

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом Пионеров и школьников г. Янаул
муниципального района Янаульский район Республики Башкортостан

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДПШ г.Янаул
_____ Д.Ф. Шамсутдинова
« ____ » _____ 2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

**художественной направленности
«Танцевальная Вселенная»
педагог дополнительного образования**

Галиханова Алия Фанусовна

Место реализации: МБУ ДО ДПШ г. Янаул
Срок реализации: 2 года, 288 часа

Возраст обучающихся: 9-12 лет

Принята на заседании педагогического совета
протокол № _____
от « ____ » _____ 2024г.

Янаул, 2024 год

РАЗДЕЛ 1: КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1.1. Пояснительная записка

В современном мире все больше внимания уделяется обучению иностранным языкам. Идет ознакомление ребенка с культурными различиями между народами, воспитание понимания своей принадлежности к международному сообществу, положительного отношения к членам других этноязыковых групп. Поэтому очень важно изучать иностранный язык для развития памяти, творческого воображения, мышления, расширения кругозора.

Работа в объединении организуется и проводится в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» *(ред. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)*»;
- Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями,

осуществляющими образовательную

- деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, 10 основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

Программа разработана на основе методических рекомендаций:

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 2.06.2020 г.

- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Дом пионеров и школьников г. Янаул муниципального района Янаульский район Республики Башкортостан и иные локальные акты, регламентирующие организацию образовательного процесса в учреждении.

Программа по учебному предмету «Современный танец» разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество». Программа рассчитана на 2 года обучения для детей в возрасте 9 - 14 лет.

Потребность в создании программы по современному танцу возникла в связи с актуальностью данной дисциплины. Полная подготовка обучающихся предполагает высокую степень гибкости тела, умение управлять своими движениями в разных танцевальных техниках на протяжении всего периода обучения.

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

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

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

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

свой характер; познает способы сосуществования в коллективе.

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

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

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

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

Новизна программы состоит в сочетании изучения танца модерн с такими современными танцевальными направлениями как: contemporary, афро-джаз танец, street jazz, flash dance, hip-hop.

В основе курса лежит изучение техник современного танца: джаз-модерн, contemporary, хип-хоп, floor technique/техники работы с полом, импровизация, партнеринг.

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

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

Современный танец воплощает в хореографии новые идеи, темы,

образы, почерпнутые из современной действительности. Основными его принципами можно назвать отказ от канонов, воплощение новых тем и сюжетов оригинальными танцевально-пластическими средствами, новый язык самовыражения.

Программа по современному танцу, реализуемая в коллективе имеет художественно-эстетическую направленность.

В ней учтён и адаптирован опыт многих преподавателей современного танца - авторов уникальных методик модерновым танцам и классического танца.

В основе программы лежит идея поэтапного, ступенчатого освоения мира, окружающего ребёнка. Главным инструментом в этом увлекательном процессе познания выступает танец.

Главным в работе является приобщение обучающегося к миру танца, знакомство с различными направлениями, историей и «географией» танца. Ритмичная танцевальная музыка прививает умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношение с окружающим миром, решая при этом задачу художественно-эстетического и культурного развития.

В репертуар входят популярные танцевальные композиции многих стилей и направлений, таких как классический танец, джаз-модерн танец, контемп танец, постановочно-художественная работа, элементарная гимнастика, что позволяет не только удовлетворить естественную физическую потребность обучающегося в разнообразных формах движения, но и максимально расширить его художественный кругозор, стремление к прекрасному, познаваемому им через разные формы танцевального искусства. Новизну данной программы по хореографической подготовке определяет синтез классической, современной хореографии. Классический экзерсис является фундаментом для изучения всего комплекса танцевальных дисциплин. Техники современного танца позволяют расширить координационные возможности, учат правильному дыханию, умению целесообразно распределять энергию, шире использовать природные возможности тела.

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы – формирование и развитие пластических, танцевальных способностей и творческого потенциала обучающихся посредством овладения техниками современного танца. Обучение детей основам хореографии посредством изучения танцевальных дисциплин: ритмики, гимнастики, классического и современного танца (джаз, модерн, контемп)

Задачи программы:

Обучающие:

- выработать у обучающихся комплекс навыков и умений, способствующих свободному и выразительному овладению различными техниками и

стилями современной хореографии;

- познакомить с историей танца, различными танцевальными культурами;
- сформировать исполнительскую культуру и навыки ориентации в сценическом пространстве.
- овладение системой знаний и умении современному танцу, необходимых для применения в практической деятельности;
- формирование представлений о хореографии в целом;
- воспитание культуры личности, отношения к танцу как к части общечеловеческой культуры, играющей особую роль в общественном развитии.

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

Таким образом, предметом данной программы является искусство выразительного движения. В разделы хореографической подготовки входят элементы классического, современного танцев, а также импровизация.

Данная программа намечает максимальный объем материала, который может быть использован педагогом дополнительного образования с учетом в каждом конкретном случае состава группы, физических данных и возможностей учащихся.

Программа реализуется блочно, т. е. каждый блок выступает как самостоятельная дисциплина. Но может быть реализована с учетом интеграции одного блока в другой.

Ключевым понятием является термин «танец», который представляет (от нем. Tanz): пластические и ритмичные движения, ряд таких движений, определенного темпа и формы, исполняемых в такт определенной музыки,

музыкальное произведение в ритме и стиле таких движений.

Срок обучения – 1 год. Это групповые занятия по 4 часа в неделю в расчете на одну группу.

Преподаватель должен уметь проявлять гибкость в подходе к каждому и учитывать возрастные особенности, степень подготовленности, психологические и физические возможности детей, и исходя из этого, творчески решать вопросы, которые ставит перед ним учебный процесс.

