, празднования определённых дат, торжественные чаепития и поздравления по поводу успешных выступлений на конкурсах, окончания учебного года, выпуску учащихся. В образовательную программу включены регулярные беседы с родителями для своевременного выявления проблем детей и подростков. Вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс способствует увеличению его эффективности.

### **Планируемые результаты**

#### **К концу 1 года обучающиеся должны знать:**

- комплекс движений классического экзерсиса у станка и на середине зала;
- комплекс упражнений джазового экзерсиса на середине зала;
- этюды с использованием всех изученных движений в сочетании классических и джазовых позиций ног и корпуса;
- комбинации с использованием ранее изученного материала в сочетании с падениями и подъемами, использованием различных ракурсов, изменениями уровня, перемещением по пространству класса;
- элементы композиции и постановки танцевальных номеров.

#### **Уметь:**

- самостоятельно исполнять классический экзерсис на середине зала;
- исполнять сложные кроссы и прыжки в стиле танца джаз-модерн;
- исполнять танцевальные комбинации повышенной сложности.

#### **Владеть:**

- характером и особенностями техники танца;
- навыком импровизации в стилях джаз-модерн;
- навыком постановки и исполнения танцевальных номеров;
- навыками сценической деятельности.

#### **К концу 2 года обучающиеся должны знать:**

- терминологию классического танца;
- экзерсис классического танца у станка и на середине зала;
- терминологию джаз-модерн танца;

- экзерсис джаз-модерн танца у станка и на середине зала;
- систему растяжки (stretch);
- комбинации с использованием ранее изученного материала;
- отличительные особенности школы современного танца от других видов танца (классический танец и др.);
- законы танцевальной драматургии и элементы постановки танцевальных номеров.

*Уметь:*

- самостоятельно исполнять классический экзерсис у станка и на середине зала;
- исполнять танцевальные комбинации повышенной сложности, включая сложные кроссы и прыжки;
- самостоятельно исполнять экзерсис танца джаз-модерн у станка и на середине зала;
- передавать идею, замысел, сюжетную линию различных видов современного танца, танцевальных композиций на основе танцевально-исполнительских способностей;
- мотивацию на дальнейший выбор пути своего профессионального развития в области хореографии проявление сценического артистизма, фантазии и образной памяти в танцевальных композициях;
- позитивно оценивать свои танцевальные способности и навыки, быть ориентированными на успех.

*Владеть:*

- характером и особенностями техник танца джаз-модерн и contemporary;
- навыком импровизации в стилях джаз-модерн и contemporary;
- навыками сценической деятельности;
- танцевальными элементами, изученными за весь период обучения.
- физической выносливостью;
- художественным вкусом, художественно-творческим мышлением, иметь интерес к искусству, культурным традициям и мероприятиям.

**Механизм оценивания образовательных результатов**

1. Уровень теоретических знаний.
  - Низкий уровень. Обучающийся знает фрагментарно изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами.
  - Средний уровень. Обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия изученной темы требуются дополнительные вопросы.
  - Высокий уровень. Обучающийся знает изученный материал. Может дать логически выдержаный ответ, демонстрирующий полное владение материалом.
2. Уровень практических навыков и умений.

- Низкий уровень. Не может продемонстрировать изученные танцевальные комбинации без помощи педагога.

- Средний уровень. Может продемонстрировать изученные танцевальные комбинации при подсказке педагога.

- Высокий уровень. Способен самостоятельно продемонстрировать изученные танцевальные комбинации без подсказок педагога.

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

Для выявления уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения коррекции в образовательный процесс, проводится текущий контроль в виде контрольного среза знаний освоения программы в конце освоения модуля. Итоговый контроль проводится в виде промежуточной (по окончанию каждого года обучения) или итоговой аттестации (по окончанию освоения программы).

По результатам итогового контроля (аттестация) обучающимся выдается свидетельство об окончании.

### **Материально-технические условия (обеспечение)**

- музыкальный центр – 1 шт.;
- фортепиано – 1 шт.

### **Кабинет, соответствующий санитарным нормам СанПиН**

Пространственно-предметная среда (стенды, наглядные пособия и др.).

### **Кадровые**

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

### **Оценочные и методические материалы**

Вся оценочная система делится на три уровня сложности:

1. Обучающийся может ответить на общие вопросы по большинству тем, продемонстрировать танцевальные связки.

2. Обучающийся отвечает на все вопросы, поднимаемые за период обучения. Может самостоятельно составить танцевальные связки.

3. Обучающийся отвечает на все вопросы, поднимаемые за период обучения. Может самостоятельно составить танцевальные постановки. Проявил инициативу при выполнении конкурсной работы или проекта. Вносил предложения, имеющие смысл.

Кроме того, весь курс делится на разделы. Успехи обучающегося оцениваются так же и по разделам:

- теория;
- практика.

**Методическое обеспечение**

- методические разработки и планы – конспекты занятий, методические указания и рекомендации к практическим занятиям;
- развивающие и дидактические процедуры: дидактические и психологические игры и упражнения;
- дидактические материалы;
- подборка литературы: книг, журналов по всем изучаемым видам хореографии;
- видео-аудио пособия.
- фонотека: сборники «Джаз танец»; «Джаз-ремикс»; «RondoVeniciano»; «Классическая музыка» №1; «Классическая музыка» № 2;
- видеотека: онлайн уроки, записи современных танцевальных шоу, хореографических конкурсов.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**1 год обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела, темы</b>	<b>Количество часов</b>				<b>Формы аттестации/ контроля</b>
		<b>Теория</b>	<b>Практик а</b>	<b>Самостоятельна я подготовка</b>	<b>Всего</b>	
1.	Введение в программу	1	1		2	Текущий контроль
2	Танцевальная разминка	2	10		12	Текущий контроль
3	Классический танец	5	25		30	Контрольное занятие
4	Гимнастика	3	15		18	Контрольное занятие
5	Текущий контроль ЗУН	1	1		2	Текущий контроль
6	Современный танец	5	35		40	Контрольное занятие
7	Кроссы	3	10		13	Контрольное занятие
8	Импровизация	2	10		12	Текущий контроль
9	Постановка танцевальных номеров	3	10		13	Анализ результата деятельности
10	Итоговое занятие. Промежуточный контроль ЗУН	1	1		2	Анализ результата деятельности
Итого		<b>26</b>	<b>118</b>		<b>144</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения (144 часа, 4 часа в неделю)

### **1. Раздел «Введение в программу» (2 ч.).**

*Теория:* знакомство с творческим объединением, режимом работы, основными видами деятельности по программе. Правила техники безопасности на занятиях.

*Практика:* игры на знакомство, коллективообразование: «Снежный ком», «Агенты 007», «Взаимные презентации», «Пересядьте те, кто...» и др.

### **2. Раздел «Танцевальная разминка» (12 ч.).**

*Теория:* Техника исполнения. Последовательность построения.

*Практика:* Движения для разогрева позвоночника и суставов. На первом году комплекс разминки состоит из элементов танца джаз-модерн. Самостоятельное исполнение. Совершенствование техники исполнения движений.

### **3. Раздел «Классический танец» (30 ч.).**

#### *3.1. Passe.*

*Теория:* понятие passe - пересечённый.

*Практика:* Passe исполняется в воздухе, то есть нога, отведённая в сторону (a la second), или другое положение, сгибается в колене в выворотном состоянии и располагается рядом с углублением в колене. Passe также берётся с приёма retire.

#### *3.2. Battement developpe.*

*Теория:* Battement developpe — разворачивающееся движение — развивает силу ног и выворотность тазобедренного сустава, необходимую для так называемого танцевального шага, вырабатывает изящество основных поз классического танца.

*Практика:* Battement developpe вперед. Battement developpe в сторону. Battement developpe назад.

#### *3.3. Battement developpet tombe*

*Теория:* Battement developpet tombe развивает более сложную координацию и является в известной степени подготовкой к большим прыжкам, в частности к grand jeté.

*Практика:* активно подтянутый корпус перед tombé, работающая нога, открытая по возможности выше, и приземление как можно дальше помогают исполнению перелета в больших прыжках. Тщательно изучить и отработать développé tombé, и только по усвоении его перейти к изучению développé tombé в позах croisée вперед и effacée назад.

#### *3.4. Grand battement jete.*

*Теория:* Grand battement jete — движение с большим броском — как и в battement releve lent на 90°, развивает силу и легкость ног в танцевальном шаге.

*Практика:* Grand battement jete вперед. Grand battement jete в сторону. Grand battement jete назад. Grand battement jete начинают изучать в сторону лицом к палке, затем так же назад; grand battement jete вперед изучают держась за палку одной рукой.

### *3.5. Grandbattement jeté pointe.*

*Теория:* Повторение grandbattement jete. Grandbattement jeté point.

*Практика:* Для начала делается grandbattement jete, но нога не возвращается на место в V позицию, а опускается вытянутая в колене и подъеме на землю в положение, которое она занимает на крайней точке battement tendu simple. После легкого прикосновения к этой точке носком нога снова поднимается и так продолжает движение, лишь при последнем battement возвращаясь в V позицию.

### *3.6. Grandbattement jeté balance.*

*Теория:* Grandbattement jeté balancé сначала изучают раздельно, учитывая очень сложную его координацию.

*Практика:* Grandbattement jeté balancé с броском ноги вперед. Grandbattement jeté balancé с броском ноги назад. По усвоении точной координации движения вперед и назад grandbattement jeté balancé исполняют в его настоящем виде.

