

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 644  
Приморского района Санкт-Петербурга

Принято  
Педагогическим советом  
ГБОУ школа №644  
Протокол № 1 от 28.08.2023 г.

Утверждаю  
Директор ГБОУ школы №644  
приказ № 244 от 29.08.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа**  
**«СТУДИЯ «Мы» эстрадные танцы»**  
**Срок реализации -3года**  
**Возраст -8-15 лет**

Составитель:  
педагог дополнительного  
образования Швецова О.И.

Санкт-Петербург  
2023-2024

## **Пояснительная записка**

Танец – это музыкально-пластическое искусство. Как всякий вид искусства танец отражает окружающую жизнь в художественных образах. В духовной культуре человечества хореографическое искусство занимает своё особое значимое место. Являясь одним из самых древних видов искусства, появившись с рождением человечества, танец всегда неразрывно связан с жизнью. Уже в наскальных рисунках, созданных несколько тысячелетий тому назад, встречаются изображения пляшущих людей. «Танец возник тогда, когда искусство, выраженное в движении и жесте, подчинилось ритму и музыке». Танцы первобытных людей сменили сценические танцы древних греков и римлян, затем «хороводы», «бранли», появились первые балеты.

Изменялось общество - изменялось и танцевальное искусство. XXI век принёс с собой новую, более сложную технику, новые специальности, и новое отношение к хореографическому искусству. Танец стал больше, чем красивое зрелищное представление. На данном этапе развития, танец раскрывает духовно-нравственный потенциал человека, его способность ценить красоту, совершенство мира природы и гармонично взаимодействовать с ним. «В танце есть элемент и легенды, и жизни, Танец есть мост, перекинутый из нашей обыденной жизни к воздушным замкам свободного творчества. И, именно, потому что в танце есть нечто от искусства, и нечто от жизни, в нём должна раскрываться та таинственная связь, которая сковывает творчество жизни со свободным творчеством...»

Танец пронизывает самые разнообразные области культуры и искусства. Танец - искусство - многогранное, объединяющее искусство действия с музыкой, художественными образами, произведениями литературы.

Обучение детей танцу и развитие у них на этой основе творческих способностей требует от педагога не только знаний соответствующей методики, но и предлагает наличие у него правильного представления о танце, как художественной деятельности, виде искусства. В связи с тем, что сейчас остро стоит проблема гиподинамии, занятия хореографией позволяет восполнить дефицит движений, поэтому была создана программа по хореографии, которая восполняет дефицит движений, способствует развитию грации, осанки, красоты тела, что делает привлекательной данную программу. Именно понимание природы танца позволяет педагогу более осмысленно и квалифицированно решать поставленные задачи.

Современная школа танца включает в себя элементы эстрадного, джаз, модерн, клубного и уличных танцев. По мере приобретения танцевальных навыков участниками танцевального коллектива, усложняются танцевальные композиции, уделяется больше внимания технике исполнения, эмоциональной выразительности. Занятия в танцевальном коллективе помогают каждому ребенку научиться видеть красоту, существующую в мире, у ребенка появляется потребность самому участвовать в создании этой красоты. Ребенок, занимаясь в студии, становится более аккуратным и трудолюбивым.

### **Направленность образовательной программы**

Художественно – эстетическая.

### **Вид программы**

Модифицированная.

### **Уровень освоения**

Базовый.

### **Нормативно-правовые документы**

программа написана на основе нормативно правовых документов:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерство Просвещения РФ от 09 ноября 2021г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);
- Методическими рекомендациями по проектированию общеразвивающих программ (включая разноуровневые Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «О направлении информации»);
- Распоряжением Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 1 марта 2017 г. № 617-Р «Об утверждении Методических проектированию дополнительных общеразвивающих программ образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
- «Санитарно-эпидемиологическим требованиям организации режима работы образовательных организаций детей» СанПиН 2.4.4. 3172-14 (постановление Главного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41);
- Уставом государственного бюджетного бюджетное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 644 Приморского района Санкт-Петербурга

### **Актуальность программы**

обусловлена тем, что в настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям. Укрепление психического и физического здоровья. Получение общего эстетического, морального и физического развития.

### **Отличительные особенности**

Образовательная программа направлена не только на разучивание хореографических композиций, но и на интеграцию танцевального и театрального искусства, для чего в программу включены занятия по выработыванию пластики тела, основам обучения дыханию в хореографии, знакомству с основами актерского мастерства, развитию способностей к импровизации и сочинению танцевальных движений, комбинаций, используемых в танце.

### **Адресат программы**

Возраст детей:

- 2 год обучения: 10-12 лет
- 3 год обучения: 11-16 лет

### **Цель программы**

Формирование и развитие индивидуальных возможностей и творческих способностей детей посредством хореографии. Формирование элементов общей культуры личности (культуры танцевального движения, эрудиции в сфере танцевального искусства), оказание помощи в профессиональной ориентации.

### **Задачи программы**

В воспитании:

- формирование общей культуры личности ребенка, способной адаптироваться в современном обществе;
- воспитание трудолюбия, формирование потребности здорового образа жизни;
- воспитание патриотизма;
- воспитание художественного вкуса и эмоциональной отзывчивости;
- воспитание чувства толерантности и взаимопомощи.

В развитии:

- развитие физических данных ребенка, улучшение координации движений;
- развитие у детей музыкально-ритмических навыков;
- развитие у детей активности и самостоятельности общения;
- создание базы для творческого мышления детей средствами хореографии;
- развитие импровизаторских способностей;
- Развитие эмоционально-чувствительной сферы ребёнка в проживании хореографических образов.

в образовании:

- обучение основным элементам современного танца,
- обучение детей приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;
- обучение детей приемам актерского мастерства;
- обучение навыкам правильного и выразительного движения в области современной хореографии;

**Условия реализации программы.**

**Условия набора и добора в коллектив:**

В первую очередь зачисляются дети, прошедшие обучение в средней группе студии эстрадного танца «МЫ». Дополнительно в ансамбль принимаются все физически здоровые дети, имеющие медицинскую справку от врача. Эти дети проходят предварительный просмотр, где определяются их индивидуальные возможности, учитываются возрастные и психологические особенности, что и способствует распределению детей по группам и годам обучения. Группы формируются по возрастным и индивидуальным способностям детей. В течение учебного года группы могут пополняться вновь поступившими ребятами, способными продолжать обучение по данной программе. Основной формой реализации программы являются групповые занятия.

**Количество часов по плану за год:**

2 год обучения – 108 часов (в неделю – 3 часа, 3 раза в неделю по 1 часу).

3 год обучения – 108 часов (в неделю – 3 часа, 3 раза в неделю по 1 часу).

**Формы занятий**

В зависимости от поставленных педагогических задач, занятия могут быть:

1. *Вводные* (введение в предмет, постановка учебных цели и задач, определение средств и методов достижения цели, инструктаж по ТБ)
2. *Занятия – изучение нового материала*
3. *Занятия – повторение*, направленные на закрепление, совершенствование ранее освоенных упражнений или комбинаций. Могут предшествовать контрольному.
4. *Комбинированные* (сочетающие изучение, повторение, совершенствование ранее освоенных упражнений) – имеют наибольшее распространение в процессе обучения.
5. *Контрольные занятия* - проводятся после прохождения части программного материала,
6. *Открытые занятия*- проводятся в конце полугодия или в конце учебного года и направлены на выявление объема и качества освоения образовательной программы

7. *Репетиционные занятия*- основная форма подготовки представлений, концертных программ, отдельных номеров, сцен путем многократных повторений (целиком и частями).
8. *Участие в концертах, фестивалях, конкурсах*
9. *Посещение спектаклей, концертов, мастер-классов и т.д.*
10. *Постановочные занятия* - творческий процесс создания эстрадного представления.
11. *Информационное занятие* предполагает беседы и лекции. Фронтальная беседа – специально организованный диалог, в ходе которого ведущий руководит обменом мнениями по какому-либо вопросу (проблеме).
12. *Лекция* – представление, демонстрирующее в виде монолога совокупность взглядов по какому-либо вопросу.

## **Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса**

### 1. Наглядный.

- а) непосредственно показ педагогом движений под счет и под музыку;
- б) опосредованный показ правильного исполнения или ошибок на конкретном ребенке;
- в) использование графических материалов, различных приспособлений при объяснении;

### 2. Словесный.

Обращение к сознанию ребенка, добиваясь не автоматического, а осмысленного выполнения и исполнения.

### 3 Практический.

В его основе лежит много кратное повторение и отработка движений.

Для успешного обучения и создания особой творческой атмосферы на занятиях

применяются методы стимулирования и мотивации:

- метод коммуникативного обучения, подразумевающий создание условий для творческого раскрепощения детей, уважение к чужому мнению, внимание к любым творческим предложениям, идеям;
- эмоциональный метод стимулирования, заключающийся в предоставлении ребенку свободы выбора;
- метод создания ситуации успеха с помощью психолого-педагогических приемов, «авансирования» и «персональной исключительности», что изменяет психологическое состояние детей с заниженной самооценкой, проявляющееся в появлении у них чувства уверенности в себе, интереса к предмету. Особенно этот метод применим в концертной деятельности.