Таблица 1

Классы/количество часов	1 год обучения
	Количество часов (в год)
Максимальная нагрузка (в часах)	144
Количество часов на аудиторную нагрузку	144
Общее количество часов на аудиторные занятия	144

1.3 Форма проведения учебных аудиторных занятий

Мелкогрупповая, численность группы от 4 до 10 человек, рекомендуемая продолжительность урока – 2 академических часа.

Мелкогрупповая форма учебных занятий позволяет преподавателю лучше узнать обучающего, его индивидуальные физические возможности и эмоционально- психологические особенности, так как ФГТ направлены, в том числе, и на индивидуальное развитие творческих способностей, возможностей и желаний каждого ребёнка в разных направлениях, сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;

- распределение учебного материала по годам обучения;
- описание дидактических единиц учебного предмета;
- требования к уровню подготовки обучающихся;
- формы и методы контроля, система оценок;
- методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с денными направлениями строится основной раздел программы «Содержание учебного предмета».

1.4 Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения;
- просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцевальных коллективов и танцовщиков, посещение концертов

и спектаклей для повышения общего культурного уровня обучающегося;

- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
- индивидуальный подход к каждому ребёнку с учетом его природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Предложенные методы работы при изучении современного танца в рамках предпрофессиональной общеобразовательной программы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач данного учебного предмета и основаны на проверенных методиках.

1.5 Описание материально-технических условий реализации учебного предмета

Материально-техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Минимально необходимый для реализации программы «Танцевальная Вселенная» перечень учебных аудиторий, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- балетные залы, имеющие пригодное для танца напольное покрытие специализированное (линолеум)), зеркала;
- наличие музыкального центра, магнитофона, компьютера в хореографическом классе;
- учебные аудитории для групповых, мелкогрупповых и индивидуальных занятий;
- помещение для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку, просмотровый видеозал);

1.6 Содержание учебного предмета

В уроке современного танца нет такой определенной последовательности движений, как это существует в классическом танце. Многие педагоги, изучив основные базовые школы, создают собственную систему преподавания, объединяющую несколько направлений.

Раздел I. Учебно-тренировочный

Тема 1.1. Общеразвивающие упражнения

Разминка по кругу: шаг с носка, шаг на п/пальцах и на пятках, галопы (лицом в круг и спиной), подскоки, лёгкий бег на п/пальцах.

Тема 1.2. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов

Разминка на середине: наклоны головы вперёд, назад и в стороны, повороты головы вправо-влево, круговые движения головой по полукругу, подъём плеч

вверх-вниз, круговые движения плечами вперед-назад, работа грудной клетки вперед-назад (контракция), квадрат грудной клетки, круговые движения бедер вправо-влево, «восьмёрка», полукруг, relevepo I. II. VI позициям, подъем согнутой в колене ноги, прыжки по VI позиции, с поджатыми «разножки», из demi- pliev «звезду», stretch (стрейч) растягивание: в сторону, через бок, АаЛасЦфлэтбэк- плоская стена), наклоны: flatbackинаклон к ноге: вперед и назад, отжимание, roll (ролл - скручивание): вперед с flatbackи в сторону с demi- plie (деми плие - маленькое приседание).

Тема 1.3 Экзерсис на полу

Экзерсис на полу направлен на расширение технических способностей учащихся.

Экзерсис выработан на основе многочисленных методик гимнастических упражнений, применяемых в хореографических школах, студиях, спорте.

Экзерсис на полу состоит из нескольких разделов:

- упражнения, сидя на полу
- лёжа на спине
- лёжа на боку
- лёжа на животе
- упражнения, стоя на коленях
- упражнения парами

Упражнения непременно исполняются в сопровождении музыкального инструмента и здесь важно следить за музыкальностью исполнения движений. Следование чёткой ритмической основе каждого упражнения способствует развитию музыкальности и внутренней организованности. Каждое упражнение имеет свои методические требования, они простые, но важно добиваться абсолютной точности их выполнения.

Желательно постепенно добиться непрерывности исполнения упражнений, что не должно привести к перегрузкам, т.к. упражнения следуют друг за другом с учётом смены нагрузки на различные группы мышц, при этом напряжение мышц сменяется расслаблением их.

Раздел 2. Дисциплина современный танец

Тема 2.1. Позиции рук и ног в современном танце.

Позиции рук в современном танце:

- I - руки согнуты в локтях, близко к диафрагме, локти в сторону;
- II - руки в сторону, ладони вниз;
- III - руки вверх, ладони «смотрят» друг на друга

Позиции ног:

- I - пятки вместе, носки врозь;
- II- параллельная и выворотная;
- IV - параллельная
- VI – параллельная

Тема 2.2. Терминология современного танца.

- contraction - контракция (сжатие к центру, общее и изолированное)
- bodi roll - скручивание тела
- stretch - тянуть, растягивать
- flex, point - сократить, вытянуть
- flat back - плоская спина
- skate- скольжение и т.д.

Раздел 3. Танцевальные элементы и композиции

Тема 3.1. Знакомство с танцем джаз, модерн, хип-хоп

1.5 Основные разделы танца модерн:

- Сидя или лёжа на полу (floorwork)
- Работа на месте (centrework)
- Работа, включающая движение в пространстве (moving in the space)

Понятие контактная импровизация

1. Работа в группе: верхний, средний, нижний уровень
2. Работа в паре: перекаты на мостик, plie спина к спине, поддержка через бедро и т.д.