### *3.7. Arabesque. 3-й arabesque, 4-й arabesque.*

*Теория:* в arabesque корпус подтянут, плечи, сохраняя ровность, раскрыты и опущены. Руки находятся в arabesque на одном уровне: рука, открытая на вторую позицию, продолжает линию плеча; рука, направленная вперед, выдерживает прямую линию. Кисти, поворачиваясь ладонями вниз, продолжают общую линию рук, локти смягчаются.

*Практика:* повторение 1-й arabesque и 2-й arabesque. Изучение и отработка 3-й arabesque и 4-й arabesque.

### *3.8. Pasdebourree. Pasdebourree en dehors, endedans*

*Теория:* Pasdebourree развивает подвижность и живость стопы, а также придает четкость и ловкость движениям ног.

*Практика:* Pasdebourree начинают изучать лицом к палке. Выработав четкость, его переносят на середину зала. Сначала движение заканчивают, раскрывая руки в направлении второй позиции, затем — в маленькие позы. Изучение и отработка pas de bourree en dehors. Узучение и отработка pasdebourree endedans.

### *3.9. Tour c IV позиции. Tour c V позиции. Endehors. Endedans*

*Теория:* подготовительные упражнения, в которых все движения tour изучаются без поворота.

*Практика:* изучение и отработка tour en dehors с IV позиции. Изучение и отработка tour en dedans с IV позиции. Изучение и отработка tour en dehors с V позиции. Изучение и отработка tour en dedans с V позиции.

### *3.10. Sissonne simple.*

*Теория:* Sissonne simple — простой прыжок с двух ног на одну.

*Практика:* Вначале sissonne simple изучают лицом к палке, перенося его на середину зала, как только учащиеся усвают эластичность demi plie и воворотность обеих ног в момент окончания прыжка (принцип battement fondu). Корпус и руки спокойны, как и в других прыжках.

### *3.11. Sissonne ouverte*

*Теория:* Sissonne ouverte — открытый прыжок.

*Практика:* в sissonne ouverte в сторону в обратном направлении нога, открываясь из пятой позиции сзади, проходит на вторую позицию через соude-pied сзади, руки открываются в сторону второй позиции, голова поворачивается к открытой ноге в профиль, то есть без наклона. Усвоив sissonne ouverte в сторону, его исполняют вперед и назад en face. В sissonne ouverte вперед и назад нога открывается точно по прямой, плечи и бедра сохраняют ровность. Руки, повышая подготовительное положение в момент прыжка, открываются в направлении второй позиции вместе с работающей ногой, к ней же поворачивается и голова. Вместе с demi plie пятой позиции руки опускаются в подготовительное положение.

### 3.12. *Sissonne fermee.*

*Теория:* Сначала sissonne fermee исполняется с руками в подготовительном положении, впоследствии руки сопровождают движение: на раз руки, приоткрываясь за тактом, повышают подготовительное положение, вместе с demi plie в пятой позиции; на и руки раскрываются в прыжке в направлении второй позиции; на два руки вместе с demi plie закрываются в подготовительное положение.

*Практика:* усвоив sissonne fermee с продвижением в сторону ноги, стоящей впереди, переходят к sissonne fermee в сторону ноги, стоящей сзади. Затем sissonne fermee исполняют в одном направлении подряд с переменой ног во время прыжка: поворот головы меняется в сторону ноги, стоящей впереди в конце прыжка.

### 3.13. *Sissonne fondue. Sissonne renverse*

*Теория:* Sissonne fondue - прыжок в больших позах, работающая нога открывается на 90°.

*Практика:* Sissonne fondue на 90° изучают по усвоении sissonne fermée. Приемы их исполнения аналогичны. Sissonne fondue - прыжок в больших позах, работающая нога открывается на 90°. Естественно, работающая нога приходит в пятую позицию с запозданием, ее мягко подводят к пятой позиции в demi plié. Отсюда и название fondu, то есть тающий. Sissonne fondue с продвижением в сторону. Sissonne fondue в позу третьего arabesque. Изучение и отработка sissonne renverse.

## 4. Раздел «Гимнастика» (18 ч.).

### 4.1. Упражнения для стоп.

*Теория:* техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

*Практика:* разучивание и отработка комплекса гимнастических упражнений для разогрева и подвижности суставов стопы. Для повышения эластичности связок.

### 4.2. Упражнения на выворотность.

*Теория:* изучение упражнений на выворотность.

*Практика:* упражнения на выворотность: «бабочка», «угол», «лягушка», «шнур», «выворотная складочка», «складочка с оттягиванием носка», «паучок», «ноги вверх».

#### *4.3. Упражнения на гибкость вперед.*

*Теория:* упражнения для туловища в горизонтальной плоскости, из положения стоя.

*Практика:* наклоны туловища вперед из положения стоя. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Наклоны туловища вперед из положения сидя с ногами вместе, раздельно.

#### *4.4. Развитие гибкости назад.*

*Теория:* комплекс упражнений на развитие гибкости назад

*Практика:* разучивание и отработка комплекса упражнений на развитие гибкости назад: наклоны назад, различные «мостики», «корзиночка», «лодочка» и т. п.

#### *4.5. Силовые упражнения для мышц живота.*

*Теория:* развитие мышц брюшного пресса

*Практика:* сгибание корпуса в положении лежа + скручивание в противоположную сторону. Сгибание корпуса в положении лежа + скручивание в одноименную сторону. Скручивание в положении сидя. Скручивания в положении лежа. Скручивания, лежа на боку.

#### *4.6. Силовые упражнения для мышц спины.*

*Теория:* разучивание и отработка комплекса упражнений для мышц спины

*Практика:* разучивание и отработка комплекса упражнений для мышц спины: «мостик бедрами», «собака и птица», «планка на боку», выпады, «сарпасана», поясничные скручивания, поза младенца, удержание ног в статике.

#### *4.7. Силовые упражнения для мышц ног.*

*Теория:* комплекс упражнений для мышц ног.

*Практика:* приседания с отягощением и без. Сгибание и разгибания ног в коленях. Подъемы и опускания на носках. Подъем на носки "осликом". Подъемы ног вперед, сторону, назад.

#### *4.8. Упражнения на развитие шага.*

*Теория:* комплекс упражнений на развитие танцевального шага.

*Практика:* Разучивание и отработка комплекса упражнений на развитие танцевального шага.

#### *4.9. Прыжки*

*Теория:* опорные и простые (неопорные) прыжки. Четыре фазы неопорных прыжков: подготовка к толчку, толчок одной или двумя ногами, полет и приземление.

*Практика:* отработка простых прыжков. Подбивные прыжки.

**5. Текущий контроль ЗУН (2 ч).** Проверка знаний и подведение итогов по первому полугодию.

#### **6. Раздел «Современный танец» (40 ч.).**

*6.1. Stretch – в области ахила, бедер и позвоночника (лицом к станку)*

*Теория:* Stretch-это система упражнений, основная цель которых – растяжка связок и мышц, а также повышение гибкости тела

*Практика:* выполнение медленных пружинящих движений, завершающиеся удержанием статических положений в конечной точке амплитуды движения.

*6.2. Contract-release pelvis позвоночника и наклон корпуса вперед (лицом к станку). Contract-release корпуса и наклон вперед*

*Теория:* Contraction / release. Contraction– выдох и сжатие диафрагмы, release– положение обратное contraction, вдох и раскрытие диафрагмы.

*Практика:* Изучаются движения сначала в партере, затем стоя.

*6.3. Plié: demi-plié contract-release корпуса; grand-plié contract-release (лицом к станку); grand-plié с волнообразным перевиванием (лицом к станку); demi-plié relevé с отклонением корпуса назад – диагональ*

*Теория:* Demiplie в выворотных и параллельных позициях ног. Движение аналогично классическому варианту, но имеет больше вариантов, за счет большего количества позиций ног, в котором исполняется.

*Практика:* изучается сначала лицом к станку по I и II позициям, затем боком к станку, и позже на середине по тем же позициям. К комбинации на plié добавляется перемена позиций рук во время движения. Plie соединяется с наклонами, contraction / release, спиралью в корпусе.

*6.4. Battementstendus: point-flex; с последующим twist, верха корпуса и accent бедра опорной ноги (вперед, в сторону); heeldrop-bounce (назад)*

*Теория:* комбинация с использованием battementtendu изучается на середине зала с координацией рук.

*Практика:* к комбинации на battementtendu добавляется исполнение движения в сочетании с вращениями, сменами уровня и ракурса. К комбинации на battementtendu добавляется смена позиций рук во время движения. Включаются новые движения и положения с последующим twist верха корпуса и accent бедра опорной ноги (вперед и в сторону). Движение соединяется с наклонами, contraction/release, спиралью в корпусе.

*6.5. Battementtendujeté pique*

*Теория:* комбинация на battementjeté изучается на середине зала с координацией рук.

*Практика:* в комбинации на battementtendu и jete усложняются переходы, смена уровня через падение. Движение накладывается на сложный ритмический рисунок. К комбинации на battementjeté добавляется перемена позиций рук во время движения. Движение соединяется с наклонами, contraction/release, спиралью в корпусе.

*6.6. Swingbalancoire (вперед-назад)*

*6.7. Battementfondu в координации с движением рук*

*Теория:* Battement fondu - тающий, текущий батман. Координация - умение согласовывать движения различных частей тела. Отдельные элементы

движения соединяются в единое двигательное действие, которое производится не напряженно, пластично, четко.