## **Материально-техническое оснащение**

Для успешной реализации программы не обходим:

- Просторный специализированный зал, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам (температурный режим, световой режим и т.д.);
- Музыкальное сопровождение;
- Костюмы;
- Наличие учебного, научно-методического, диагностического, дидактического материала.

Технические средства обучения:

- магнитофон;

Тренировочная форма:

Девочки – гимнастический купальник, брюки, гетры, джазовки.

Мальчики – черные брюки народного характера, синяя футболка, джазовки,

## **Планируемые результаты**

1. ученики должны уметь:

- выразительно исполнять хореографические композиции;
- уметь различать позы, жесты;

- выполнять актерские этюды, пантомимы;
- технично исполнять движения акробатики;
- само развиваться, самообучаться;
- применять доступный хореографический материал.

2. ученики должны знать:

- теоретический программный материал;
- правила культуры общения и поведения;
- хореографические комбинации;
- элементы актерской техники;

3. Обладать навыками:

- творческой активности, здорового образа жизни;
- культуры поведения и общения.

**Личностные результаты:** В результате обучения, по программе учащиеся будут иметь представление о хореографическом искусстве; владеть практическими умениями и навыками, теоретическими знаниями в объёме данной программы; научиться чувствовать собственное тело, как в физических аспектах, так и духовных его проявлениях; приобретут общую эстетическую и танцевальную культуру; научиться самостоятельно пользоваться полученными практическими навыками и теоретическими знаниями (эти результаты будут отслеживаться в процессе концертных выступлений и зачетных формах подведения итогов обучения).

У учащихся сформируется определенная нравственная культура; выработается социальная адаптация, помогающая им преодолевать сложные жизненные ситуации; сформируется выраженное желание и умение самостоятельного образовательного, творческого и духовного развития; сформируется умение терпимо относиться к любым видам искусства, в том числе и к национальному, правильно их оценивать в собственном сознании; укрепиться здоровье и физическая выносливость.

Коммуникативные учащиеся будут учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию; допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Первый год обучения					
№ раздела	Название разделов, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Организационное занятие	1	1	-	наблюдение
2	Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений	21	1	20	зачет
3	Основы современного танца	17	2	15	зачет
4	Основы акробатики	11	2	9	зачет
5	Уроки актерского мастерства	5	0	5	концерт
6	Концертно-показательная программа выступлений, выездные конкурсы, фестивали	10	-	10	Концерт

					Результаты конкурсов
7	Постановочная работа (эстрадный танец)	25	4	21	
8	Репетиционная работа	16	-	16	
9	Подведение итогов года	2	1	1	Открытое занятие
	<b>ИТОГО:</b>	<b>108</b>	<b>11</b>	<b>97</b>	

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

<b>Второй, третий год обучения</b>					
№ раздела	Название разделов, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Организационное занятие	1	1	-	наблюдение
2	Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений	11	1	10	зачет
3	Культура сценического облика	3	3	0	
4	Основы современного танца	25	2	23	зачет
5	Основы акробатики	10	2	8	зачет
6	Уроки актерского мастерства	5	-	0	концерт
7	Концертно-показательная программа выступлений, выездные конкурсы, фестивали	10	-	10	Концерт Результаты конкурсов
8	Постановочная работа (эстрадный танец)	25	4	21	
9	Репетиционная работа	16	-	16	
10	Подведение итогов года	2	1	1	Открытое занятие
	<b>ИТОГО:</b>	<b>108</b>	<b>14</b>	<b>94</b>	

## **Рабочая программа Первого года обучения**

**Цель:** является развитие личности ребенка, способного к творческому самовыражению через овладение основами мастерства современного танца.

### **Задачи:**

#### В воспитании:

- воспитание внимания, дисциплинированности, силы воли, самостоятельности.
- воспитание умения работать в коллективе, чувства товарищества и взаимовыручки.
- формирование нравственных представлений, художественного вкуса.
- формирование потребности в здоровом образе жизни;

#### В развитии:

- развитие координации
- развитие слуховых и двигательных навыков.
- развитие творческих способностей, музыкальности, ритмичности.
- развитие физических данных
- развитие артистических эмоциональных качеств

#### В обучении:

- освоить программный материал 1 года обучения;
- дать платформу для формирования профессиональных начальных знаний, современной и эстрадной хореографии;
- формирование культуры чувств и эмоций

### **Планируемые результаты:**

#### Личностные результаты

- Формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни, самоопределение, нравственно-этической ориентации и др.
- Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; принятие и освоение социальной роли учащегося;



- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

#### **Метапредметные результаты**

- Развивается способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- освоения способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формируются умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- развивается готовность слушать собеседника и вести диалог;
- готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- определение общей цели и путей ее достижения;
- умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

#### **Предметные результаты**

- развитие общей физической подготовки;
- развитие мышечной силы корпуса и ног, пластика рук, (силы, выносливости, ловкости);
- развитие танцевальных данных (гибкости, прыжка, шага, устойчивости и координации);
- развитие «мышечного чувства» вырабатывает самоконтроль над движениями, формирует правильную осанку (постановка корпуса);
- развитие индивидуальных способностей;
- приобретение опыта сценической деятельности

### **Примерное тематическое планирование занятий.**

Первое полугодие  
первого года обучения

№	Тема урока	кол-во час.	дата урока
1	Организационное занятие		
	Комплекс общеразвивающих и танцевальных упражнений		
3	Основы современного танца. Разогрев.		
3	Комплекс общеразвивающих и танцевальных упражнений		
	Основы современного танца. Разогрев. Разучивание позиций рук.		

4	Репетиционная работа. Отработка номера		
	Основы акробатики. Виды кувырков.		
5	Основы современного танца. Разогрев. Разучивание комбинации DEMI и GRAND PLIE.		
	Уроки актерского мастерства. Ощущения		
6	Комплекс общеразвивающих и танцевальных упражнений		
7	Основы современного танца. Разогрев. Разучивание комбинации BATTEMENT TENDU + повторение выученного материала		
8	Основы акробатики. Кувырок через правое и левое плечо в положение сидя.		
9	Комплекс общеразвивающих и танцевальных упражнений		
	Концертная деятельность.		
10	Репетиционная работа.		
11	Комплекс общеразвивающих и танцевальных упражнений		
	Основы современного танца. Разучивание комбинации BATTEMENT JETE		
12	Основы современного танца. Разучивание комбинации GRAND BATTEMENT JETE		
13	Постановочная работа		
	Комплекс общеразвивающих и танцевальных упражнений		
14	Репетиционная работа		
15	Комплекс общеразвивающих и танцевальных упражнений		
	Элементы современного танца. Упражнения для развития подвижности позвоночника		
16	Репетиционная работа		

17	Репетиционная работа		
	Концертная деятельность		
18	Репетиционная работа		
19	Репетиционная работа		
	Концертная деятельность.		
20	Основы современного танца. УПРАЖНЕНИЯ STRETCH ХАРАКТЕРА		
21	Основы современного танца. Повторение выученного материала		
	Комплекс общеразвивающих и танцевальных упражнений		
22	Основы акробатики. «Мост» из положения сидя и с колен, стоя		
23	Постановочная работа		
	Комплекс общеразвивающих и танцевальных упражнений		
24	Основы акробатики. Танцевальные упражнения: соединения элементов акробатики с элементами хореографии;		
25	Уроки актерского мастерства. Угадай ближнего своего.		
	Репетиционная работа		
26	Основы современного танца. УПРАЖНЕНИЯ СВИНГОВОГО ХАРАКТЕРА		
27	Комплекс общеразвивающих и танцевальных упражнений		
28	Основы современного танца.		
29	Основы акробатики. Освоение техники правильного приземления;		
	Постановочная работа		
30	Комплекс общеразвивающих и танцевальных упражнений		

	Репетиционная работа.		
31	Репетиционная работа.		
32	Концертно-показательная программа Комплекс общеразвивающих и танцевальных упражнений		
33	Основы современного танца. Разогрев. ВАТТЕМЕНТ ЖЕТЕ Репетиционная работа		
34	Основы современного танца.		
35	Комплекс общеразвивающих и танцевальных упражнений Уроки актерского мастерства. Угадай ближнего своего.		
36	Комплекс общеразвивающих и танцевальных упражнений		
37	Основы акробатики. Повторение выученного материала. Постановочная работа		

Примерное тематическое планирование занятий на второе полугодие

№	Тема урока	КОЛ- ВО час.	
38	Постановочная работа		
39	Репетиционная работа		
40	Комплекс общеразвивающих и танцевальных упражнений		
41	Элементы современного танца. Партер. Основы акробатики. Работа в парах.		
42	Постановочная работа		
43	Комплекс общеразвивающих и танцевальных упражнений Основы акробатики. Рондад. + танцевальные упражнения		

44	Комплекс общеразвивающих и танцевальных упражнений		
45	Постановочная работа		
46	Комплекс общеразвивающих и танцевальных упражнений		
47	Концертно-показательная программа Международный конкурс «Северная Столица»		
74	Основы современного танца. Кросс. Шаги. Прыжки. Вращения		
75	Основы акробатики. "Колесо" в затылке" "Колесо».		
76	Постановочная работа		
78	Комплекс общеразвивающих и танцевальных упражнений		
79	Репетиционная работа		
80	Концертно-показательная программа. Участие в Международном конкурсе		
82	Постановочная работа		
84	Комплекс общеразвивающих и танцевальных упражнений		
85	Постановочная работа		
86	Постановочная работа		
87	Репетиционная работа		
89	Концертно-показательная программа. Участие в международном конкурсе «Звезды России»		

90	Основы акробатики. Повторение всего материала.		
91	Уроки актерского мастерства. "Молекулы"		
92	Постановочная работа		
94	Постановочная работа		
96	Постановочная работа		
97	Постановочная работа		
100	Постановочная работа		
102	Постановочная работа		
103	Уроки актерского мастерства. "Угадай ближнего своего"		
104	Постановочная работа		
106	Репетиционная работа		
107	Подведение итогов года. Открытый контрольный урок.		