1.6 Элементы танца хип-хоп:

1.6.1 Slide - скольжение

1.6.2 bodi - перекал, вращение

1.6.3 cool walk - отличная прогулка

1.6.4 push away move – отталкивание

Тема 3.2. Середина

- движения по диагонали (различные варианты шагов, поворотов и вращений с продвижением, прыжки и комбинации прыжков)
- grand battement на 90 град. И выше (на месте с переступанием вперёд, в сторону, назад с руками; с продвижением вперёд; назад - шпагат в воздухе).
- различные шпагаты на полу (с продвижением вперёд через живот, поворот на месте, с «колесом») \
- волнообразные движения корпуса
- tour с поднятием колена en dehors и en dedans, с подменой ноги (на месте, вперёд с продвижением).

Тема 3.4. Экзерсис

- demi- plie через releve, grandplie и roll назад (скручивание корпуса)
- battementjete с контракцией, через releve
- ronddejambeпартер с контракцией и перегибом корпуса
- adagio через releve с контракцией, ecartee вперед и назад
- grand battement - через battement. tendu. Через releve (с согнутым коленом)

II. На середине (бродвей-джаз)

- demi и grandplie
- battementtendu - через plie, с рукой (с III п. во II-ю позицию)
- battementjete - носок flex, point, tourandedans (по параллельной позиции).

Раздел 4. Кросс. Передвижение в пространстве.

Задачи этого раздела - развить танцевальность, приобрести манеру стиль современного танца. Виды движений: шаги, прыжки и вращения, сочетания этих элементов

Раздел 5. Комбинация или импровизация.

Завершающим разделом современного танца является комбинация. Здесь все зависит от фантазии педагога, его балетмейстерских способностей. Комбинации могут быть на различные виды шагов, движения изолированных центров, вращений.

Могут быть комбинации в партере, связанные с положением contraction и release, спиралями и твистами торса, а так же с нетрадиционными передвижениями на полу с использованием элементов акробатики и т.д. комбинации могут быть на основе движений, заимствованных из модных стилей бытовой хореографии.

Раздел 6. Изоляция

Изоляция подразумевает, что каждая часть тела, центр двигается независимо от другого центра. Эта, на первый взгляд, простая задача достаточно сложна для начинающих, т.к. по анатомическим особенностям нашего тела все центры тесно связаны между собой, и движение, например, головой, естественно вызывает напряжение в плечевом поясе или в грудной клетке. Однако, изоляция - это основной технический прием, с которого начинается обучение джаз танцу.

Изоляции подвергаются все центры - от головы до ног. Однако, возможны комбинации, когда последовательно выполняется одно движение головой, одно плечами, одно грудной клеткой и т.д. При исполнении подобных цепочек очень важно использовать принцип управления, т.е. из одного центра передавать импульс в другой. Первоначально движения изучаются в «чистом» виде. На следующем этапе - соединение движений одного центра в простейшие комбинации: крест, квадрат, круг, полукруг. Далее движения соединяются в более сложные геометрические комбинации, более сложные ритмические структуры. На последнем этапе обучения

соединяются движения нескольких центров.

Виды движений

Голова: наклоны вперед, назад, вправо, влево, sundari вперед-назад и из стороны в сторону.

Плечи: движения вверх-вниз вперед-назад, твист плеч, шейк плеч.

Грудная клетка: движение из стороны в сторону, вперед-назад, подъем и опускание, твист.

Бедра: движение из стороны в сторону, вперед-назад, hiplift - подъем бедра вверх, спиральные скручивания.

Ноги: основные позиции (аналогично классическому танцу) и варианты: параллельное положение и ин-позиция. положения point и flex

Plie по всем параллельным и выворотным позициям. Изменения (динамика, сочетание с сокращенной стопой, координация с движением других изолированных центров, координация с руками) относятся и к другим движениям классического экзерсиса: battementtendu, battementtendujete, ronddejambeaparterre, ronddejambeenl'air, battementfondu.

Раздел 7. Постановочная работа

Создание художественных номеров.

3. Учебно-тематический план

Таблица 2

Урок	Тема урока	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. Введение в образовательную программу: цели, задачи, режим занятий. Входная диагностика. Инструктаж.	2
2.	Изучение понятий боди ролов, флет бэка, флекс, поинт, стрейч.	2
3.	Экзерсис на середине зала. Plie в современном танце. Battment tendu в современном танце.	2
4.	Работа у станка Battement tendu, Battement tendu jete.	2
5.	Экзерсис на середине зала	2
6.	Партнеринг в современном танце.	2
7.	Изучение комбинаций в направлении модерн.	2
8.	Изоляция.	2
9.	Знакомство с понятием «контракшен»	2
10.	Партер. Изолированная работа мышц в положении сидя.	2
11.	Изучение понятия «импульс», «спираль», «твист» в современной хореографии.	2
12.	Изолированная работа стоп: flex, point в положении сидя	2
13.	Партер. Упражнения stretch-характера в положении	2