*Практика:* Плавное и мягкое сгибание и вытягивание ног: обе ноги сгибаются и вытягиваются одновременно. Бедро работающей ноги удерживается в выворотном положении, не двигаясь вверх и вниз.

#### 6.8. *Battement développé point-flex*

*Теория:* Développe по всем направлениям. Développe – открытие рабочей ноги через passé в любом направлении

*Практика:* начинаем изучать движение у станка, затем на середине класса. Движение исполняется в характере adagio по выворотным и параллельным позициям.

#### 6.9. *Battements développé через passé contract*

*Теория:* battement – бросок ноги на 90° в любом направлении. Сначала изучается в чистом виде, затем добавляются шаги.

*Практика:*

#### 6.10. *Kick. Kickballchange*

#### 6.11. *Pelvisstretch (лицом к станку)*

### 7. Раздел «Кроссы» (13 ч.).

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

*Практика:* Шаги в модерн-джаз манере Прыжки («глиссад вперед», «подскoki с противоходом рук», «ножницы», «пистолетик»).

Комбинации шагов + Kick (пинок). Прыжки. Техника вращения. Комбинации усложняются добавлением акробатических элементов, увеличением скорости.

### 8. Раздел «Импровизация» (12 ч.).

*Теория:* Композиция и постановка танца. Творческие задания на создание индивидуальных танцевальных композиций.

*Практика:* Создание образа. Наполнение образа содержанием. Подбор музыкального материала. Сочинение сюжета с применением законов драматургии, подбор движений. Танцевальная импровизация в различных стилях на основе изученного материала.

### 9. Раздел «Постановка танцевальных номеров» (13 ч.).

*Теория:* Объяснение правильного исполнения синхронов, переходов и рисунков. Объяснение передачи характера и манеры исполнения.

*Практика:* Закрепление и отработка изученных синхронов. Основные ходы и движения. Построение рисунков номера. Актерская выразительность во время исполнения танцевальных номеров.

Культура исполнителя. Поведение на сцене.

Участие обучающихся в концертах различного уровня.

### 10. Раздел «Итоговое занятие» (2 ч.).

Опрос по пройденному материалу. Разбор и оценка практической деятельности обучающихся. Подведение итогов за год. Планы на следующий год.

Открытое занятие для родителей. Выступления, обучающихся с лучшими номерами.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**2 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов				Формы аттестации/ контроля
		Теори я	Практик а	Самостоятельна я подготовка	Всег о	
1.	Введение в программу	1	1		2	Текущий контроль
2	Танцевальная разминка	2	10		12	Текущий контроль
3	Классический танец	5	25		30	Контрольное занятие
4	Гимнастика	3	15		18	Контрольное занятие
5	Текущий контроль ЗУН	1	1		2	Текущий контроль
6	Современный танец	4	30		34	Контрольное занятие
7	Кроссы	2	14		16	Контрольное занятие
8	Импровизация	2	12		14	Текущий контроль
9	Постановка танцевальных номеров	4	10		14	Анализ результата деятельности
10	Итоговое занятие. Промежуточный контроль ЗУН	1	1		2	Анализ результата деятельности
Итого		<b>25</b>	<b>119</b>		<b>144</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2 год обучения (144 часа, 4 часа в неделю)

### **1. Раздел «Введение в программу» (2 ч.).**

*Теория:* знакомство с творческим объединением, режимом работы, основными видами деятельности по программе. Правила техники безопасности на занятиях.

*Практика:* игры на знакомство, коллективообразование: «Снежный ком», «Агенты 007», «Взаимные презентации», «Пересядьте те, кто...» и др.

### **2. Раздел «Танцевальная разминка» (12 ч.).**

*Теория:* Техника исполнения. Последовательность построения.

*Практика:* Движения для разогрева позвоночника и суставов. На первом году комплекс разминки состоит из элементов танца джаз-модерн. Самостоятельное исполнение. Совершенствование техники исполнения движений.

### **3. Раздел «Классический танец» (30 ч.).**

#### *3.1. Rond de jambe en l'air. Endehors. Endedans Rond de jambe en l'air endedans.*

*Теория:* Rond de jambe en l'air переводится как круг ногой в воздухе.

*Практика:* И. п. – V позиция, правая нога сзади, боком к палке. Preparation изложено выше. Работающая нога, согбаясь в колене, описывает дугообразную линию вперед, подводя носок к середине опорной ноги. Далее, без остановки, у икры, описывает дугообразную линию назад, возвращается во II позицию на 45°. Rond de jambe en l'air en dehors. Два вступительных аккорда. На раз правая рука, приоткрываясь за тактом, поднимается в первую позицию. На и работающая нога вытягивается на вторую позицию носком в пол, правая рука открывается на вторую позицию, голова поворачивается направо. На два работающая нога поднимается на вторую позицию на 45°, голова поворачивается en face. На раз и работающая нога, при полной неподвижности своей верхней части, согбается в колене и, сохранив выворотность пятки, описывает дугу в том же направлении, что и в rond de jambe par terre endehors, несколько назад, затем — направляя вытянутый носок к середине икры. На два и работающая нога, усиливая выворотность пятки, вытягиваясь, описывает дугу несколько вперед, заканчивая движение предельно натянутой и выворотной работающей ногой во вторую позицию на высоте 45°. На три и четыре положение сохраняется.

#### *3.2. Grand rond de jambe jete. Endehors. Endedans.*

*Теория:* Grand rond de jambe jete движение с большим броском Это упражнение входит в экзерсис у палки.

*Практика:* Grand rond de jambe jete endehors. Исходное положение - первая позиция, левая рука лежит на палке, правая - в подготовительном положении, поворот головы направо. На два вступительных такта правая рука через первую позицию открывается на вторую позицию, одновременно правая нога отводится назад носком в пол, голова поворачивается направо. На раз правая нога скользящим движением через первую позицию выводится вперед на 45°, остается полусогнутой и, не задерживаясь, на два сильным броском

нижней части открывается на  $90^\circ$  в направлении условного effacé вперед. Продолжая движение, отводят работающую ногу через вторую позицию в условное ecarte назад и, завершая круг, на счет и опускаются назад носком в пол, касаясь пола в точке - пятка против пятки опорной ноги, выворотность ноги при этом усиливается. На три и, четыре и положение сохраняется. На раз следующего такта правая нога через первую позицию выводится вперед на  $45^\circ$ , и движение повторяется. Grand rond de jambe jeté en dedans. На два вступительных такта правая рука открывается на вторую позицию, одновременно правая нога вытягивается вперед носком в пол, голова поворачивается направо. На раз правая нога скользящим движением через первую позицию отводится назад на  $45^\circ$ , оставаясь полусогнутой (выворотность верха ноги обязательна) и, не задерживаясь, на и два сильным броском нижней части ноги открывается на  $90^\circ$  в направлении условного ecarte назад. Продолжая движение, работающая нога повышает уровень высоты, выводится через вторую позицию вперед в условное effacé и, завершая круг, на счет и опускается вперед носком в пол, касаясь пола в точке - пятка против пятки опорной ноги, выворотность всей ноги при этом усиливается. На три и, четыре и положение сохраняется. На раз следующего такта правая нога через первую позицию отводится назад на  $45^\circ$ , и движение повторяется.

### *3.3. Attitude. Attitude croisée. Attitude effacée.*

*Теория:* Attitude - поза, положение тела

*Практика:* Attitude croisée. Исходное положение — epaulement croisé, пятая позиция, левая нога впереди, руки в подготовительном положении, поворот головы налево.

На раз и, два и руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются через подготовительное положение в первую позицию, голова наклоняется направо, взгляд направлен па кисти рук, работающая правая нога поднимается через cou-de-pied сзади до колена. На три и, четыре и работающая нога сильным отводом колена назад, стремясь возможно выше подняться вверх, наполовину вытягивается назад, оставаясь в полусогнутом положении, корпус усиливает подтянутость при ровных, раскрытых и опущенных плечах и, сдерживая неизбежный наклон, устремляется вверх, правая рука поднимается в третью позицию, левая — открывается на вторую позицию, голова поворачивается налево. На раз и, два и второго такта attitude croisée сохраняется. На три и — правая рука открывается на вторую позицию, правая нога вытягивается назад, корпус сохраняет подтянутость, обе руки опускаются одновременно с ногой. На четыре и движение заканчивают в исходное положение. Attitude effacée. Исходное положение — epaulement effacé, правая нога сзади, руки в подготовительном положении, поворот головы направо. На раз и, два и руки, приоткрываясь за тактом, поднимаются через подготовительное положение в первую позицию, голова наклоняется палево, взгляд направлен на кисти рук, работающая правая нога поднимается через cou-de-pied сзади до колена.

### *3.4. Ecartee. Ecartee назад. Ecartee вперед.*

*Теория:* Ecartee – поза классического танца, развернутая по диагонале вперед или назад.

*Практика:* работающая нога вытягивается в позу и возвращается в пятую позицию по правилам battement tendu. С основными позами классического танца проходят и так называемые маленькие позы, сопутствующие ряду движений классического экзерсиса. В таких позах соблюдают характер и правила основных поз. Поза ecartee вперед. Поза ecartee назад.