### Содержание программы

#### 1. Организационное занятие.

##### **Теория:**

- Форма для занятий в объединении современного танца;
- Правила поведения на занятии;
- Инструктаж по технике безопасности.
- Решение организационных вопросов.

#### 2. Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений.

**Теория:** объяснения методики исполнения движений.

##### **Практика:**

Комплекс общеразвивающих физических упражнений составляет разминку, с которой начинается каждое групповое занятие. Разминка предназначена для первоначального разогрева мышц, приведения их в тонус и последующего укрепления (сила, эластичность и пластика). Специальные упражнения предназначены для достижения конкретной цели данного занятия: упражнения на вращения и баланс, упражнения на координацию и пластику (элементы джазового танца), упражнения для конкретного танца.

#### Упражнения в партере:

1. «Свечка»
2. «Складка»
3. «Змейка»
4. «Лодка»
5. «Коробочка»
6. «Мостик»
7. «Шпагаты»

#### Упражнения у станка:

1. растяжка у станка на правую и левую ногу вперед и в сторону
2. «Березка»
3. Подготовка к боковой затяжке

#### Комплекс силовых упражнений:

1. выпады на каждую ногу
2. махи
3. подъем корпуса из положения лежа
4. «планка»
5. отжимания
6. скручивания

#### 4. Основы современного танца:

Особенность - достаточная свобода педагога в выборе лексического материала, основывающаяся на строгих рамках урока.

#### Теория:

- История возникновения, этапы формирования и развития современного танца.
- Изучение основных понятий: поза коллапса, изоляция и полицентрия, полиритмия, мультипликация, координация, contraction, release, уровни;
- методика постановки корпуса, позиций рук и ног. Терминология и методика выполнения движений. Исправление методических ошибок, опрос по методике.

#### Практика:

Разделы урока.

1. РАЗОГРЕВ (WARM UP)
2. ПАРТЕР
3. КРОСС (шаги, прыжки, вращения)

#### 1. РАЗОГРЕВ

В этом разделе урока основная задача привести в "рабочее" состояние все мышцы танцора.

Разогрев может быть у станка, на середине класса и в партере. Может различаться по динамике исполнения, возможно сочетание упражнений, выполняемых в быстром темпе с упражнениями в медленном темпе. Основная задача последовательно разогреть: стопы и ахиллесово сухожилие, коленный сустав, тазобедренный сустав, позвоночник.

"Разогрев", можно выделить несколько групп движений.

- ✓ движения, заимствованные из классического танца
- ✓ движения для разогрева и развития подвижности позвоночника
- ✓ упражнения stretch характера (растяжки)
- ✓ упражнения свингового характера для расслабления позвоночника и суставов.

## *1. ТРАНСФОРМАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ КЛАССИЧЕСКОГО ЭКЗЕРСИСА В УРОКЕ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА.*

### **I. ПОЗИЦИИ НОГ.**

I параллельная - стопы вместе (VI позиция);

II параллельная - стопы параллельны и находятся точно под бедрами. Плечи, бедра и стопы находятся на одной прямой линии и составляют квадрат. Это очень важная позиция, в которой исполняется многие упражнения;

IV параллельная позиция - одна стопа перед другой на расстоянии одной стопы;

### **II. ПОЗИЦИИ РУК.**

В современном танце нет устоявшихся позиций, поэтому проведем аналогию с позициями классического танца, учитывая, что положение локти и ладони впереди на бедрах (press poz.)

**V позиция внизу** - руки вытянуты и немного разведены в сторону, ладонями вперед (подготовительная позиция классического танца);

**I позиция** варьируется:

- на уровне I позиции классического танца руки вытянуты вперед на уровне солнечного сплетения;
- I закрытая позиция - руки согнуты в локтях и ладони находятся у груди;
- руки согнуты в локтях, которые опущены вниз, кисти около плеч;

**II позиция** варьируется:

- руки вытянуты в локтях на уровне плеч, ладонь может быть повернута вверх, вниз, или в сторону;
- II сокращенная позиция - локти согнуты, предплечья располагаются параллельно полу;

**III позиция** может иметь следующие варианты:

- руки вытянуты в локтях, ладони повернуты вовнутрь, наружу, или вперед;
- руки вытянуты в локтях и раскрыты диагонально V позиция вверх;
- локти немного согнуты, ладони вместе и располагаются над макушкой

### **Положение кисти.**

1. *FLEX* - сокращенная кисть, т.е. ладонь перпендикулярно к предплечью;
2. *JAZZ HEND* - пальцы напряжены и разведены на максимальное расстояние друг от друга;
3. Пальцы вытянуты, ладонь продолжение руки;
4. Пальцы сжаты в кулак.

Изучения экзерсиса у станка и перенос на середину зала.

### **III. DEMI и GRAND PLIE.**

По параллельным позициям

### **IV. BATTEMENT TENDU, BATTEMENT JETE**

Исполнение по параллельным позициям.

### **V. GRAND BATTEMENT**

С вытянутой стопой по параллельным позициям



## **VIII. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПОДВИЖНОСТИ ПОЗВОНОЧНИКА**

### **Виды движений:**

#### 1. Наклоны торса с прямой спиной (lay out)

Flat back (плоская спина), или table top (поверхность стола). Распространенной ошибкой является произвольное округление спины, особенно у начинающих исполнителей. При наклоне в сторону не должно быть изгиба в грудной клетке, линия наклона на уровне талии. При всех наклонах ноги являются опорой, а угол между торсом и ногами составляет 90 градусов. Очень распространенной ошибкой является отведение бедер в противоположную от наклона сторону. Бедра должны быть расположены точно над стопами.

Deep body. Глубокий наклон вперед, ниже, чем на 90 градусов. При этом наклоне спина, голова и руки находятся также на одной прямой линии, но торс наклоняется как можно ниже, и если выполнять этот наклон по второй параллельной позиции ног, то голова и плечи исполнителя должны находиться практически около коленей. Основными ошибками считаются округление и расслабление позвоночника.

Side stretch. Наклон в сторону, при котором грудная клетка изгибается. Руки могут находиться в третьей позиции или же при наклоне вправо правая рука в подготовительном положении, левая рука в третьей позиции. Прочиваются эти наклоны, держась за станок одной или двумя руками, в положении "лицом к станку" или "боком к станку".

Все наклоны выполняются крестом на 2 такта.

#### 2. Изгибы торса;

Arch (арка).

Roll down и roll up.

#### 3. Contraction, release проработка на полу и стоя на коленях.

## **XI. УПРАЖНЕНИЯ STRETCH ХАРАКТЕРА**

Упражнения stretch характера (растяжение) используются в основном в партере для выработки шага и выворотности. Эти упражнения используются обычно в середине урока, когда двигательный аппарат достаточно "разогрет". К этим упражнениям педагогу нужно относиться очень осторожно, поскольку существует очень большая опасность травм. Однако некоторые упражнения stretch характера используются в "Разогреве" и не только для растягивания мышц ног, но и боковой поверхности торса, задней поверхности бедра и других частей тела.

Упражнения stretch характера выполняются; у станка, на середине зала, в партере.

У станка это могут быть растяжки в положении "нога на станке" или "нога на полу". Эти растяжки используются, как правило, в конце "Разогрева", когда все мышцы ног достаточно разогреты и выполняются в медленном темпе двумя способами, либо пульсирующее покачивание, либо фиксированный наклон в течении не менее 20 сек.

На середине зала упражнения stretch характера выполняются в различных позах и положениях. Эти упражнения очень полезны для подростков, поскольку они позволяют развить шаг и выворотности тазобедренного сустава. Все упражнения stretch характера выполняются в медленном темпе, без излишних физических усилий. Мышцы должны быть расслаблены и ни в коем случае не "трястись" от излишнего напряжения. Дыхание должно быть ровным и глубоким.