	сидя.	
14.	Кросс. Передвижение в пространстве. Основные вращения.	2
15.	Стретчинг. Упражнения на гибкость.	2
16.	Стретчинг. Упражнения на растягивание.	2
17.	Закрепление пройденного материала.	2
18.	История возникновения современного танца в направлении хип-хоп. Базовые движения.	2
19.	Элемент «Волна в теле». Отработка элемента на номере.	2
20.	Фиксация в руках, расслабление и напряжение мышц.	2
21.	Постановочная комбинация.	2
22.	Закрепление изученного материала.	2
23.	Смысловая нагрузка танца. Отработка номера.	2
24.	Свинги в партере.	2
25.	Импровизация.	2
26.	Упражнения на развитие силовых качеств.	2
27.	Изучение материала постановочной части.	2
28.	Прыжки.	2
29.	Повторение и закрепление пройденного материала.	2
30.	Контрольный урок. Промежуточная аттестация.	2
31.	История возникновения современного танца в направлении джаз фанк. Основы стиля танца.	2
32.	Изучение танцевальных движений в стиле джаз фанк.	2
33.	Повторение и закрепление пройденного материала.	2
34.	Стретчинг. Растягивание и расслабление мышц у станка.	2
35.	Классический экзерсис у станка.	2
36.	Партерная гимнастика.	2
37.	Комбинация прыжков.	2
38.	Постановка хореографического номера	2
39.	Изоляция центров	2
40.	Повторение пройденного материала	2
41.	Упражнения на выносливость.	2
42.	Стретчинг. Упражнения на растяжку.	2
43.	Экзерсис у станка, на середине.	2
44.	Кросс. Передвижение в пространстве.	2
45.	Кросс. Передвижение в пространстве.	2
46.	Отработка материала постановочной части.	2
47.	Parterre: развитие натянутости работа над выворотностью.	2
48.	Изучение комбинации в направлении современной комбинации.	2
49.	Повторение пройденного материала.	2
50.	Разогрев ног, позвоночника.	2
51.	Стретчинг. Растягивание и расслабление мышц у станка, в партере с помощью	2

	партнера.	
52.	Вращение как способ передвижения в пространстве.	2
53.	Разогрев. Кросс передвижение в пространстве. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали.	2
54.	Изоляция во всех уровнях.	2
55.	Индивидуальная работа по отработке сложного материала.	2
56.	Изоляция центров	2
57.	Современный танец	2
58.	Индивидуальная работа	2
59.	Танцевальный образ	2
60.	Работа над синхронном и эмоциональным аспектом.	2
61.	Повторение изученного материала.	2
62.	Танцевальный баттл.	2
63.	Стретчинг.	2
64.	Хореографический образ.	2
65.	Индивидуальная работа по развитию пластики тела.	2
66.	Репетиционно- постановочная работа.	2
67.	Импровизация.	2
68.	Классический экзерсис у станка.	2
69.	Контактная импровизация. Партнеринг.	2
70.	Кросс. Передвижение в пространстве.	2
71.	Повторение пройденного материала.	2
72.	Контрольный урок.	2

Требования к уровню подготовки обучающихся.

В результате изучения обучающиеся должны знать:

- подготовительное движение рук;
- уровни подъёма ног;
- понятие о круговых движениях ног;
- понятие о тактах, музыкальном размере 2/4, 3/4, 4/4;
- прыжки с двух ног на две;
- прыжки с одной ноги или с двух ног на одну;

Владеть:

- координацией движений рук, ног, головы;

Уметь:

- начинать и заканчивать упражнение подготовкой.
- исполнять пройденные движения в соответствии с требованиями;
- исполнять танцевальные композиции парного и массового плана.
- исполнять движения-связки;
- видеть ошибки в исполнении движений и анализировать.

- сознательно управлять своим телом;
- пользоваться двигательными функциями ног в выворотном положении: вытянутости стоп, колен;
- распределять движения во времени и пространстве.

Формы и методы контроля, система оценок

Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Оценка качества реализации программы включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся. Промежуточная аттестация проводится в конце первого и второго полугодия.

Контрольные уроки может проходить в виде просмотров концертных номеров. Контрольный урок в рамках промежуточной аттестации проводится на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Требования к содержанию промежуточной аттестации обучающихся определяются образовательным учреждением на основании ФГТ.

По итогам промежуточной аттестации выставляется оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Критерии оценок

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

Критерии оценки качества исполнения

По итогам исполнения программы на контрольном уроке и экзамене выставляется оценка по пятибалльной шкале

Таблица 3

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения;
4 («хорошо»)	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном);
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.;

2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий, невыполнение программы учебного предмета;
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

Согласно ФГТ, данная система оценки качества исполнения является основной. В зависимости от сложившихся традиций того или иного учебного заведения и с учетом целесообразности оценка качества исполнения может быть дополнена системой «+» и «-», что даст возможность более конкретно отметить выступление обучающегося.

Фонды оценочных средств, призваны обеспечивать оценку качества приобретенных выпускниками знаний, умений и навыков, а также степень готовности обучающихся выпускного класса к возможному продолжению профессионального образования в области музыкального искусства.

При выведении итоговой(переводной) оценки учитывается следующее:

- оценка годовой работы обучающегося;
- оценка на экзамене;
- другие выступления ученика в течение учебного года.

Оценки выставляются по окончании каждой четверти и полугодий учебного года.

Консультации проводятся с целью подготовки обучающихся к контрольным урокам, зачётам, экзаменам и другим мероприятиям. Консультации могут проводиться рассредоточено или в счёт резерва учебного времени. В случае, если консультации проводятся рассредоточено, резерв учебного времени используется на самостоятельную работу обучающегося.

Методическое обеспечение учебного процесса

Методические рекомендации педагогическим работникам

В уроке современного танца нет такой определенной последовательности движений, как это существует в классическом танце, но выделяют следующие разделы урока:

- 1.Разогрев
- 2.Изоляция
- 3.Упражнения для позвоночника
- 4.Уровни
- 5.Кросс.
6. Передвижения в пространстве
7. Комбинации или импровизация.

При подготовке урока необходимо разделить материал урока на части и определить для каждой из них время. Нет необходимости каждый раз

обязательно использовать все разделы урока, возможна более детальная проработка двух, трех разделов. В конце каждого урока необходимо иметь несколько минут для восстановления дыхания и нескольких упражнений на релаксацию. Релаксация — обучение расслаблению, которое необходимо для снятия физического и эмоционального напряжения, повышения жизненного тонуса.