### 3.5. *Tour c preparation degage.*

*Теория:* DE GAGE - перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую по .... PREPARATION - подготовительное движение

*Практика:* Эти tours изучаются по диагонали, а потом по кругу, тогда левая нога sur le cou-de-pied сзади правой. Корпус в начале исполнения повернуть efface. Ногу во время tour держать sur le cou-de-pied сзади. Затем изучают tour с IV позиции, который благодаря preparation с IV позиции удается легче, чем следующая разновидность — tour с V позиции.

### 3.6. *Adagio на середине.*

*Теория:* это упражнение на середине зала, состоящее из комбинации различных поз, наклонов и перегибов корпуса, поворотов, вращений и других движений в спокойном темпе, задача которого - вырабатывание устойчивости, выразительности, музыкальности, чувства позы, гармонии и плавности

*Практика:* упражнения на середине зала начинают с маленького adagio, не загружая его большим количеством поз и положений. В маленьком adagio новые движения сочетают с уже пройденными, как, например, с туром lent, с port de bras-préparation и т. д. Большое adagio исполняют перед allegro, оно значительно сложнее. В большом adagio необходимо уделять внимание художественной координации движений. Переходы из одного положения в другое окрашиваются свободными движениями корпуса, головы и особенно рук, это развивает танцевальность.

### 3.7. *Ведение полупальцев у станка и на середине.*

*Теория:* развитие устойчивости.

*Практика:* введение полупальцев у станка. Введение полупальцев в некоторые движения на середине зала. Ускорение темпа исполнения движений (некоторые движения исполняются восьмыми долями).

### 3.8. *Pasdebasque. Pasdebasque назад.*

*Теория:* Pas de basque буквально — движение из национального танца испанской народности басков. Это движение встречается и во многих других народных плясках. В классическом танце оно подверглось стилизации.

*Практика:* Pas de basque назад. В затахте три восьмых. На первую восьмую — demi plie в пятой позиции; руки, приоткрываясь, возвращаются в подготовительное положение. На вторую восьмую правая нога вытягивается скользящим движением в направлении точки 6 плана класса. На третью восьмую натянутая правая нога, скользя носком, описывает по полу полукруг на вторую позицию, левая, сохраняя demi plie, направляет пятку вперед,

выравниваясь en face; руки открываются на вторую позицию, тотчас же левая нога в коротком прыжке сильно вытягивает колено, подъем и пальцы.

### *3.9. Grandpasdebasque. Grandpasdebasque назад.*

*Теория:* чтобы дать прыжку больше силы, это pas делается с руками, вскинутыми наверх.

*Практика:* для начала вскинуть руки на II позицию и, проводя их через подготовительное положение и через I позицию, поднять на III. Ноги проделывают все движения на больших позах. Правой ногой описать большой полукруг en dehors на  $90^\circ$ , левая — на demi-plié; доведя правую до II позиции, сделать большой прыжок на правую ногу (руки на III позицию), левую согнуть высоко и выбросить вперед на  $90^\circ$ , раскрывая постепенно руки на II позицию. Опустить левую ногу на пол вперед на croisé и подтянуть ноги к заключительной позе, как в малом pas de basque. Для окончательной отделки этого pas в начале движения пригнуть голову и корпус вперед и поднять их в тот момент, когда руки выбрасываются на III позицию.

### *3.10. Pasballonne. Grandballonne.*

*Теория:* Ballon (воздушный шар) — способность танцовщиков фиксировать разные позы в прыжке. Pasballonne прыжок на одной ноге, с продвижением в сторону, вперед, назад за рабочей ногой, которая вытягивается во время прыжка, так же как и опорная нога, затем возвращается в положение sur le cou-de-pied.

*Практика:* разучивание и отработка Grandballonne.

### *3.11. Pasballotte.*

*Теория:* это движение очень трудноисполнимо в его правильной форме, оно требует силы ног и корпуса и редко удается танцовщицам.

*Практика:* удобнее приступать к изучению ballotté, начиная с V позиции; сделав demi-plié, соединя ноги в прыжке в V позиции, крепко сомкнуть ступни с вытянутыми пальцами в начале прыжка и в таком виде отлететь вперед от точки, на которой стоял вначале, упасть на левую ногу на plié, правая нога открыта на effacé вперед на  $45^\circ$ . Закончить, сделав assemblé. Затем в такой же форме ballotté исполняется и назад, т. е. после прыжка с V позиции отлететь двумя ногами назад от точки, на которой стоял вначале, упасть на правую ногу на plié, левая открыта на effacé на  $45^\circ$ , закончить assemblé

### *3.12. Cabriole. Grandecabriole.*

*Теория:* Cabriole (кабриоль, франц. — прыжок), один из сложных прыжков в классическом танце, когда одна нога ударяется о другую снизу вверх.

*Практика:* исполняется во всех позах на  $45^\circ$  и  $90^\circ$ . Как правило, подходом к C. служат шаг, glissade, coupé, sissonne tombé, sissonne ouverte и другие. Существует C. fermee и C. fouetté. Разучивание и отработка Grande cabriole.

## **4. Раздел «Гимнастика» (18 ч.).**

### *4.1. Упражнения для стоп.*

*Теория:* техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

*Практика:* разучивание и отработка комплекса гимнастических упражнений для разогрева и 4.2. Упражнения на выворотность.

*Теория:* изучение упражнений на выворотность.

*Практика:* упражнения на выворотность: «бабочка», «угол», «лягушка», «шнур», «выворотная складочка», «складочка с оттягиванием носка», «паучок», «ноги вверх».

#### 4.3. Упражнения на гибкость вперед.

*Теория:* упражнения для туловища в горизонтальной плоскости, из положения стоя.

*Практика:* наклоны туловища вперед из положения стоя. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Наклоны туловища вперед из положения сидя с ногами вместе, раздельно.

#### 4.4. Развитие гибкости назад.

*Теория:* комплекс упражнений на развитие гибкости назад

*Практика:* разучивание и отработка комплекса упражнений на развитие гибкости назад: наклоны назад, различные «мостики», «корзиночка», «лодочка» и т. п.

#### 4.5. Силовые упражнения для мышц живота.

*Теория:* развитие мышц брюшного пресса

*Практика:* сгибание корпуса в положении лежа + скручивание в противоположную сторону. Сгибание корпуса в положении лежа + скручивание в одноименную сторону. Скручивание в положении сидя. Скручивания в положении лежа. Скручивания, лежа на боку.

#### 4.6. Силовые упражнения для мышц спины.

*Теория:* разучивание и отработка комплекса упражнений для мышц спины

*Практика:* разучивание и отработка комплекса упражнений для мышц спины: «мостик бедрами», «собака и птица», «планка на боку», выпады, «сарпасана», поясничные скручивания, поза младенца, удержание ног в статике.

#### 4.7. Силовые упражнения для мышц ног.

*Теория:* комплекс упражнений для мышц ног.

*Практика:* приседания с отягощением и без. Сгибание и разгибания ног в коленях. Подъемы и опускания на носках. Подъем на носки "осликом". Подъемы ног вперед, сторону, назад.

#### 4.8. Упражнения на развитие шага.

*Теория:* комплекс упражнений на развитие танцевального шага.

*Практика:* Разучивание и отработка комплекса упражнений на развитие танцевального шага.

#### 4.9. Прыжки

*Теория:* опорные и простые (неопорные) прыжки. Четыре фазы неопорных прыжков: подготовка к толчку, толчок одной или двумя ногами, полет и приземление.

*Практика:* отработка простых прыжков. Подбивные прыжки.

### **5. Текущий контроль ЗУН (2 ч.).**

Проверка знаний и подведение итогов по первому полугодию.

### **6. Раздел «Современный танец» (40 ч.).**

#### *6.1. Stretch – в области ахила, бедер и позвоночника (лицом к станку)*

*Теория:* Stretch-это система упражнений, основная цель которых – растяжка связок и мышц, а также повышение гибкости тела

*Практика:* выполнение медленных пружинящих движений, завершающиеся удержанием статических положений в конечной точке амплитуды движения.

#### *6.2. Contract-release pelvis позвоночника и наклон корпуса вперед (лицом к станку). Contract-release корпуса и наклон вперед*

*Теория:* Contraction / release. Contraction– выдох и сжатие диафрагмы, release– положение обратное contraction, вдох и раскрытие диафрагмы.

*Практика:* Изучаются движения сначала в партере, затем стоя.

#### *6.3 .Plié: demi-plié contract-release корпуса; grand-plié contract-release (лицом к станку); grand-plié с волнообразным перевиванием (лицом к станку); demi-plié relevé с отклонением корпуса назад – диагональ*

*Теория:* Demiplie в выворотных и параллельных позициях ног. Движение аналогично классическому варианту, но имеет больше вариантов, за счет большего количества позиций ног, в котором исполняется.

*Практика:* изучается сначала лицом к станку по I и II позициям, затем боком к станку, и позже на середине по тем же позициям. К комбинации на plié добавляется перемена позиций рук во время движения. Plie соединяется с наклонами, contraction / release, спиральями в корпусе.

#### *6.4. Battementstendus: point-flex; с последующим twist, верха корпуса и accent бедра опорной ноги (вперед, в сторону); heeldrop-bounce (назад)*

*Теория:* комбинация с использованием battementtendu изучается на середине зала с координацией рук.

*Практика:* к комбинации на battementtendu добавляется исполнение движения в сочетании с вращениями, сменами уровня и ракурса. К комбинации на battementtendu добавляется смена позиций рук во время движения. Включаются новые движения и положения с последующим twist верха корпуса и accent бедра опорной ноги (вперед и в сторону). Движение соединяется с наклонами, contraction/release, спиральями в корпусе.