## **X. УПРАЖНЕНИЯ СВИНГОВОГО ХАРАКТЕРА И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАСЛАБЛЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА.**

В движении swing означает метроритмическое раскачивание всего тела целиком или его отдельных частей. При исполнении свинга необходимо добиваться полной расслабленности тела. Важной особенностью исполнения свинга является его взаимосвязь с дыханием, падение выполняется на выдохе, подъем на вдохе.

## 2. ПАРТЕР

Современный танец, особенно танец модерн использует сценическое пространство не только по вертикали, но и по горизонтали. Движение исполнителя на полу существенная часть хореографии. В уроке этот раздел несет очень важные функции:

- в партере может происходить разогрев,
- в партере могут быть упражнения на изоляцию,
- в партере очень эффективны упражнения для развития подвижности позвоночника,
- в партере могут выполняться упражнения stretch характера,
- переход из одной позиции в другую,
- создание "цепочек" на смену уровня дополнительный тренаж на координацию и ориентацию в пространстве.

## 3. ПЕРЕДВИЖЕНИЕ В ПРОСТРАНСТВЕ (CROSS). Эта заключительная часть урока.

Ее цель развить такие качества как танцевальность, ощущение стиля, координацию.

Эта часть урока сродни allegro урока классического танца. Техника прыжка и вращения с небольшими изменениями полностью заимствована из классического балета. КРОСС обычно выполняется по диагоналям класса или по кругу. В зависимости от задач урока.

### ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В КРОССЕ

1. Шаги
2. Прыжки
3. Вращения (шоссе)

### ШАГИ

#### 1. Шаги примитива (афротанца)

Шаги примитива заимствованы из фольклорного танца, выполняются в позе коллапса, т.е. колени согнуты, торс расслаблен и немного наклонен вперед. Все шаги выполняются с небольшим пружинистым приседанием (bounce), строго по параллельным позициям и акцент движения направлен вниз.

Виды шагов:

<tap step удар подушечкой стопы перед собой и шаг с этой же ноги вперед

<camel walk подъем колена вверх с одновременным сгибанием опорного колена

<sugar leg шаги вперед или в сторону на полу пальцах с одновременным закрытием и открытием

### ПРЫЖКИ

Прыжок temps saute:

1. Temps saute по VI и I позициям.
2. Подскоки на месте и с продвижением.
3. На месте перескоки с ноги на ногу.
4. "Пингвинчики". Прыжки по I позиции с сокращенными стопами.
5. Прыжки с поджатыми ногами.
6. Прыжки с продвижением в полу шпагате с поочередной сменой ног.
7. "Козлик". Выполняется pas assemble, подбивной прыжок.
8. Прыжок в шпагат.

**ВРАЩЕНИЕ** Вращения, как и прыжки, могут выполняться на месте и с продвижением в пространстве.

Основные виды поворотов 1 года обучения:

на двух ногах;

на одной ноге;

#### 5. Основы Акробатики.

Теория: объяснение методики исполнения акробатических элементов, исправление ошибок, техника безопасности, понятия сила и выносливость, преодоления страха, понятие «Партнеринг», ответственность в работе в парах или мини группах.

### Практика:

Акробатические упражнения:

- кувырок вперед (назад); через плечо в положение сидя, на живот.
- выход в «мост» с колен, выход в «мост» с подготовки. Вытягивание колен в мосту
- «мост» из положения стоя
- танцевальные упражнения: соединения элементов акробатики с элементами хореографии;
- освоение техники правильного приземления;
- «колесо» в затяжке
- рондад

### 6. Уроки актерского мастерства

#### Практика:

#### **Ощущения**

1. Посидеть на стуле так, как сидит:

царь на троне;

пчела на цветке;

побитая собака;

наказанный ребенок;

бабочка, которая сейчас взлетит;

наездник на лошади;

космонавт в скафандре.

2. Пройтись, как ходит младенец, который только что начал ходить; старый человек; гордец; артист балета.

3. Улыбнуться, как улыбается очень вежливый японец, собака своему хозяину, кот на солнышке, мать младенцу, ребенок матери.

4. Нахмуриться, как хмурится ребенок, у которого отняли игрушку; как человек, желающий скрыть смех.

#### **Угадай ближнего своего**

Здесь ученики должны изобразить друг друга.

То есть: заранее пишем на бумажках имена участников группы. Просим станцевать известную всем присутствующим связку по 2 человека. Остальные будут наблюдать за особенностями танца каждого участника. Потом ученики вытягивают бумажку с чьим-то именем и пляшут связку так, чтобы другие угадали, кого именно он изображает. Каждый высказывает своё предположение и объясняет, почему он считает именно так.

#### **Молекулы**

Учащиеся должны передвигаться по залу в хаотичном порядке, занимая все танцевальное пространство (двигаться как молекулы), выполняя разные задания педагога:

1. На хлопок остановиться с равными промежутками между друг - другом
2. Остановиться парами с равными промежутками между друг - другом
3. Остановиться тройками с равными промежутками между друг - другом
4. Играть в шпиона (держат в поле зрения одно или двух человек)

### 7. Концертно-показательная программа выступлений

В данном разделе под концертно-показательными выступлениями танцоров подразумевается их обязательная программа выездов на календарные классификационные

и рейтинговые конкурсы и фестивали, концертные программы по планам общероссийских танцевальных организаций с целью изучения современных тенденций развития танца, практической отработки изученного материала, подтверждения и дальнейшего повышения уровня исполнительского мастерства, а также определения рейтинга танцоров и коллективов г. Санкт-Петербурга и других регионов.

#### **8. Постановочная работа:**

Программный танец- Эстрадные танцы – постановочные танцы на основе историко-бытовых, народных, классических, стилизованных танцев и танцевальной лексики современной хореографии. Предусматривает создание постановочных номеров малых групп (3-7 участников), формейшн (8-12 участников) участника).

**Теория:** Беседа о том, что такое танцевальный номер, что является его компонентами (музыка, движение, рисунок, красивый костюм, выразительное и чистое исполнение). Привлечение будущих исполнителей номера к сотворчеству. Рассказ о номере, анализ художественных и технических задач. Прослушивание и разбор музыкального материала. Выявление степени заинтересованности детей новой постановкой. Объяснение значимости репетиционного процесса для завершения работы над любым хореографическим произведением.

**Практика:** разучивание комбинаций и этюдов на основе пройденных движений и элементов, изучение рисунка танцевальной композиции, постановка и отработка танцевального номера.

#### **Постановочный танец конкурсного уровня**

Номера флешмобы

#### **9. Репетиционная работа**

*Отработка танцевальных номеров.*

1. «Старый чердак»

#### **10. Подведение итогов:**

##### **Практика:**

Открытое занятие.

##### **Теория:**

Подведение итогов года: анализ выполненной программы, оценивание знаний, умений и навыков, приобретенных ребенком.

Награждение лучших учащихся.

## **Рабочая программа Второго года обучения**

**Цель:** совершенствование исполнительского мастерства, повышение качества хореографических номеров, выполняя сложные танцевальные элементы и акробатические трюки, повышение мастерства техники исполнения танцев, активизация и развитие личности, индивидуализация и творческое пополнение деятельности воспитанников.

#### **Задачи:**

##### **В воспитании:**

- воспитывать творческий контакт;
- воспитывать уверенность в себе и в своих силах;
- воспитывать настойчивость в достижении поставленных целей;
- формировать потребность в здоровом образе жизни;

##### **В развитии:**

- развивать умение демонстрировать на фестивалях, смотрах свои танцевальные способности на более профессиональном уровне;

- развивать умения формировать навыки составления танцевальных композиции, подготовить собственную композицию на внутри коллективный конкурс детских постановочных работ «Я танцую»
- развитие творческой индивидуальности;

#### В обучении:

- освоить программный материал 2 года обучения;
- формировать профессиональные начальные знания, современной и эстрадной хореографии;

#### **Планируемые результаты:**

##### Предметные:

- выполнять программу танцевального коллектива по учебным дисциплинам;
- применять начальные знания в области современной хореографии.
- усвоить основные термины, знать названия движений и переводить на язык пластики, выполняя задания педагога;
- уметь определять музыкальный размер, ритм, темп;
- демонстрировать на фестивалях свой танцевальный уровень;
- понимать роль хореографии в жизни человека; определять по характерным признакам хореографических композиций к соответствующему танцевальному направлению и стилю- танец классический, народный, эстрадный, современный;
- понимать специфику хореографического языка, получать представление о средствах танцевальной выразительности;
- исполнять изученные танцевальные композиции, участвовать в концертах и конкурсах.

##### Метапредметные результаты:

- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение действовать по плану и планировать свою деятельность.
- умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении;
- понимать содержание вопросов и воспроизводить несложные вопросы о хореографии;
- передавать свои впечатления о воспринимаемых музыкальных произведениях.
- учитывать разные мнения и интересы, обосновывать собственную позицию;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

##### Личностные результаты

- формирование самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха;
- умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех, проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность, создать неповторимый сценический образ. -Раскрепощаясь сценически, обладая природным артистизмом, ребенок может мобильно управлять своими эмоциями, преобразаться, что способствует развитию души, духовной сущности человека.