Комплексы упражнений на полу, в том числе, стретчинговые (stretching — растяжка) и корригирующие (упражнения, применяемые с целью исправления деформаций позвоночника и пр.), создаются с целью направленного воздействия и включения в работу различных групп мышц. В результате изучения дисциплины, обучающиеся должны овладеть навыками исполнения элементов современного танца, знать основные направления. Знания обучающихся определяются степенью точного исполнения поставленного материала и требований преподавателя, техничностью, свободной координацией, эмоциональностью индивидуального исполнения и танцевальностью.

На экзамен выносятся танцевальная композиция: коллаж разных стилей с участием всей группы, дуэтов и соло, либо танцевальные номера на основе материала, пройденного в течение всего срока обучения.

В работе с обучающимися, преподаватель должен следовать принципам последовательности, систематичности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Преподаватель на занятиях помогает обучающимся увидеть образ движения, показ движений должен быть точным, подробным и качественным. Техника исполнения является необходимым средством для выполнения любого упражнения, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу обучающего над совершенствованием его исполнительской техники. Особое место занимает работа над координацией движений. Она позволяет избежать травм при выполнении сложных движений, что требует умения распределять внимание.

Правильная организация учебного процесса, успешное и всестороннее развитие данных обучающихся зависят непосредственно от того, насколько тщательно спланирована работа, поэтому, готовясь к уроку, преподаватель должен, прежде всего, определить его направленность.

Одна из главных методических задач преподавателя состоит в том, чтобы научить, обучающего работать самостоятельно.

Творческие задачи развивают такие важные для любого вида деятельности личные качества, как воображение, мышление, увлеченность, трудолюбие, активность, инициативность, самостоятельность. Эти качества необходимы для организации грамотной самостоятельной работы, которая позволяет значительно активизировать учебный процесс.

2.5. Рабочая программа воспитания.

Учебное занятие - основная форма организации образовательного процесса. На каждом занятии помимо обучающих задач реализуются воспитательные задачи.

Воспитание рассматривается в современной педагогической литературе как социальное взаимодействие педагога и воспитанника, ориентированное на сознательное овладение детьми социальным и духовным опытом, формирование у них социально значимых ценностей и социально адекватных приемов поведения.

Воспитание – это целенаправленное управление процессом становления личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Педагог решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы, учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации творческого потенциала ребенка, обеспечение активной социальной адаптации, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по преодолению собственных проблем.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебных занятий, так и в процессе подготовки и участия детей в массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

В работе с учащимися применяется широкий круг средств и методов воспитания:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования.

Цель воспитания – это те изменения в личности детей, которые педагог стремится достичь в процессе реализации своей воспитательной деятельности. Это ожидаемый, планируемый результат воспитательной деятельности:

- создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме;
- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- организация инновационной работы в области воспитания и дополнительного образования;
- организационно-правовые меры по развитию воспитания и дополнительного образования обучающихся;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям образовательного учреждения;
- обеспечение развития личности и ее социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни;
- воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания;

- развитие воспитательного потенциала семьи;
- поддержка социальных инициатив и достижений обучающихся.

Цель воспитательной работы в объединении – способствовать формированию и раскрытию интеллектуальной, всесторонне развитой творческой индивидуальной личности каждого воспитанника.

Основные задачи:

- способствовать активизации и ориентации интересов воспитанников на интеллектуальное, физическое и духовное развитие;
- учить подрастающее поколение правильному и грамотному общению друг с другом, при этом, поддерживая и развивая в них такие качества как:
 - доброта;
 - искренность;
 - толерантность;- отзывчивость;
 - воспитывать умение сопереживать и проявлять уважение к окружающим людям, к говорящим на других языках;
- изучить потребности, интересы, склонности и другие личностные характеристики детей;
- создать условия для интеллектуального, эстетического, физического, коммуникативного, самовыражения личности учащегося;
- развивать умственную и творческую деятельность;
- развивать активную жизненную позицию ребенка.
- воспитывать бережное отношение к природе, к окружающему миру;
- воспитывать в детях взаимоуважение (взаимопомощь, взаимоотношения, доброе отношение друг к другу);
- воспитывать патриотические чувства через изучение народной культуры Республики Башкортостан и Российской Федерации;

Формы и содержание деятельности:

Для достижения воспитательных целей в каждом направлении используются:

1. Возможности каждого учебного занятия, в том числе и индивидуальная работа с обучающимися;
2. Возможности системы воспитательных мероприятий МБУ ДО ДПШ (ключевые дела);

Дополнительно организуемые в объединении воспитательные мероприятия.

Направление воспитательной деятельности.

С учетом контингента обучающихся и гуманитарного направления программы особое внимание уделяется при организации воспитательного процесса следующим направлениям:

1. здоровьесберегающее
2. патриотическое
3. работа с семьей
4. профориентация
5. творчество и труд

Планируемые результаты:

1. Повышение уровня знаний по вопросам ЗОЖ и безопасной жизнедеятельности;
2. Повышение продуктивности интеллектуальной деятельности обучающихся;

3. Увеличение численности учащихся, имеющих обоснованный индивидуальный образовательный план в соответствии с профессиональными склонностями;
4. Создание системы мероприятий с родителями, работы по организации совместной деятельности и позитивного опыта.

Годовой план воспитательной работы в объединениях.