#### *6.5. Battementtendu jeté pique*

*Теория:* комбинация на battementjeté изучается на середине зала с координацией рук.

*Практика:* в комбинации на battementtendu и jete усложняются переходы, смена уровня через падение. Движение накладывается на сложный ритмический рисунок. К комбинации на battementjeté добавляется перемена

позиций рук во время движения. Движение соединяется с наклонами, contraction/release, спиралями в корпусе.

#### *6.6. Swingbalancoire (вперед-назад)*

#### *6.7. Battementfondу в координации с движением рук*

*Теория:* Battement fondу - тающий, текущий батман. Координация - умение согласовывать движения различных частей тела. Отдельные элементы движения соединяются в единое двигательное действие, которое производится не напряженно, пластиично, четко.

*Практика:* Плавное и мягкое сгибание и вытягивание ног: обе ноги сгибаются и вытягиваются одновременно. Бедро работающей ноги удерживается в выворотном положении, не двигаясь вверх и вниз.

#### *6.8. Battementdéveloppé point-flex*

*Теория:* Développe по всем направлениям. Développe – открытие рабочей ноги через passé в любом направлении

*Практика:* начинаем изучать движение у станка, затем на середине класса. Движение исполняется в характере adagio по выворотным и параллельным позициям.

#### *6.9. Battementsdéveloppé через passé contract*

*Теория:* battement – бросок ноги на 90° в любом направлении. Сначала изучается в чистом виде, затем добавляются шаги.

*Практика:*

#### *6.10. Kick. Kickballchange*

#### *6.11. Pelvisstretch (лицом к станку)*

### **7. Раздел «Кроссы» (13 ч.).**

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

*Практика:* Комбинации прыжков. Вращение как способ перемещения в пространстве.

Комбинации шагов, соединенных с вращениями.

Использование всего пространства класса Шаги с координацией 3-4х центров. Шаги с использованием contraction и release.

Смена направлений в комбинации шагов. Соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации. Изучение вращений по кругу и со сменой уровней.

### **8. Раздел «Импровизация» (12 ч.).**

*Теория:* дыхание (каждое движение построено на дыхании). Работа с движением по «синусоиде» Импровизация с движением (разноритмическая схема) Импровизация эмоциональная сторона техники (неосознанность движения, этюд «воображение – состояние – явление – образ-отклик тела...» Контактная импровизация, контакт в дуэте: - физический контакт (направление движения партнёра, сила импульса, «придумывание» позировок, движение от импульса с продолжением) - эмоциональный контакт в движении («не касание», уход от касания партнёра, «не любовь», «заигрывание») Центр

веса тела в поддержке Приёмы поддержки в дуэте: - «Перетекание» - Танец от разных частей тела.

*Практика:* Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней Танцевальные этюды

**9. Раздел «Постановка танцевальных номеров» (13 ч.).**

*Теория:* Объяснение правильного исполнения синхронов, переходов и рисунков. Объяснение передачи характера и манеры исполнения.

*Практика:* Закрепление и отработка изученных синхронов. Основные ходы и движения. Построение рисунков номера. Актерская выразительность во время исполнения танцевальных номеров. Культура исполнителя. Поведение на сцене. Участие обучающихся в концертах различного уровня.

**10. Раздел «Итоговое занятие» (2 ч.).**

Аттестация выпускников. Разбор и оценка практической деятельности обучающихся. Подведение итогов за год. Открытое занятие для родителей. Выступления, обучающихся с лучшими номерами. Подведение итогов и вручение сертификатов.

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Срок обучения	Начало учебного года	I полугодие (17 недель)	Форма контроля	Зимний каникулярный период	II полугодие (19 недель)	Форма контроля	Продолжительность учебного периода (аудиторные занятия)	Летний каникулярный период	
								Срок (01.06-31.08)	6 недель
2 года	01.09	07.09-31.12	Текущий контроль	31.12-09.01	09.01-31.05	Итоговый контроль	36 учебных недель	Виды деятельности	
								аудиторные	внеаудиторные
								ЛОЛ, мастер-классы, хобби-клубы, культурно-досуговые мероприятия; просмотр фильмов и спектаклей	Самостоятельная работа, работа над темами проектов, рефератов; учебно-исследовательская деятельность по направленности

***Календарно-тематическое планирование***  
***1 год обучения***

<b>№ занятия</b>		<b>Кол-во часов</b>	<b>Тема дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы</b>	<b>Название мероприятия, события календарного плана воспитательной работы</b>	<b>Цель и задачи занятия:</b>	<b>Форма и методы обучения</b>	<b>Вид контроля</b>
1.		2	Вводное занятие. Техника безопасности	Тематическая беседа на тему борьбы с терроризмом.	Формирование у обучающихся ответственного отношения к безопасной жизнедеятельности.	Беседа, просмотр видеоролика, составление памятки	Устный опрос
<b>Раздел 1. «Танцевальная разминка»</b>							
2		2	Теория, ритмика, стретчинг, силовые упражнения.	Просмотр тематического видео, посвящённого Международному дню распространения грамотности. Кирилл и Мефодий	Техника выполнения различных движений для разогрева позвоночника и суставов. Самостоятельное исполнение. Совершенствование техники исполнения движений.	Практическая работа. Объяснение.	Анализ занятия. Самостоятельная работа
3		2	Теория, ритмика, стретчинг, силовые упражнения.			Практическая работа. Объяснение.	Анализ занятия. Самостоятельная работа
4		2	Ритмико-гимнастические упражнения: ходьба и бег с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги			Практическая работа. Объяснение.	Контроль исполнения

			вперед и оттягиванием носка. Упражнения на плечи в разном ритме музыки, на скорость. Работа корпуса, бёдер в разном ритме музыки. Упражнения на осанку. Max ногами, ходьба на полу пальцах.				
5		2	Аэробика. Упражнения на выносливость, шаги, галоп, присед и в исходное положение с поднятием ног. Упражнения на пресс, руки, корпус.			Практическая работа. Объяснение.	Контроль исполнения
6		2	Аэробика. Упражнения на выносливость, шаги, галоп, присед и в исходное положение с поднятием ноги, боксирование в быстром ритме музыки. Упражнения на выносливость,	Изучение биографии К.Э.Циолковского.		Практическая работа. Объяснение.	Контроль исполнения

			силу. Изученные элементы соединяют в связки и двигаемся в ритм музыки. Упражнения на пресс, руки , корпус				
<b>Раздел 2. «Классический танец»</b>							
7		2	Passe исполняется в воздухе, то есть нога, отведённая в сторону (a la second)	Изучение жанров музыки. Разбор музыкальных произведений в рамках Международного дня музыки.	Изучение техники классического танца. Развитие грации, баланса, техники вращений.	Практическая работа. Объяснение.	Работа над ошибками
8		2	Отработка движения Grand rond de jambe jete			Практическая работа. Объяснение.	Работа над ошибками
9		2	Battementdevelopp e вперед. Battementdevelopp e всторону. Battementdevelopp e назад. Исполнение в комбинации .	Поздравление учителей. Праздничное занятие.		Практическая работа. Объяснение.	Работа над ошибками
10		2	développé tombé в позах croisée вперед и effacée			Практическая работа. Объяснение.	Анализ исполнения

			назад. Исолнение в комбинации.				
11		2	Grand battement jete вперед. Grand battement jete в сторону. Grand battement jete назад. Отработка движений.	Тематическое занятие. Поздравление пап с днем Отца		Практическая работа. Объяснение.	Контроль исполнения
12		2	Grand battement jete pointe Исполнение в комбинации.			Практическая работа. Объяснение.	Анализ исполнения
13		2	Ведение полупальцев у станка и на середине			Практическая работа. Объяснение.	Анализ исполнения
14		2	Техника исполнения Arabesque. 3-й arabesque, 4-й arabesque	Тематическое занятие. Просмотр видео о народах России.		Практическая работа. Объяснение	Контроль исполнения
15		2	Grand battement jete balance Отработка движения			Практическая работа. Объяснение.	Работа над ошибками
16		2	Отработка исполнения <i>Grand pas de basque</i>	Тематическое занятие. Поздравление мам с праздником.		Практическая работа. Объяснение	Работа над ошибками

17		2	Pas de bourree. Pas de bourree en dehors, en dedans . Отработка движений			Практическая работа. Объяснение	Контроль исполнения
18		2	Tour с IVпозиции. Tour с V позиции. Endehors. Endedans Отработка движений	Тематическое занятие. Просмотр видео о Государственном гербе РФ.		Практическая работа. Объяснение.	Контроль исполнения
19		2	Sissonne simple. Отработка прыжка, техника исполнения			Практическая работа. Объяснение	Работа над ошибками
20		2	Sissonne ouverte. Отработка прыжка, техника исполнения			Практическая работа. Объяснение	Работа над ошибками
21		2	Sissonne fermee Отработка прыжка, техника исполнения	Тематическая беседа в рамках дня неизвестного солдата.		Практическая работа. Объяснение	Работа над ошибками
<b>Раздел 3. «Гимнастика»</b>							
22		2	Разучивание и отработка комплекса гимнастических упражнений для разогрева		Комплексы упражнений, на развитие эластичности и гибкости спины, развитие подъема, развитие выворотности стоп и ахилловых сухожилий, развитие танцевального шага.	Практическая работа. Объяснение.	Контроль исполнения
23		2	Упражнения, развивающие подъем стопы.	Изучение направлений в искусстве в рамках Международного дня художника.		Практическая работа. Объяснение.	Контроль исполнения