#### **Примерное тематическое планирование занятий.**

Первое полугодие 2021-2022 учебного года.

Второй год обучения

---

№	Тема урока	кол-во час.	дата урока
1	Организационное занятие	1	01.09.2021
2	Комплекс общеразвивающих и танцевальных упражнений	1	02.09.2021
3	Основы современного танца. Разогрев. Позиции ног и рук.	1	07.09.2021
4	Комплекс общеразвивающих и танцевальных упражнений	1	08.09.2021
5	Основы современного танца. Разогрев. Разучивание комбинации DEMI и GRAND PLIE.	1	09.09.2021
6	Репетиционная работа. Отработка номера "Все в еголове»	1	14.09.2021
7	Основы акробатики. «Мост» и различные выходы в него	1	15.09.2021
8	Основы современного танца. Разогрев. Разучивание комбинации BATTEMENT TENDU.	1	16.09.2021
9	Уроки актерского мастерства. "Походка".	1	21.09.2021
10	Комплекс общеразвивающих и танцевальных упражнений	1	22.09.2021
11	Основы современного танца. Разогрев. DEMI и GRAND PLIE, BATTEMENT TENDU.	1	23.09.2021
12	Постановочная работа номера «Сомненья прочь!»	1	28.09.2021
13	Основы акробатики. Кувырок через правое и левое плечо в положение сидя.	1	29.09.2021

14	Основы современного танца. Упражнения для развития подвижности позвоночника.	1	30.10.2021
15	Репетиционная работа. Отработка номера "Все в ее голове"	1	05.10.2021
16	Основы современного танца. Разогрев. Повторение выученного материала	1	06.10.2021
17	Культура сценического облика. Беседа «Гигиена в жизни и на сцене».	1	07.10.2021
18	Репетиционная работа	1	09.10.2021
19	Концертно-показательная программа	1	11.10.2021
	Участие в районном конкурсе «Приморская звезда»		
20	Постановочная работа номера «Сомненья прочь!»	1	12.10.2021
21	Основы современного танца. Разучивание комбинации BATTEMENT JETE	1	13.10.2021
22	Комплекс общеразвивающих и танцевальных упражнений	1	14.10.2021
23	Элементы современного танца. Упражнения для развития подвижности позвоночника	1	19.10.2021
24	Репетиционная работа	1	20.10.2021
25	Репетиционная работа	1	21.10.2021
26	Репетиционная работа	1	23.10.2021

27	Концертно-показательная программа	1	24.10.2021
	Региональный конкурс «Восходящая звезда»		
28	Постановочная работа	1	26.10.2021
29	Постановочная работа	1	27.10.2021
30	Постановочная работа	1	09.11.2021
31	Основы современного танца. УПРАЖНЕНИЯ STRETCH ХАРАКТЕРА	1	10.11.2021
32	Основы современного танца. Комбинация №1	1	11.11.2021
33	Комплекс общеразвивающих и танцевальных упражнений	1	16.11.2021
34	Основы акробатики. «Мост» из положения стоя с отрыванием ноги вверх, «шпагаты» и складки;	1	17.11.2021
35	Постановочная работа	1	18.11.2021
36	Комплекс общеразвивающих и танцевальных упражнений	1	23.11.2021
37	Основы акробатики. Танцевальные упражнения: соединения элементов акробатики с элементами хореографии;	1	24.11.2021
38	Уроки актерского мастерства. Угадай ближнего своего.	1	25.11.2021
39	Отборочный тур. Конкурса детских постановочных работ «Я танцую»	1	27.11.2021
40	Постановочная работа	1	30.11.2021



41	Основы современного танца. УПРАЖНЕНИЯ СВИНГОВОГО ХАРАКТЕРА	1	01.12.2021
42	Основы современного танца. Разучивание комбинации ROND DE JAMBE PAR TERRE	1	02.12.2021
43	Комплекс общеразвивающих и танцевальных упражнений	1	07.12.2021
44	Репетиционная работа	1	08.12.2021
45	Репетиционная работа	1	09.12.2021
46	Концертно-показательная программа	1	11.12.2021
	Международный конкурс " Гранд Премиум"		
47	Основы акробатики. Освоение техники правильного приземления; Стойка на голове и руках	1	14.12.2021
48	Основы современного танца. Партер.	1	15.12.2021
49	Основы современного танца. Разучивание комбинации BATTEMENT FONDU.	1	16.12.2021
50	Постановочная работа	1	21.12.2021
51	Основы современного танца. Разогрев. BATTEMENT FRAPPE	1	22.12.2021
52	Репетиционная работа	1	23.12.2021
53	Концертно-показательная программа	1	25.12.2021
	Финал конкурса детских постановочных работ " Я танцую"		
54			28.12.2021

	Основы современного танца. Разогрев. BATTEMENT DEVELOPPE	1	
55	Основы современного танца. Разогрев. BATTEMENT RELEVÉ LENT	1	29.12.2021
56	Культура сценического облика. Сценический макияж.	1	11.01.2022
57	Уроки актерского мастерства. Угадай ближнего своего.	1	12.01.2022
58	Основы современного танца. Повторение выученного материала	1	13.01.2022
59	Основы акробатики. Повторение выученного материала.	1	18.01.2022
60	Постановочная работа	1	19.01.2021

Примерное тематическое планирование занятий на второе полугодие

№	Тема урока	кол-во час.	дата урока
61	Постановочная работа	1	20.01.2022
62	Репетиционная работа	1	25.01.2022
63	Репетиционная работа	1	26.01.2022
64	Основы современного танца. Повторение выученного материала	1	27.01.2022
65	Комплекс общеразвивающих и танцевальных упражнений	1	01.02.2022
66	Элементы современного танца. Партер.	1	02.02.2022

67	Основы акробатики. Стойка на руках и голове. Работа в парах.	1	03.02.2022
68	Постановочная работа	1	08.02.2022
69	Комплекс общеразвивающих и танцевальных упражнений	1	09.02.2022
70	Основы акробатики. Рондад. + танцевальные упражнения	1	10.02.2022
71	Основы современного танца. Кросс. Шаги. Прыжки. Вращения	1	15.02.2022
72	Постановочная работа	1	16.02.2022
73	Постановочная работа	1	17.02.2022
74	Репетиционная работа	1	19.02.2022
75	Концертно-показательная работа Участие в Международном конкурсе "Северная столица"	1	20.02.2022
76	Основы акробатики. "Колесо" в затылке" "Колесо».	1	22.02.2022
77	Постановочная работа	1	24.02.2022
78	Основы современного танца. Комбинация №2	1	01.03.2022
79	Основы современного танца. Кросс. Шаги. Прыжки. Вращения	1	02.03.2022
80	Комплекс общеразвивающих и танцевальных упражнений	1	03.03.2022
81	Основы современного танца. Повторение выученного материала	1	09.03.2022
82			10.03.2022

	Постановочная работа	1	
83	Постановочная работа	1	15.03.2022
84	Культура сценического облика. Беседа о современных стилях и направлениях.	1	16.03.2022
85	Постановочная работа	1	17.03.2022
86	Постановочная работа	1	22.03.2022
87	Репетиционная работа	1	23.03.2022
88	Репетиционная работа	1	24.03.2022
89	Концертно-показательная программа. Участие в международном конкурсе «Магия танца»	2	26.03.2022
90	Основы акробатики. Повторение всего материала.	1	05.04.2022
91	Уроки актерского мастерства. "Эмоциональный крокодил"	1	06.04.2022
92	Постановочная работа	1	07.04.2022
93	Постановочная работа	1	12.04.2022
94	Постановочная работа	1	13.04.2022
95	Постановочная работа	1	14.04.2022
96	Постановочная работа	1	19.04.2022
97	Постановочная работа	1	20.04.2022

98	Постановочная работа	1	21.04.2022
100	Постановочная работа	1	26.04.2022
101	Постановочная работа	1	27.04.2022
102	Постановочная работа	1	28.04.2022
103	Основы современного танца. Повторение выученного материала	1	29.04.2022
104	Постановочная работа	1	06.05.2022
105	Основы современного танца. Повторение выученного материала	1	11.05.2022
106	Комплекс общеразвивающих и танцевальных упражнений	1	12.05.2022
107	Подведение итогов года. Открытый контрольный урок.	1	17.05.2022

## Содержание программы

### 2. Организационное занятие.

#### **Теория:**

- Форма для занятий в объединении современного танца;
- Правила поведения на занятии;
- Инструктаж по технике безопасности.
- Решение организационных вопросов.

### 2. Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений.

**Теория:** объяснения методики исполнения движений.

#### **Практика:**

Комплекс общеразвивающих физических упражнений составляет разминку, с которой начинается каждое групповое занятие. Разминка предназначена для первоначального разогрева мышц, приведения их в тонус и последующего укрепления (сила, эластичность и пластика). Специальные упражнения предназначены для достижения конкретной цели данного занятия: упражнения на вращения и баланс, упражнения на координацию и пластику (элементы джазового танца), упражнения для конкретного танца.