№	Мероприятия	Месяцы
1.	1.Всероссийский урок безопасности в рамках Месяца Безопасности. 2.«Мир без террора», беседа 3.«Мероприятия по плану «Внимание дети!»Антитеррор» 4.Беседа «Спички не трогать, в спичках огонь»	Сентябрь
2.	1.Беседа к международному дню пожилых людей. 2.Беседа: «День суверенитета Республики Башкортостан». 3. «Всемирный день учителя» 4. «Единый день безопасности интернет» 5. «День бабушек и дедушек» акции, беседы 6.Месячник Гражданской обороны, акции, беседы 7. Акция «Наркотики знак беды». Акции, беседы 8. Творческий конкурс «Пожар глазами детей	Октябрь
3.	1.Беседа ко дню Единства. 2.Беседа, посвященная Дню согласия и примирения. 3. Мероприятия ко Дню матери (онлайн акции, беседы, творческие выставки) 4. «Всемирный День доброты» (онлайн акции, беседы, творческие выставки) 5. «Синичкин день» (онлайн акции, беседы, творческие выставки) 6. Мероприятия по плану "Осторожно, тонкий лед!" 7. Информация в социальных сетях «Учимся рисовать пожарных	Ноябрь
4.	1. Беседа:«Все ребята знать должны основной закон страны», посвящённые Дню Конституции РФ. 2. Профилактические беседы, посвященные Всемирному дню борьбы со СПИДом. 3.Мероприятия к Международному Дню инвалидов (онлайн акции, беседы) 4. «День Героев Отечества» (онлайн акции, беседы) 5. «Международный день прав человека» (информация в социальных сетях, онлайн	Декабрь

	акции, беседы) 6. «День Конституции Российской Федерации»(онлайн акции, беседы) 7. Мероприятия по плану «Внимание дети!»	
5.	1.«Зимние забавы», мероприятия по организации зимних каникул. 2.Международный день «СПАСИБО»(онлайн акции, беседы, 3. «День снятия блокады города Ленинграда» (информация в социальных сетях, онлайн акции, беседы) 4. «Международный день памяти жертв Холокоста» (информация в социальных сетях, онлайн акции, беседы)	Январь
6.	1.Беседы, посвященные Дню Защитника Отечества. 2. Организация встречи с отслужившими в горячих точках, ликвидаторами Чернобыльской АЭС, ветеранами тыла, детьми войны. 3. «День молодого избирателя» (онлайн акции, беседы) 4. 190 лет со дня рождения Дмитрия Ивановича Менделеева, русского ученого-химика (онлайн акции, беседы)	Февраль
7.	1.Беседы, посвящённые воссоединению Крыма к России. 2. Международный женский день» (онлайн акции, беседы) 3. «День Земли» (онлайн акции, беседы) 4. «Крымская весна» (информация в социальных сетях, онлайн акции, беседы) 5. 200 лет со дня рождения Константина Дмитриевича Ушинского, педагога и писателя (информация в социальных сетях, онлайн акции, беседы) 6. Мероприятия по плану «Внимание дети!»	Март
8.	1. «День смеха» (информация в социальных сетях, онлайн акции, беседы) 2. «Международный день детской книги» (информация в социальных сетях, онлайн акции, беседы)седы ко дню Космонавтики. 3.. Мероприятия, посвященные Дню космонавтики(информация в социальных сетях, онлайн акции, беседы) 4. Международный день День охраны памятников. (онлайн акции, беседы) 5. «Всемирный день охраны труда»(информация в социальных сетях, онлайн акции, беседы)	Апрель
9.	1.Беседы, посвящённые Дню Победы. 2. «Праздник весны и труда» (онлайн акции, беседы, творческие мероприятия) 3. Посвящение в пионеры Республики Башкортостан «За дело, дружбу, честь».	Май

4. «Международный день семьи» (онлайн акции, беседы, творческие мероприятия)	
5. «Международный день музеев» (онлайн акции, беседы, творческие мероприятия и т.д.)	
6. Беседа «Безопасное поведение с огнем в лесу»	

3. Список информационных ресурсов

Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации». [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_19558/
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 08.12.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2021) [Электронный ресурс].- Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_146342/62633dd8e8f9baf73da2c834efd08dff159385e8/
3. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации». [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/>
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.html>
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/>
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201912090014>
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202012210122>

8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Министерством образования и науки России совместно с ГАОУ ВО МГПУ, ФГАУ ФИРО, АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242[Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/dopolnitelnoe-obrazovanie/normativnye-dokumenty/3242-ot-18-11-2015-trebovaniya-k-programmav-dop.html>

1. Закон Республики Башкортостан от 01.07.2013 г. № 696-з «Об образовании в Республике Башкортостан» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/463504509>