24		2	Упражнения на развитие выворотности.		Объяснение техники исполнения каждого упражнения.	Практическая работа. Объяснение.	Анализ исполнения
25		2	Развитие гибкости. Стретчинг Работа с шпагатами, продольный, поперечный.			Практическая работа. Объяснение.	Анализ исполнения
26		2	Силовые упражнения для мышц живота			Практическая работа. Объяснение.	Работа над ошибками
27		2	Комплекс упражнений для мышц ног.			Практическая работа. Объяснение.	Анализ исполнения
28		2	Комплекс упражнений на развитие танцевального шага	Тематическое занятие. Просмотр видео о Государственной символике РФ.		Практическая работа. Объяснение.	Анализ исполнения
29		2	Изучение опорных и простых прыжков			Практическая работа. Объяснение.	Контроль исполнения
30		2	Силовые упражнения для выносливости	Праздничное занятие. Поздравление с Новым годом.		Практическая работа. Объяснение.	Работа над ошибками

31		2	Текущий контроль ЗУН.			Опрос. Практика	
<b>Раздел 4. «Современный танец»</b>							
32		2	Stretch – в области ахила, бедер и позвоночника	Праздничное занятие. Поздравление с Рождеством.	Усовершенствование техники современного танца. Закрепление пройденного материала в предыдущие года обучения. Углубление в технику контемпорари, изучение джазового танца.	Практическая работа. Объяснение.	Работа над ошибками
33		2	Изучение техники Contraction / release			Практическая работа. Объяснение.	Анализ исполнения
34		2	Plié: demi-plié contract-release корпуса; grand-plié contract-release (лицом к станку); grand-plié с волнообразным перевиванием (лицом к станку); demi-plié relevé с отклонением корпуса назад – диагональ			Практическая работа. Объяснение.	Анализ исполнения
35		2	Battementstendus: point-flex; с последующим twist, верха корпуса и accent бедра опорной ноги (вперед, в сторону); heeldrop-bounce (назад)	Просмотр видео про национальный парк «Куршская коса» в рамках дня заповедников.		Практическая работа. Объяснение.	Анализ исполнения

36		2	Изучение комбинаций на <i>Battemen tendu jeté pique</i>			Практическая работа. Объяснение.	Работа над ошибками
37		2	<i>Swing balancoire</i> (вперед-назад)			Практическая работа. Объяснение.	Анализ исполнения
38		2	Изучение комбинаций с применением <i>Swing balancoire</i>			Практическая работа. Объяснение	Контроль исполнения
39		2	Упражнения на координацию при использовании <i>Battement fondu</i> с движением рук	День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады.		Практическая работа. Объяснение	Работа над ошибками
40		2	<i>Изучение Battement développé point-flex</i>			Практическая работа. Объяснение	Анализ исполнения
41		2	<i>Battements développé</i> через passé contract			Практическая работа. Объяснение	Работа над ошибками
42		2	<i>Pelvis stretch</i> (лицом к станку)			Практическая работа. Объяснение	Анализ исполнения
43		2	Kick ballchange	День российской науки. Просмотр тематического видео.		Практическая работа. Объяснение	Работа над ошибками

44		2	Композиция и элементы современного танца Контемп, позиции рук. Упражнения на сохранение баланса. Работа в партере.			Практическая работа. Объяснение.	Анализ исполнения
45		2	Композиция и элементы современного танца Контемп, позиции рук. Упражнения на сохранение баланса. Работа в партере.			Практическая работа. Объяснение.	Контроль исполнения
46		2	Композиции и элементы современного танца Контемп, позиции рук, гимнастические элементы , натягивание носка на себя, прыжок с перекатыванием на полу. Упражнения на сохранение баланса.			Практическая работа. Объяснение.	Работа над ошибками

47		2	Работа с пространством. Упражнения на перемещения, безопасное падение	День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества.		Практическая работа. Объяснение.	Анализ исполнения
48		2	Работа с пространством. Упражнения на перемещения, безопасное падение			Практическая работа. Объяснение.	Анализ исполнения
<b>Раздел 5. «Кроссы»</b>							
49		2	Кросс. Шаги: простые с носка, на plie, на полупальцах, скрестные шаги. Связующие и вспомогательные шаги: pas shasse, glissade, pas de bourree, degage			Практическая работа. Объяснение.	Работа над ошибками
50		2	Вращения как способ перемещения в пространстве.			Практическая работа. Объяснение.	Контроль исполнения
51		2	Вращения На полупальцах На всей стопе на Demi plie на одной ноге	Викторина на знание русского языка в рамках дня родного языка.	Развивает танцевальность, умение чувствовать окружающее пространство. Позволяет приобрести манеру джаз-модерн танца.	Практическая работа. Объяснение.	Анализ исполнения

52		2	Использование всего пространства класса. Шаги с координацией 3-4х центров.			Практическая работа. Объяснение.	Анализ исполнения
53		2	Jazz-street: 1. principal step 2. Cross step 3. Cross step 2 4. Straight jazz-street 5. Put down step 6. Double put down step			Практическая работа. Объяснение.	Анализ исполнения
54		2	Комбинации прыжков	Праздничное занятие. Поздравление всех мальчиков с праздником.		Практическая работа. Объяснение.	Анализ исполнения
55		2	Кросс. Прыжки: hop ,jum. leap. В сочетании с шагами и вращениями в единой комбинации			Практическая работа. Объяснение.	Анализ исполнения
<b>Раздел 6. «Импровизация»</b>							
56		2	Контактная импровизация. Виды, варианты исполнения		Создание образа. Наполнение образа содержанием. Подбор музыкального материала. Сочинение сюжета с применением законов драматургии, подбор движений. Танцевальная	Практическая работа. Объяснение.	Анализ исполнения
57		2	Упражнения на основе смен музыкальных ритмов (полиритмия)			Практическая работа. Объяснение.	Анализ исполнения

58		2	Упражнения на проработку эмоций в танце		импровизация в различных стилях на основе изученного материала.	Практическая работа. Объяснение.	Анализ исполнения
59		2	Контактная импровизация	Праздничное занятие. Поздравление девочек с праздником.		Практическая работа. Объяснение.	Анализ исполнения
60		2	Импровизация в технике «Завязка»			Практическая работа. Объяснение.	Анализ исполнения
61		2	Импровизация в технике «Контактная цепочка»			Практическая работа. Объяснение.	Контроль исполнения
62		2	Собственная импровизация на 64 такта из пройденного материала.	История праздника Масленицы. Хороводы.		Практическая работа. Объяснение.	Самостоятельная работа
<b>Раздел 7. «Постановка танцевальных номеров»</b>							
63		2	Объяснение правильного исполнения и сочинения синхронов.		Закрепление и отработка изученных синхронов. Основные ходы и движения. Построение рисунков номера. Актерская выразительность во время исполнения танцевальных номеров.	Практическая работа. Объяснение	Работа над ошибками
64		2	Понятие рисунок, перемещение и композиция танца			Практическая работа. Объяснение	Анализ исполнения
65		2	Театральное мастерство. Передача эмоций и идеи через танец.			Практическая работа. Объяснение.	Анализ исполнения

66		2	Сочинение танцевальной лексики			Практическая работа. Объяснение.	Самостоятельная работа
67		2	Отработка танцевальных комбинаций, для постановки номера.	Праздничное занятие. Возложение цветов на памятники ВОВ		Практическая работа. Объяснение.	Самостоятельная работа
68		2	Постановочная работа и концертная деятельность			Практическая работа. Объяснение.	Анализ исполнения
69		2	Постановочная работа и концертная деятельность			Практическая работа. Объяснение.	Творческие практические показы. Опрос
70		2	Текущий контроль ЗУН.			Опрос. Практика	
		<b>ИТОГО</b>	<b>144 ч</b>				

***Календарно-тематическое планирование  
2 год обучения***

№ занятия	Кол-во часов	Тема дополнительной общеобразовательной	Название мероприятия, события календарного плана	Цель и задачи занятия:	Форма и методы обучения	Вид контроля

			<b>общеразвивающие программы</b>	<b>воспитательной работы</b>			
1.		2	Вводное занятие. Техника безопасности	Тематическая беседа на тему борьбы с терроризмом.	Формирование у обучающихся ответственного отношения к безопасной жизнедеятельности.	Беседа, просмотр видеоролика, составление памятки	Устный опрос
<b>Раздел 1. «Танцевальная разминка»</b>							
2		2	Теория, ритмика, стретчинг, силовые упражнения.	Просмотр тематического видео, посвящённого Международному дню распространения грамотности. Кирилл и Мефодий	Техника выполнения различных движений для разогрева позвоночника и суставов. Самостоятельное исполнение. Совершенствование техники исполнения движений.	Практическая работа. Объяснение.	Анализ занятия. Самостоятельная работа
3		2	Теория, ритмика, стретчинг, силовые упражнения.			Практическая работа. Объяснение.	Анализ занятия. Самостоятельная работа
4		2	Ритмико-гимнастические упражнения: ходьба и бег с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Упражнения на плечи в разном ритме музыки, на скорость. Работа корпуса, бёдер в разном ритме			Практическая работа. Объяснение.	Контроль исполнения