### 3. Культура сценического облика

**Теория:**

1. Беседа «Гигиена в жизни и на сцене».
2. Сценический макияж.
2. Беседа о современных стилях и направлениях
4. Основы современного танца:

Особенность - достаточная свобода педагога в выборе лексического материала, основывающаяся на строгих рамках урока.

#### Теория:

- История возникновения, этапы формирования и развития современного танца.
- Повторение основных понятий: поза коллапса, изоляция и полицентрия, полиритмия, мультипликация, координация, contraction, release, уровни;
- методика постановки корпуса, позиций рук и ног. Терминология и методика выполнения движений. Исправление методических ошибок, опрос по методике.

#### Практика:

Разделы урока.

1. РАЗОГРЕВ (WARM UP)
2. ПАРТЕР
3. КРОСС (шаги, прыжки, вращения)
4. КОМБИНАЦИЯ

#### 1. РАЗОГРЕВ

В этом разделе урока основная задача привести в "рабочее" состояние все мышцы танцора.

Разогрев может быть у станка, на середине класса и в партере. Может различаться по динамике исполнения, возможно сочетание упражнений, выполняемых в быстром темпе с упражнениями в медленном темпе. Основная задача последовательно разогреть: стопы и ахиллесово сухожилие, коленный сустав, тазобедренный сустав, позвоночник.

"Разогрев", можно выделить несколько групп движений.

- ✓ движения, заимствованные из классического танца
- ✓ движения для разогрева и развития подвижности позвоночника
- ✓ упражнения stretch характера (растяжки)
- ✓ упражнения свингового характера для расслабления позвоночника и суставов.

### *1. ТРАНСФОРМАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ КЛАССИЧЕСКОГО ЭКЗЕРСИСА В УРОКЕ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА.*

#### I. ПОЗИЦИИ НОГ.

I параллельная - стопы вместе (VI позиция);

I позиция классического танца;

I позиция - пятки направлены наружу, носки соединяются вместе;

II параллельная - стопы параллельны и находятся точно под бедрами. Плечи, бедра и стопы находятся на одной прямой линии и составляют квадрат. Это очень важная позиция, в которой выполняется многие упражнения;

II позиция классического танца, иногда используется широкая II позиция, когда стопы в выворотном положении располагаются шире плеч;

IV параллельная позиция - одна стопа перед другой на расстоянии одной стопы;

IV позиция классического танца;

V позиция классического танца;

V параллельная позиция - стопы параллельны, рядом и одна стопа немного впереди другой (на полстопы).

## **II. ПОЗИЦИИ РУК.**

В современном танце нет устоявшихся позиций, поэтому проведем аналогию с позициями классического танца, учитывая, что положение локти и ладони впереди на бедрах (press poz.)

**V позиция внизу** - руки вытянуты и немного разведены в сторону, ладонями вперед (подготовительная позиция классического танца);

**I позиция** варьируется:

- на уровне I позиции классического танца руки вытянуты вперед на уровне солнечного сплетения;
- I закрытая позиция - руки согнуты в локтях и ладони находятся у груди;
- руки согнуты в локтях, которые опущены вниз, кисти около плеч;

**II позиция** варьируется:

- руки вытянуты в локтях на уровне плеч, ладонь может быть повернута вверх, вниз, или в сторону;
- II сокращенная позиция - локти согнуты, предплечья располагаются параллельно полу;

**III позиция** может иметь следующие варианты:

- руки вытянуты в локтях, ладони повернуты вовнутрь, наружу, или вперед;
- руки вытянуты в локтях и раскрыты диагонально V позиция вверх;
- локти немного согнуты, ладони вместе и располагаются над макушкой

## **Положение кисти.**

1. *FLEX* - сокращенная кисть, т.е. ладонь перпендикулярно к предплечью;
2. *JAZZ HEND* - пальцы напряжены и разведены на максимальное расстояние друг от друга;
3. Пальцы вытянуты, ладонь продолжение руки;
4. Пальцы сжаты в кулак.

## **III. DEMI и GRAND PLIE.**

По параллельным позициям с перевод стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и наоборот во время исполнения demi и grand plie.

## **IV. BATTEMENT TENDU, BATTEMENT JETE**

Исполнение по параллельным позициям с использованием brash, т.е. стопа опускается на пол, а затем втягивается в И.П.

## **V. ROND DE JAMBE PAR TERRE**

Исполнение по параллельной позиции с соединением с demi plie и с сокращенной стопой (flex)

## **VI. BATTEMENT FONDU, BATTEMENT FRAPPE, BATTEMENT DEVELOPPE , BATTEMENT RELEVÉ LENT**

С сокращенной стопой по параллельным позициям

## **VII. GRAND BATTEMENT**

С сокращенной стопой по параллельным позициям

## **VIII. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПОДВИЖНОСТИ ПОЗВОНОЧНИКА**

**Виды движений:**

1. Наклоны торса с прямой спиной (lay out)

Flat back (плоская спина), или table top (поверхность стола). Распространенной ошибкой является произвольное округление спины, особенно у начинающих исполнителей. При наклоне в сторону не должно быть изгиба в грудной клетке, линия наклона на уровне

тали. При всех наклонах ноги являются опорой, а угол между торсом и ногами составляет 90 градусов. Очень распространенной ошибкой является отведение бедер в противоположную от наклона сторону. Бедра должны быть расположены точно над стопами.

Deep body. Глубокий наклон вперед, ниже, чем на 90 градусов. При этом наклоне спина, голова и руки находятся также на одной прямой линии, но торс наклоняется как можно ниже, и если исполнять этот наклон по второй параллельной позиции ног, то голова и плечи исполнителя должны находиться практически около коленей. Основными ошибками считаются округление и расслабление позвоночника.

Side stretch. Наклон в сторону, при котором грудная клетка изгибается. Руки могут находиться в третьей позиции или же при наклоне вправо правая рука в подготовительном положении, левая рука в третьей позиции. Проучиваются эти наклоны, держась за станок одной или двумя руками, в положении "лицом к станку" или "боком к станку".

Все наклоны сочетаются с *demi* и *grand plie*, подъемом на полу пальцы, одновременным подъемом ноги на 45 градусов или 90 градусов. Однако в любой комбинации правила остаются неизменными. Наклон в положении *Flat back* исполняется крестом, квадратом, *Flat back* в сторону переводиться без изменения высоты во *Flat back* по диагонали. В сочетании с *demi plie*, *releve* и другими движениями ног составляется большое количество комбинаций, которые используются и в разделе "Разогрев".

2. Изгибы торса;

Arch (арка).

Roll down и roll up.

3. Contraction, release, high release;

## **XI. УПРАЖНЕНИЯ STRETCH ХАРАКТЕРА**

Упражнения stretch характера (растяжение) используются в основном в партере для выработки шага и выворотности. Эти упражнения используются обычно в середине урока, когда двигательный аппарат достаточно "разогрет". К этим упражнениям педагогу нужно относиться очень осторожно, поскольку существует очень большая опасность травм. Однако некоторые упражнения stretch характера используются в "Разогреве" и не только для растягивания мышц ног, но и боковой поверхности торса, задней поверхности бедра и других частей тела.

Упражнения stretch характера исполняются; у станка, на середине зала, в партере.

У станка это могут быть растяжки в положении "нога на станке" или "нога на полу". Эти растяжки используются, как правило, в конце "Разогрева", когда все мышцы ног достаточно разогреты и исполняются в медленном темпе двумя способами, либо пульсирующее покачивание, либо фиксированный наклон в течении не менее 20 сек.

На середине зала упражнения stretch характера исполняются в различных позах и положениях. Эти упражнения очень полезны для подростков, поскольку они позволяют развить шаг и выворотности тазобедренного сустава. Все упражнения stretch характера исполняются в медленном темпе, без излишних физических усилий. Мышцы должны быть расслаблены и ни в коем случае не "трястись" от излишнего напряжения. Дыхание должно быть ровным и глубоким.

## **X. УПРАЖНЕНИЯ СВИНГОВОГО ХАРАКТЕРА И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА.**

В движении swing означает метроритмическое раскачивание всего тела целиком или его отдельных частей. При исполнении свинга необходимо добиваться полной расслабленности тела. Важной особенностью исполнения свинга является его взаимосвязь с дыханием, падение исполняется на выдохе, подъем на вдохе.

### **2. ПАРТЕР**



Современный танец, особенно танец модерн использует сценическое пространство не только по вертикали, но и по горизонтали. Движение исполнителя на полу существенная часть хореографии. В уроке этот раздел несет очень важные функции:

- в партере может происходить разогрев,
- в партере могут быть упражнения на изоляцию,
- в партере очень эффективны упражнения для развития подвижности позвоночника,
- в партере могут выполняться упражнения stretch характера,
- переход из одной позиции в другую,
- создание "цепочек" на смену уровня дополнительный тренаж на координацию и ориентацию в пространстве.