Список используемой литературы

1. П.А. Пестов Уроки классического танца - Москва, 1999г.
2. Т. Барышников Азбука хореографии - Ральф, 2000г.
3. Роберт Те. 5 минут растяжки - Минск, 1999г.
4. Е.В. Даниц. Джазовые танцы - Донецк, 2002г.
5. Н.А. Вихрева Экзерсис на полу - Москва, 2004г.
6. Методическое пособие по основам танца модерн. Учебный центр работников культуры - Владивосток, 1997г.
7. Л.И. Ивлева. Джазовый танец - Челябинск, 1996г.
8. Н.Г. Смирнова. Уроки хореографии в образовательных учреждениях. - Кемерово, 1996г.
9. Ю. Шестакова. Современный танец для детей. - Новосибирск, 2004г.(Б.У.Б.)
10. Д. Бураков. Фанки-джаз- Новосибирск, 2005г.(Б.У.Б.)
11. Е.А. Пинаева. Классический танец. - Москва, 2006г.
12. М.Яцевич. Бродвей-джаз - Новосибирск 2005, 2007 г (D.V.D.).
13. А. Озерская. Джаз-модерн - Новосибирск 2008 т.(D.V.D.)
14. О.Вернигора. Джаз-танец 11-14 лет - Новосибирск 2007 т.(D.V.D.)
15. Верхоляк, А.В. Методика преподавания джаз-танца. Учебная программа / А.В. Верхоляк. –М.: МГУКИ, 2014. – 27 с.
16. Калугина, О.Г. Методика преподавания хореографических дисциплин: учеб. -метод. пособие / О.Г. Калугина. – Киров: КИПК и ПРО, 2010. – 123 с. 3.
17. Кох, И. Э. Основы сценического движения: учебник / И.Э. Кох. – Изд. 3-е. – Санкт-Петербург: Планета музыки: Лань, 2013. – 510 с. (Учебники для вузов. Специальная литература).
18. Никитин, В.Ю. Джазовый танец. История. Методика. Практика: учеб. - метод. пособие / В.Ю. Никитин. –М.: МГУКИ, 2014. –312 с.

Основные принципы техники и методика изучения базовых движений современного танца

Основные принципы изучения техники движения и исполнения в джаз-танце

Характерные признаки джаз-танца: ритмичность, динамика, колоритность, совершенная свобода и координация всех частей тела, импульсная техника, возможность импровизации.

Понятие «изоляция» (технический прием, с помощью которого реализуется принцип полицентрики и полиритмии в джаз танце). Изолированными центрами являются: голова, шея, плечевой пояс, бедра (pelvis), руки и ноги. Изоляция частей центров – «ареалы» (голень, стопа, предплечье, кисти, пальцы). Изоляция как способность двигаться независимо друг от друга отдельных звеньев тела.

Понятие «полицентрика» (движение различных частей тела независимо друг от друга, с различной скоростью, с разной амплитудой и направлением).

Понятие «релаксация» (регуляция напряжения и расслабления отдельных центров тела).

Понятие «полиритмия» (движения центров в различных ритмических рисунках, метрически независимо друг от друга). Роль ритма в джазе. Beat и offbeat. Свинг как моторно-ритмическая основа движений в танце (раскачивание тела и его частей в различных положениях).

Понятие «мультипликация» (разложение одного простого движения внутри ритмической единицы). Различные виды джазовой ходьбы, при которой вес тела переносится постепенно, с акцентом, на неударную долю такта. Брейкданс как пример мультипликации в современном танце.

Понятие «координация». Способы координации движений нескольких центров тела и ареалов. Принципы координации: одномоментный импульс, импульс и управление, оппозиция и параллелизм.

Основные принципы изучения техники движения танца модерн

Развитие системы различных школ танца модерн, ее связь с именами крупных педагогов, хореографов и исполнителей. Философские концепции движения танца модерн. Позвоночник – основа движения. Понятия «contraction» – сжатие и «release» – расширение как основы движения техники М. Грэхем. Движение за счет падения и подъема тяжести корпуса, его построение по синусоиде: движение-задержка в кульминационной точке (suspend) и обратный возврат (recovery) – техника Д. Хамфри и Х. Лимона.

Базисные понятия «contraction и release» заложенные в технике танца модерн, определяющие положение тела в пространстве. Визуальное «уменьшение» объема тела относительно его нормального состояния и «расширение» тела, его частей. Взаимосвязь движения и дыхания.

Особенность более полного использования пространства в танце модерн за счет передвижения исполнителя по горизонтали и вертикали. Понятие «уровни» (Levels). Виды levels.

Позиции и положения рук, ног и корпуса в модерн джаз-танце

Отличия модерн джаз-танца от классического танца. Особенности пластики, стиля и манеры исполнения модерн джаз-танца. Влияние на формирование системы модерн джаз-танца различных видов искусств и спорта, связанных с движением (акробатика, гимнастика, пантомима), народного (этнического) и бытового танцев. Особенности терминологии современного танца.

1. Изучение основного положения корпуса, необходимого для данного танцевального стиля: положение коллапс.
2. Изучение основных позиций рук:
 - нейтральное или подготовительное;
 - press-position;
 - первая позиция;
 - вторая позиция;
 - третья позиция.
3. Аналогия и различие этих позиций с классическим танцем аут-позиция.
4. Jerkposition.
5. Изучение разновидностей положения рук: V-положения, А-, Б-, В-положения. Перевод рук в различные позиции и положения.
6. Изучение позиций ног в положении «стоя» (по системе Г. Джордано):
Первая позиция. Три варианта: параллельное положение, аут-позиция, ин-позиция;
Вторая позиция. Три варианта: параллельное положение, аут-позиция, ин-позиция;
Третья позиция. Один вариант: аналогичен классической 3-ей позиции; Четвертая позиция. Два варианта: аут-позиция и параллельное положение;
Пятая позиция. Два варианта: аут-позиция и параллельное положение.
7. Изучение положений отдельных частей ног: положения point и flex в движениях catchstep, prance, kick.
8. Изучение позиций ног в положении «сидя». Педагогические приемы изучения координации движения рук, ног и головы.

Понятия isolation и level. Методика изучения isolation на различных levels

Техника isolation – основа модерн джаз-танца. Изолируемые центры: голова и шея, плечевой пояс, бедра (pelvis), руки, ноги. Постановка корпуса. Моноцентрика и полицентрика. Параллелизм и оппозиция.

Level. Виды levels: стоя, сидя, на корточках, сидя на ягодицах, стоя на ягодицах, стоя на коленях, лежа. Акробатические levels – шпагат, стойка на руках и т.д. Методика изучения isolation на различных levels.