			музыки. Упражнения на осанку. Max ногами, ходьба на полу пальцах.				
5		2	Аэробика. Упражнения на выносливость, шаги, галоп, присед и в исходное положение с поднятием ног. Упражнения на пресс, руки, корпус.			Практическая работа. Объяснение.	Контроль исполнения
6		2	Аэробика. Упражнения на выносливость, шаги, галоп, присед и в исходное положение с поднятием ноги, боксирование в быстром ритме музыки. Упражнения на выносливость, силу. Изученные элементы соединяют в связки и двигаемся в ритм музыки. Упражнения на	Изучение биографии К.Э.Циолковского.		Практическая работа. Объяснение.	Контроль исполнения

			пресс, руки , корпус				
<b>Раздел 2. «Классический танец»</b>							
7		2	Техника выполнения Rond de jambe <i>en l'air</i>	Изучение жанров музыки. Разбор музыкальных произведений в рамках Международного дня музыки.	Совершенствование техники классического танца. Развитие грации, баланса, техники вращений и прыжков.	Практическая работа. Объяснение.	Работа над ошибками
8		2	Отработка движения Grand rond de jambe <i>jete</i>			Практическая работа. Объяснение.	Работа над ошибками
9		2	Техника выполнения <i>Attitude. Attitude croisee. Attitude efface.</i>	Поздравление учителей. Праздничное занятие.		Практическая работа. Объяснение.	Работа над ошибками
10		2	Техника выполнения <i>Ecartee. Ecartee назад. Ecartee вперед.</i>			Практическая работа. Объяснение.	Анализ исполнения
11		2	Исполнение комбинации <i>Tour c preparation degage.</i>	Тематическое занятие. Поздравление пап с днем Отца		Практическая работа. Объяснение.	Контроль исполнения
12		2	Техника выполнения <i>Adagio на середине</i>			Практическая работа. Объяснение.	Анализ исполнения
13		2	Ведение полупальцев у			Практическая работа.	Анализ исполнения

			станка и на середине			Объяснение.	
14		2	Техника исполнения Arabesque. 3-й arabesque, 4-й arabesque	Тематическое занятие. Просмотр видео о народах России.		Практическая работа. Объяснение	Контроль исполнения
15		2	Техника выполнения <i>Pas de basque</i>			Практическая работа. Объяснение.	Работа над ошибками
16		2	Отработка исполнения <i>Grand pas de basque</i>	Тематическое занятие. Поздравление мам с праздником.		Практическая работа. Объяснение	Работа над ошибками
17		2	Техника выполнения <i>Pasballonne</i> .			Практическая работа. Объяснение	Контроль исполнения
18		2	Техника выполнения <i>Cabriole</i> . <i>Grandecabriole</i> .	Тематическое занятие. Просмотр видео о Государственном гербе РФ.		Практическая работа. Объяснение.	Контроль исполнения
19		2	Sissonne simple. Отработка прыжка, техника исполнения			Практическая работа. Объяснение	Работа над ошибками
20		2	Sissonne ouverte. Отработка прыжка, техника исполнения			Практическая работа. Объяснение	Работа над ошибками
21		2	Sissonne fermee	Тематическая беседа в рамках дня неизвестного солдата.		Практическая работа. Объяснение	Работа над ошибками

			Отработка прыжка, техника исполнения				
<b>Раздел 3. «Гимнастика»</b>							
22		2	Разучивание и отработка комплекса гимнастических упражнений для разогрева		Комплексы упражнений, на развитие эластичности и гибкости спины, развитие подъема, развитие выворотности стоп и ахилловых сухожилий, развитие танцевального шага. Объяснение техники исполнения каждого упражнения.	Практическая работа. Объяснение.	Контроль исполнения
23		2	Упражнения на развитие выворотности	Изучение направлений в искусстве в рамках Международного дня художника.		Практическая работа. Объяснение.	Контроль исполнения
24		2	Упражнения на гибкость вперед.			Практическая работа. Объяснение.	Анализ исполнения
25		2	Комплекс упражнений на развитие гибкости назад			Практическая работа. Объяснение.	Анализ исполнения
26		2	Силовые упражнения для мышц живота			Практическая работа. Объяснение.	Работа над ошибками
27		2	Комплекс упражнений для мышц ног.			Практическая работа. Объяснение.	Анализ исполнения
28		2	Комплекс упражнений на развитие	Тематическое занятие. Просмотр видео о		Практическая работа. Объяснение.	Анализ исполнения

			танцевального шага	Государственной символике РФ.			
29		2	Изучение опорных и простых прыжков			Практическая работа. Объяснение.	Контроль исполнения
30		2	Силовые упражнения для выносливости	Праздничное занятие. Поздравление с Новым годом.		Практическая работа. Объяснение.	Работа над ошибками
31		2	Текущий контроль ЗУН.			Опрос. Практика	
<b>Раздел 4. «Современный танец»</b>							
32		2	Stretch – в области ахила, бедер и позвоночника	Праздничное занятие. Поздравление с Рождеством.	Усовершенствование техники современного танца. Закрепление пройденного материала в предыдущие года обучения.	Практическая работа. Объяснение .	Работа над ошибками
33		2	Изучение техники Contraction / release		Углубление в технику контемпорари, изучение джазового танца.	Практическая работа. Объяснение .	Анализ исполнения
34		2	Plié: demi-plié contract-release корпуса; crand-plié contract-release (лицом к станку); grand-plié с волнообразным перевиванием (лицом к станку); demi-plié relevé с			Практическая работа. Объяснение .	Анализ исполнения

			отклонением корпуса назад – диагональ				
35		2	Battementstendus: point-flex; с последующим twist, верха корпуса и accent бедра опорной ноги (вперед, в сторону); heeldrop-bounce (назад)	Просмотр видео про национальный парк «Куршская коса» в рамках дня заповедников.		Практическая работа. Объяснение .	Анализ исполнения
36		2	Изучение комбинаций на <i>Battementtendu jeté pique</i>			Практическая работа. Объяснение .	Работа над ошибками
37		2	<i>Swing balancoire</i> (вперед-назад)			Практическая работа. Объяснение .	Анализ исполнения
38		2	Изучение комбинаций с применением <i>Swing balancoire</i>			Практическая работа. Объяснение .	Контроль исполнения
39		2	Упражнения на координацию при использовании Battement fondu с движением рук	День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады.		Практическая работа. Объяснение .	Работа над ошибками
40		2	<i>Изучение Battement développé point-flex</i>			Практическая работа. Объяснение .	Анализ исполнения

41		2	Battements développé через passé contract			Практическая работа. Объяснение	Работа над ошибками
42		2	Battement fondu в координации с движением рук			Практическая работа. Объяснение	Анализ исполнения
43		2	Kick ballchange	День российской науки. Просмотр тематического видео.		Практическая работа. Объяснение	Работа над ошибками
44		2	Композиция и элементы современного танца Контэмп, позиций рук. Упражнения на сохранение баланса. Работа в партере.			Практическая работа. Объяснение .	Анализ исполнения
45		2	Композиция и элементы современного танца Контэмп, позиций рук. Упражнения на сохранение баланса. Работа в партере.			Практическая работа. Объяснение .	Контроль исполнения
46		2	Композиция и элементы современного танца Контэмп, позиций рук.			Практическая работа. Объяснение .	Работа над ошибками

			Упражнения на сохранение баланса. Работа в партере.				
47		2	Работа с пространством. Упражнения на перемещения, безопасное падение	День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества.		Практическая работа. Объяснение .	Анализ исполнения
48		2	Работа с пространством. Упражнения на перемещения, безопасное падение			Практическая работа. Объяснение .	Анализ исполнения
<b>Раздел 5. «Кроссы»</b>							
49		2	Комбинации простых шагов на быстрое перемещение в пространстве			Практическая работа. Объяснение .	Работа над ошибками
50		2	Вращения как способ перемещения в пространстве.			Практическая работа. Объяснение .	Контроль исполнения
51		2	Комбинации шагов, соединенных с вращениями.	Викторина на знание русского языка в рамках дня родного языка.		Практическая работа. Объяснение .	Анализ исполнения

52		2	Использование всего пространства класса. Шаги с координацией 3-4х центров.		Развивает танцевальность, умение чувствовать окружающее пространство. Позволяет приобрести манеру джаз-модерн танца.	Практическая работа. Объяснение .	Анализ исполнения
53		2	Смена направлений в комбинации шагов			Практическая работа. Объяснение .	Анализ исполнения
54		2	Комбинации прыжков	Праздничное занятие. Поздравление всех мальчиков с праздником.		Практическая работа. Объяснение .	Анализ исполнения
55		2	Изучение вращений по кругу и со сменой уровней.			Практическая работа. Объяснение .	Анализ исполнения
<b>Раздел 6. «Импровизация»</b>							
56		2	Изучение работы с движением по «синусоиде»		Создание образа. Наполнение образа содержанием. Подбор музыкального материала. Сочинение сюжета с применением законов драматургии, подбор движений. Танцевальная импровизация в различных стилях на основе изученного материала.	Практическая работа. Объяснение .	Анализ исполнения
57		2	Упражнения на основе смен музыкальных ритмов (полиритмия)			Практическая работа. Объяснение .	Анализ исполнения
58		2	Упражнения на проработку эмоций в танце			Практическая работа. Объяснение .	Анализ исполнения