### **3. ПЕРЕДВИЖЕНИЕ В ПРОСТРАНСТВЕ (CROSS).** Эта заключительная часть урока.

Ее цель развить такие качества как танцевальность, ощущение стиля, координацию.

Эта часть урока сродни allegro урока классического танца. Техника прыжка и вращения с небольшими изменениями полностью заимствована из классического балета. КРОСС обычно выполняется по диагоналям класса или по кругу. В зависимости от задач урока.

#### **ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В КРОССЕ**

1. Шаги
2. Прыжки
3. Вращения

#### **ШАГИ**

1. Шаги примитива (афротанца)
2. Шаги в джаз манере

1. Шаги примитива заимствованы из фольклорного танца, исполняются в позе коллапса, т.е. колени согнуты, торс расслаблен и немного наклонен вперед. Все шаги исполняются с небольшим пружинистым приседанием (bounce), строго по параллельным позициям и акцент движения направлен вниз.

Виды шагов:

<tap step удар подушечкой стопы перед собой и шаг с этой же ноги вперед

<camel walk подъем колена вверх с одновременным сгибанием опорного колена

<spider walk шаг П.Н. на demi plie, одновременно twist торса вправо Л. плечо вперед, П. плечо назад, на И поднять Л.Н. назад, согнутую в положении attitude на 45 градусов

<sugar leg шаги вперед или в сторону на полу пальцах с одновременным закрытием и открытием коленей друг к другу и друг от друга, на один шаг делается два движения коленями.

В эту же группу шагов входят шаги из латиноамериканских танцев таких как "ЧА-ЧА-ЧА", "САМБА", "РУМБА", "САЛЬСА" и других.

2. Шаги в джаз манере исполняются на сильную долю, т.е. основное движение, связанное с переносом тяжести корпуса, исполняется на "раз". Это могут быть простые шаги "с носка", на demi plie, на полу пальцах, с крестные шаги.

#### **ПРЫЖКИ**

Прыжок temps saute:

1. Исполнить по параллельным позициям.
2. Начать из выворотной позиции, а во время приземления перевести стопы в параллельную позицию.
3. Во время прыжка согнуть колени, голень завести назад и пятками коснуться ягодиц.
4. Прыжок с разворотом на 180 градусов
5. Прыжок «Той тач» (прыжок в поперечный шпагат)
6. Прыжок в Гранд жете
7. Прыжок в боковое Гранд жете

8. Вылет в поперечный шпагат

9. Гранд жете в аттитюд.

10. Гранд жете в пережат

Прыжки подразделяются следующим образом:

1. с двух ног на две на одну (jump);

2. с одной ноги на другую с продвижением (leap);

3. с одной ноги на ту же ногу (hop);

**ВРАЩЕНИЕ** Вращения, как и прыжки, могут выполняться на месте и с продвижением в пространстве.

Основные виды поворотов 2 года обучения:

на двух ногах;

на одной ноге;

повороты с изгибами торса.

#### **4. КОМБИНАЦИЯ**

Последним разделом урока современного танца является комбинация.

Комбинации составляются на основе движений, заимствованных из модных стилей бытовой хореографии. Однако главное требование комбинации ее танцевальность, использование определенного рисунка движения, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений, т.е. использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя. Обычно комбинация изучается на протяжении 3-4 уроков, шлифуется и отрабатывается.

На первом этапе обучения комбинации достаточно просты для усвоения, их длительность не превышает 32 или 64 такта, затем, совершенствуются и усложняются, создаются развернутые комбинации. Основное отличие комбинации от хореографического номера в том, что в ней нет никакой идеи, кроме технического совершенствования.

Комбинация выполняется под любую "квадратную" музыку и не требует специально подобранного музыкального материала

#### **5. Основы Акробатики.**

Теория: объяснение методики исполнения акробатических элементов, исправление ошибок, техника безопасности, понятия сила и выносливость, преодоления страха, понятие «Партнеринг», ответственность в работе в парах или мини группах.

Практика:

Акробатические упражнения:

- кувырок вперед (назад); через плечо в положение сидя, на живот, в полу-шпагат, на две ноги

- выход в «мост» с колен, выход в «мост» с подготовки. Вытягивание колен в мосту

- «мост» из положения стоя с отрыванием ноги вверх, «шпагаты» и складки;

- танцевальные упражнения: соединения элементов акробатики с элементами хореографии;

- освоение техники правильного приземления;

- стойка на голове и руках

- «колесо» в затылке

- «колесо» на локтях

- рондад

#### **6. Уроки актерского мастерства**

Практика:

##### **Походка**

Несколько человек показывают, как ходят мужчины и/ или как ходят неуверенные в себе люди. Одна из участниц показывает мужчину брутального, другая — шалопая, третья — как не надо ходить на каблуках. А потом по очереди идут по залу. Задача группы — сказать, что в этой походке делает её мужской, грубой или смешной. Какие части тела

работают, а какие нет? Что нужно добавить или изменить, чтобы походка была изящной и более уверенной?

Мелом рисуется полоска на полу. Задача группы — пройти по полоске, постепенно добавляя плечи: какая нога вперёд — такое плечо назад. Начинаем с плечей, а потом уже добавляются бёдра. Затем по очереди показываются разные виды походок, под музыку отработываем каждую из них.

### **Угадай ближнего своего**

Здесь ученики должны изобразить друг друга.

То есть: заранее пишем на бумажках имена участников группы. Просим станцевать известную всем присутствующим связку по 2 человека. Остальные будут наблюдать за особенностями танца каждого участника. Потом ученики вытягивают бумажку с чьим-то именем и пляшут связку так, чтобы другие угадали, кого именно он изображает. Каждый высказывает своё предположение и объясняет, почему он считает именно так.

### **«Эмоциональный крокодил»**

Существует масса танцоров, которые делают своё дело технично, чисто, правильно, но... как-то без души, не очень заразительно. Эмоциональный крокодил помогает ученикам вдохнуть жизнь в свой танец.

Пишется на бумажках разные эмоции и состояния. Например, «радость», «грусть», «похоть», «стеснение», «злость» и так далее. Каждый ученик вытягивает какую-то из этих бумажек. А дальше они по очереди танцуют один и тот же танец, под одну и ту же музыку, так, чтобы другие угадали то чувство, которое он показывает.

### **7. Концертно-показательная программа выступлений**

В данном разделе под концертно-показательными выступлениями танцоров подразумевается их обязательная программа выездов на календарные классификационные и рейтинговые конкурсы и фестивали, концертные программы по планам общероссийских танцевальных организаций с целью изучения современных тенденций развития танца, практической отработки изученного материала, подтверждения и дальнейшего повышения уровня исполнительского мастерства, а также определения рейтинга танцоров и коллективов г. Санкт-Петербурга и других регионов.

### **8. Постановочная работа:**

Программный танец- Эстрадные танцы – постановочные танцы на основе историко-бытовых, народных, классических, стилизованных танцев и танцевальной лексики современной хореографии. Предусматривает создание постановочных номеров малых групп (3-7 участников), формейшн (8-12 участников) участника).

**Теория:** Беседа о том, что такое танцевальный номер, что является его компонентами (музыка, движение, рисунок, красивый костюм, выразительное и чистое исполнение). Привлечение будущих исполнителей номера к сотворчеству. Рассказ о номере, анализ художественных и технических задач. Прослушивание и разбор музыкального материала. Выявление степени заинтересованности детей новой постановкой. Объяснение значимости репетиционного процесса для завершения работы над любым хореографическим произведением.

**Практика:** разучивание комбинаций и этюдов на основе пройденных движений и элементов, изучение рисунка танцевальной композиции, постановка и отработка танцевального номера.

Постановочная работа конкурсного уровня в современном направлении «Сомненья прочь!»

Концертные номер «Снежный танец»

### **9. Репетиционная работа**

*Отработка танцевальных номеров.*

1. «Все в ее голове»
2. «Сомненья прочь!»
3. «Снежный танец»

#### **10. Подведение итогов:**

##### **Практика:**

Открытое занятие.

##### **Теория:**

Подведение итогов года: анализ выполненной программы, оценивание знаний, умений и навыков, приобретенных ребенком.

Награждение лучших учащихся.

### **Рабочая программа Третьего года обучения**

**Цель:** продолжение совершенствования исполнительского мастерства, повышения качества хореографических номеров, выполнение более сложных танцевальных элементов и акробатических трюков, повышение мастерства техники исполнения танцев, способствовать повышению и формированию мотивации детей к познанию и творчеству.

#### **Задачи:**

##### **В воспитании:**

- воспитывать уважение к коллективу, потребностей и интересов, имеющих общественно значимый характер;
- воспитывать трудолюбие
- воспитывать уверенность в себе и в своих силах;
- воспитывать настойчивость в достижении поставленных целей;
- формировать потребность в здоровом образе жизни, и активной жизненной позиции.