Первоначальные движения изолируемых центров изучаются в чистом виде. В простых сочетаниях даются всевозможные движения изолируемых центров.

Изучение isolation (изоляции) головы (стоя, сидя):

1. Наклоны (вперед, назад, в сторону);
2. Повороты (в сторону);
 3. «Маятник»;
 4. Круг.

Плечи (стоя и сидя, параллелизм):

1. Accents (вверх, вниз, вперед, назад);
2. Полукруг;
3. Круг.

Изучение isolation грудной клетки (сидя и стоя), accents (в сторону, вперед, назад).

Верх корпуса (стоя).

1. Bend и bounce (вперед, в сторону, назад);
2. Sidestretch;
3. Deepbodybend;
4. «Tabletop» (вперед, в сторону);
5. Twist – «tabletop»;
6. Простой круг через «tabletop» и deepbend;
7. Body bend demi-plié последующим stretch;
8. Relax.

Изучение isolationpelvis в (полуприседании):

1. Медленные isolation (вперед, назад, в сторону);
2. Accents (вперед, назад, в сторону);
3. Hipcross (с возвращением в центр);
4. Полукруг;
5. Круг;
6. Hiplift;
7. Soulhiplift.

Изучение isolation ног (стоя):

1. Kneeraise;
2. Battements tendus и point-flex;
3. Isolation пальцев;
4. Круги стопы;
5. Kneetaise с наклоном верха корпуса вперед;
6. Kickballchange.

Ноги (сидя):

1. Pointflex стопы;
2. Изоляция пальцев;
3. Круги стопы;
4. Круги от колена;
5. Сгибание колена и flex по I и II аут-позициям.

Изучение isolation рук (стоя, сидя):

1. Flex кисти;
2. Круги кистью;
3. Круги предплечьем;
4. Тряска кисти.

Методика изучения более сложных isolation на различных levels

Изучение более сложных isolations. Координация двух, трех и более центров. Специальные isolations. Повторение изученных isolations головы и плеч на всех levels.

Изучение isolation головы (сидя и в полуприседании):

1. «Маятник» в быстром темпе;
2. Круг в быстром темпе;
3. Закрепление ранее пройденных isolations головы в координации с isolations плеч и рук.

Isolationплечей (стоя и в полуприседании, сидя):

1. Twist плеч;
2. Полукруг и круг (поочередно каждым плечом);
3. Полукруг и круг (одновременно оба плеча в оппозиции); 4.«Восьмерка»;
5. Закрепление ранее пройденных isolation в координации с isolations головы и рук.

Isolation грудной клетки (стоя, в полуприседании, сидя):

1. Accents (из стороны в сторону, дубль);
2. Крест (с возвращением в центр);
3. Contract-release.

Isolation верха корпуса (стоя):

1. Sidestretch с последующим twist и наклоном вперед;
2. Twist с толчком бедра;
3. «Tabletop» roll;
4. «Tabletop» с толчком бедра;
5. Twist с толчком бедра и кругом плеча и руки.

Isolationpelvis (в полуприседании):

1. Yipcross – диагональ;
2. Квадрат – диагональ;
3. «Восьмерка»;
4. Закрепление ранее пройденных pelvisisolation в координации с isolations ног, головы, рук и плеч.

Isolation ног (стоя):

1. Полукруг колена;
2. Ribberlegs.

Isolation рук (стоя и в полуприседании):

1. Удар рукой;
2. Полукруг и круг одной или обеими руками мимо корпуса;
3. «Восьмерка»;
4. Press;
5. Ранее изученные позиции и положения рук исполнять на различных levels с изоляцией других центров.

Изучение специальных levelsisolations:

Сидя:

1. Stretch позвоночника в squatsit позиции.
2. Наклоны корпуса вперед с последующими bounce по frogsit позиции.
3. Наклоны корпуса вперед с последующими stretch диагональ вперед по frogsit позиции.
4. Bounce корпуса вперед по I параллельной позиции.
5. Side stretch по II позиции.
6. Twist и наклон корпуса вперед по полукругу (по II позиции и frogsit позиции).
7. Demi-rond – stretch ноги, поднятой вперед (рука поддерживает ногу за пятку) из tourkish позиции.
8. «Cradle» по frogsit позиции.

Лежа на спине:

1. Lift корпуса с одновременным подведением ног в squatsit позицию.
2. Lift головы и шеи.
3. Lift грудной клетки и живота.

Лежа на животе – обратная дуга (invertedbackarch).

Упражнения у станка

Задачи и цели упражнения у станка. Методика построения упражнений у станка. Базовые движения составляющие комбинации упражнений у станка.

Последовательность движений и логика построения комбинаций. Изучение базовых движений:

1. Stretch – в области ахила, бедер и позвоночника (лицом к станку).
2. Contract-releasepelvis позвоночника и наклон корпуса вперед (лицом к станку).
3. Contract-release корпуса и наклон вперед.
4. Plié:
 - demi-plié contract-release корпуса;
 - grand-plié contract-release (лицомкстанку);
 - grand-plié с волнообразным перевиванием (лицом к станку);
 - demi-pliérelevé с отклонением корпуса назад – диагональ;
5. Battementstendus:
 - point-flex;
 - с последующим twist, верха корпуса и accent бедра опорной ноги (вперед, в сторону); heeldrop-bounce (назад).
6. Battementtendujetépiqué.
7. Swingbalancoire (вперед-назад).
8. Battementfondu в координации с движением рук.
9. Battementdéveloppépoint-flex.
10. Battements développécчерез passé contract.
11. Kick.
12. Kickballchange.
13. Pelvisstretch (лицом к станку).