59		2	Контактная импровизация	Праздничное занятие. Поздравление девочек с праздником.		Практическая работа. Объяснение .	Анализ исполнения
60		2	Изучение партнеринга			Практическая работа. Объяснение .	Анализ исполнения
61		2	Принцип изоляции в импровизации			Практическая работа. Объяснение .	Контроль исполнения
62		2	Собственная импровизация на 64 такта из пройденного материала.	История праздника Масленицы. Хороводы.		Практическая работа. Объяснение .	Самостоятельная работа
<b>Раздел 7. «Постановка танцевальных номеров»</b>							
63		2	Объяснение правильного исполнения и сочинения синхронов.		Закрепление и отработка изученных синхронов. Основные ходы и движения. Построение рисунков номера. Актерская выразительность во время исполнения танцевальных номеров.	Практическая работа. Объяснение .	Работа над ошибками
64		2	Понятие рисунок, перемещение и композиция танца			Практическая работа. Объяснение .	Анализ исполнения
65		2	Понятие мизансцена, построение мизансцен			Практическая работа. Объяснение .	Анализ исполнения
66		2	Сочинение танцевальной лексики			Практическая работа. Объяснение .	Самостоятельная работа

67		2	Отработка танцевальных комбинаций, для постановки номера.	Праздничное занятие. Возложение цветов на памятники ВОВ		Практическая работа. Объяснение .	Самостоятельная работа
68		2	Театральное мастерство. Передача эмоций и идеи через танец.			Практическая работа. Объяснение .	Анализ исполнения
69		2	Постановочная работа и концертная деятельность			Практическая работа. Объяснение .	Творческие практические показы. Опрос
70		2	Текущий контроль ЗУН.			Опрос. Практика	
		<b>ИТОГО</b>	<b>144 ч</b>				

## **Воспитательная работа**

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое;
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры;
- 9) социокультурное медиакультурное воспитание;
- 10) экологическое воспитание;
- 11) художественно-эстетическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков.

Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, диспуты, беседы, лекции, игра, рейды, конкурсы, мероприятия.

Методы: словесные (беседа, рассказ, викторина), наглядные (видеопросмотр, презентации, демонстрация иллюстраций), практические (упражнения, познавательные и деловые игры), моделирование.

*Планируемый результат:*

- повышение мотивации к основам конструирования и созданию собственных моделей;
- сформированность настойчивости в достижении цели, трудолюбия, ответственности, дисциплинированности;
- стремление к получению качественного законченного результата;
- умение работать в команде;
- сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности;
- сформированность активной гражданской позиции, чувства любви к Родине на основе изучения культурного наследия и традиций народа России;
- усвоения культуры общения;
- осознание здоровья как ценности;
- сформированность бережного отношения к окружающей среде;
- сформированность ценностного отношения к семейным традициям.

## ***Календарный план воспитательной работы***

<b>№ п/п</b>	<b>День единых действий</b>	<b>Название мероприятия, события, проводимого педагогом</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Направление воспитательной работы</b>
1	<b>3 сентября</b> День солидарности в борьбе с терроризмом	Тематическая беседа на тему: «Борьбы с терроризмом». Минута молчания в память о жертвах в Бесланской школе	В рамках занятий	Социокультурное медиакультурное воспитание
2	<b>8 сентября</b> Международный день распространения грамотности. Кирилл и Мефодий - просветители славян, создатели славянской азбуки	Просмотр тематической презентации	В рамках занятий	Культурное наследие и народные традиции
3	<b>17 сентября</b> 166 лет со дня рождения русского учёного, писателя К.Э. Циолковского (1857-1935), в рамках 300-летия российской науки в 2024 г.	Изучение биографии К.Э.Циолковского. Просмотр видео.	В рамках занятий	Гражданско-патриотическое
4	<b>01 октября</b> Международный день пожилых людей	Открытое занятие для бабушек и дедушек	В рамках занятий	Воспитание семейных ценностей
5	<b>01 октября</b> Международный день музыки	Изучение жанров музыки. Разбор музыкальных произведений	В рамках занятий	Культурное наследие и народные традиции
6	<b>05 октября</b> День учителя	Поздравление учителей. Праздничное занятие	В рамках занятий	Гражданско-патриотическое
7	<b>16 октября</b> День отца в России	Тематическое занятие. Поздравление пап с праздником	В рамках занятий	Воспитание семейных ценностей
8	<b>04 ноября</b> День народного единства	Тематическое занятие. Просмотр видео о народах России	В рамках занятий	Гражданско-патриотическое
9	<b>27 ноября</b> День матери в России	Тематическое занятие. Поздравление мам с праздником	В рамках занятий	Воспитание семейных ценностей
10	<b>30 ноября</b>	Тематическое занятие. Просмотр видео о Государственном гербе РФ	В рамках занятий	Гражданско-патриотическое

	День Государственного герба Российской Федерации			
11	<b>03 декабря</b> День неизвестного солдата	Тематическая беседа	В рамках занятий	Гражданско-патриотическое
12	<b>08 декабря</b> Международный день художника	Изучение направлений в искусстве	В рамках занятий	Культурное наследие и народные традиции
13	<b>09 декабря</b> День Героев Отечества	Тематическая беседа	В рамках занятий	Гражданско-патриотическое
14	<b>25 декабря</b> День Государственных символов Российской Федерации: гимн, герб, флаг	Тематическое занятие. Просмотр видео о Государственной символике РФ	В рамках занятий	Гражданско-патриотическое
15	<b>31 декабря</b> Новый год в России	Праздничное занятие. Поздравление с Новым годом	Новый год в России	Культурное наследие и народные традиции
16	<b>7 января</b> Православное Рождество	Праздничное занятие. Поздравление с Рождеством	В рамках занятий	Воспитание семейных ценностей
17	<b>11 января</b> День заповедников и национальных парков	Просмотр видео про национальный парк «Куршская коса»	В рамках занятий	Экологическое воспитание
18	<b>27 января</b> День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады. День памяти жертв Холокоста	Тематическое занятие. Просмотр видео о блокаде Ленинграда	В рамках занятий	Гражданско-патриотическое
19	<b>08 февраля</b> День российской науки	Просмотр тематической презентации	В рамках занятий	Гражданско-патриотическое
20	<b>15 февраля</b> День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества	Тематическая беседа	В рамках занятий	Гражданско-патриотическое
21	<b>21 февраля</b> Международный день родного языка	Викторина на знание русского языка	В рамках занятий	Культурное наследие и народные традиции
22	<b>23 февраля</b> День защитника отечества	Праздничное занятие. Поздравление мальчиков с праздником	День защитника отечества	Воспитание семейных ценностей

23	<b>1 марта</b> Международный день борьбы с наркоманией	Тематическая беседа	В рамках занятий	Здоровьесберегающее воспитание
24	<b>8 марта</b> Международный женский день	Праздничное занятие. Поздравление девочек с праздником	Международный женский день	Воспитание семейных ценностей
25	<b>11 марта</b> Масленица	История праздника. Хороводы. Угощение блинами	Масленица	Культурное наследие и народные традиции
26	<b>01 апреля</b> Международный день птиц	Викторина на знание птиц	В рамках занятий	Экологическое воспитание
27	<b>06 апреля</b> Международный день спорта	Тематическое занятие	В рамках занятий	Здоровьесберегающее воспитание
28	<b>07 апреля</b> Всемирный день здоровья	Тематическое занятие	В рамках занятий	Здоровьесберегающее воспитание
29	<b>09 апреля</b> Штурм Кёнигсберга	Просмотр видео о штурме Кёнигсберга	В рамках занятий	Гражданско-патриотическое
30	<b>12 апреля</b> День космонавтики	Просмотр видео о первом полете человека в космос	В рамках занятий	Гражданско-патриотическое
31	<b>16 апреля</b> Православная Пасха	Праздничное занятие. История праздника	В рамках занятий	Воспитание семейных ценностей
32	<b>22 апреля</b> Всемирный день Земли	Тематическое занятие	В рамках занятий	Экологическое воспитание
33	<b>29 апреля</b> Международный день танца	Танцевальные баттлы	В рамках занятий	Здоровьесберегающее воспитание
34	<b>9 мая</b> День Победы	Праздничное занятие. Возложение цветов на памятники ВОВ	В рамках занятий	Гражданско-патриотическое
35	<b>15 мая</b> Международный день семьи	Тематическое занятие	В рамках занятий	Культурное наследие и народные традиции

## **Список литературы**

### Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.

3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 «Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022-2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области».

### Для педагога дополнительного образования:

8. Барышникова Т.А. Азбука хореографии. – Санкт-Петербург, 2013.

9. Васильева Т.К. Секрет танца. – Санкт-Петербург, 2016.

10. Васильева Е. Танец: книга для учителей. – М., 2016.

11. Пуртова Т.В. Учите детей танцевать. - М., 2013.

12. Смирнова М.В. Классический танец. – М., 2014.

13. Бурмистрова И., Силаева К. Школа танца для юных. – М., 2016.

14. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. – М., 2013.

15. Коренева Т.Ф. Музыкальные ритмопластические спектакли для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – М., 2015.

16. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. – М., 2017.

17. Миллер Э., Блэкмэн, К. Упражнения на растяжку. – М., 2016.

18. Михайлова М. А., Воронина Н. В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. - Ярославль, 2017.

19. Попова Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М., 2017.

### Интернет-ресурсы:

20. <http://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/dopolnitelnaya-obrazovatelnaya-programma-sovremenyy-tanec>.
21. <http://festival.1september.ru/articles/525396>
22. <http://pandia.ru/text/78/084/84981.php>