##### **В развитии:**

- продолжать развивать умение демонстрировать на фестивалях, смотрах свои танцевальные способности на профессиональном уровне;
- развивать умения формировать навыки составления танцевальных композиции, подготовить собственную композицию на внутри коллективный конкурс детских постановочных работ «Я танцую»
- развитие музыкально-исполнительских способностей;
- физическое развитие через систему специальных упражнений;

##### **В обучении:**

- освоить программный материал 3 года обучения;
- формировать профессиональные начальные знания, современной и эстрадной хореографии;
- обучение точной выразительной передаче характера создаваемого образа с помощью танцевальных и пластических средств;

### **Планируемые результаты**

#### **Предметные результаты**

- проявлять интерес к современному танцу;
- знать основы танцевальной школы современного танца;
- улучшить координацию движений и свободно владеть своим телом;
- выучить ряд танцевальных композиций;
- уметь применять хореографические знания в импровизации при создании хореографических этюдов, композиций;

*У учащихся формируются умения:*

- эмоционально воспринимать и оценивать танец; размышлять о знакомых танцевальных поставочных работах; высказывать суждение об основной идее, о средствах и формах ее воплощения;
  - понимать специфику хореографического языка, получать представление о средствах танцевальной выразительности;
  - исполнять с эмоциональной отдачей изученные танцевальные комбинации и композиции, демонстрировать на фестивалях свой танцевальный уровень;
- Метапредметные результаты*
- способы деятельности, применяемые при решении проблем в реальных жизненных ситуациях;
  - сравнение, анализ, обобщение, нахождение ассоциативных связей между произведениями разных видов искусства;
  - работа с разными источниками информации, стремление к самостоятельному общению с искусством и художественному самообразованию;
  - умение участвовать в танцевальной жизни группы, студии, школы, города и др. и продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении различных творческих задач.
  - наблюдать за разнообразными явлениями жизни, искусства и оценивать их;
  - выявлять особенности взаимодействия современной хореографии с другими видами искусства (литература, изобразительное искусство, театр и др.);
  - находить ассоциативные связи между художественными образами в современном танце, других танцевальных направлений и видов искусства;
  - передавать свои впечатления в устной и письменной форме.

*Личностные результаты*

- развитие художественно-эстетического вкуса, проявляющегося в эмоционально-ценностном отношении к искусству;
- опыт позитивного отношения к творчеству.
- устойчивая потребность делиться своим хореографическим и эмоциональным опытом с другими учащимся;
- позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей.
- умение входить в эмоциональный резонанс с окружающими людьми;
- решать творческие задачи, участвовать в художественных событиях коллектива;
- проявлять творческую инициативу в различных сферах художественно-творческой деятельности, в художественно-эстетической жизни коллектива, класса, школы (музыкальные вечера, концерты).

**Примерное тематическое планирование занятий.**

Первое полугодие 2021-2022 учебного года.

Третий год обучения

№	Тема урока	кол-во час.	дата урока
1	Организационное занятие	1	01.09.2021
2	Комплекс общеразвивающих и танцевальных упражнений	1	02.09.2021
3	Основы современного танца. Разогрев. Изоляция. Шаги.	1	07.09.2021

4	Комплекс общеразвивающих и танцевальных упражнений	1	08.09.2021
5	Основы современного танца. Разогрев. Повторение выученного материала упражнения для позвоночника.	1	09.09.2021
6	Репетиционная работа. Отработка номера «Внутри»	1	14.09.2021
7	Основы акробатики. Выходы в «мост», перевороты через него вперед-назад через две ноги и шпагат; шпагаты и складки.	1	15.09.2021
8	Основы современного танца. Экзерсис на середине зала.	1	16.09.2021
9	Уроки актерского мастерства. "Походка".	1	21.09.2021
10	Комплекс общеразвивающих и танцевальных упражнений	1	22.09.2021
11	Основы современного танца. Разогрев. Партер.	1	23.09.2021
12	Постановочная работа номера «Иные»	1	28.09.2021
13	Основы акробатики. Кувырок через правое и левое плечо в положение сидя, повторение техники приземления.	1	29.09.2021
14	Основы современного танца. Экзерсис на середине зала.	1	30.10.2021
15	Репетиционная работа. Отработка номера "Внутри"	1	05.10.2021
16	Основы современного танца. Разогрев. Партер. Повторение выученного материала	1	06.10.2021

17	Культура сценического облика. Беседа «Гигиена в жизни и на сцене».	1	07.10.2021
18	Репетиционная работа. Отработка номера "Внутри"	1	09.10.2021
19	Концертно-показательная программа	1	11.10.2021
	Участие в районном конкурсе «Приморская звезда»		
20	Постановочная работа номера «Иные»	1	12.10.2021
21	Основы современного танца. Разогрев. Передвижения в пространстве.	1	13.10.2021
22	Комплекс общеразвивающих и танцевальных упражнений	1	14.10.2021
23	Элементы современного танца. Экзерсис на середине. Прыжки.	1	19.10.2021
24	Репетиционная работа	1	20.10.2021
25	Репетиционная работа	1	21.10.2021
26	Репетиционная работа	1	23.10.2021
27	Концертно-показательная программа	1	24.10.2021
	Региональный конкурс «Восходящая звезда»		
28	Постановочная работа	1	26.10.2021
29	Постановочная работа	1	27.10.2021
30	Постановочная работа	1	09.11.2021

31	Основы современного танца.	1	10.11.2021
32	Основы современного танца. Комбинация №1	1	11.11.2021
33	Комплекс общеразвивающих и танцевальных упражнений	1	16.11.2021
34	Основы акробатики. Стойка на голове и руках.	1	17.11.2021
35	Постановочная работа	1	18.11.2021
36	Комплекс общеразвивающих и танцевальных упражнений	1	23.11.2021
37	Основы акробатики. Танцевальные упражнения: соединения элементов акробатики с элементами хореографии	1	24.11.2021
38	Уроки актерского мастерства. Угадай ближнего своего.	1	25.11.2021
39	Отборочный тур. Конкурса детских постановочных работ «Я танцую»	1	27.11.2021
40	Постановочная работа	1	30.11.2021
41	Основы современного танца.	1	01.12.2021
42	Основы современного танца.	1	02.12.2021
43	Комплекс общеразвивающих и танцевальных упражнений	1	07.12.2021
44			08.12.2021



	Репетиционная работа. Отработка номера «Внутри»	1	
45	Репетиционная работа. Отработка номера «Иные»	1	09.12.2021
46	Концертно-показательная программа Международный конкурс " Гранд Премиум"	1	11.12.2021
47	Основы акробатики. Перекидка через правое и левое плечо.	1	14.12.2021
48	Основы современного танца. Партер.	1	15.12.2021
49	Основы современного танца	1	16.12.2021
50	Постановочная работа	1	21.12.2021
51	Основы современного танца.	1	22.12.2021
52	Репетиционная работа	1	23.12.2021
53	Концертно-показательная программа Финал конкурса детских постановочных работ " Я танцую"	1	25.12.2021
54	Основы современного танца.	1	28.12.2021
55	Основы современного танца.	1	29.12.2021
56	Культура сценического облика. Сценический макияж.	1	11.01.2022
57	Уроки актерского мастерства. Угадай ближнего своего.	1	12.01.2022
58	Основы современного танца.	1	13.01.2022

59	Основы акробатики.	1	18.01.2022
60	Постановочная работа	1	19.01.2021

Примерное тематическое планирование занятий на второе полугодие

№	Тема урока	кол-во час.	дата урока
61	Постановочная работа	1	20.01.2022
62	Репетиционная работа	1	25.01.2022
63	Репетиционная работа	1	26.01.2022
64	Основы современного танца. Повторение выученного материала	1	27.01.2022
65	Комплекс общеразвивающих и танцевальных упражнений	1	01.02.2022
66	Основы современного танца. Партер.	1	02.02.2022
67	Основы акробатики. Стойка на руках и голове. Работа в парах.	1	03.02.2022
68	Постановочная работа	1	08.02.2022
69	Комплекс общеразвивающих и танцевальных упражнений	1	09.02.2022
70	Основы акробатики. Рондад. + танцевальные упражнения	1	10.02.2022
71	Основы современного танца. Кросс. Шаги. Прыжки. Вращения	1	15.02.2022
72			16.02.2022

	Постановочная работа	1	
73	Постановочная работа	1	17.02.2022
74	Репетиционная работа	1	19.02.2022
75	Концертно-показательная работа Участие в Международном конкурсе "Северная столица"	1	20.02.2022
76	Основы акробатики.	1	22.02.2022
77	Постановочная работа	1	24.02.2022
78	Основы современного танца. Комбинация №2	1	01.03.2022
79	Основы современного танца. Экзерсис на середине зала.	1	02.03.2022
80	Комплекс общеразвивающих и танцевальных упражнений	1	03.03.2022
81	Основы современного танца. Повторение выученного материала	1	09.03.2022
82	Постановочная работа	1	10.03.2022
83	Постановочная работа	1	15.03.2022
84	Культура сценического облика. Беседа о современных стилях и направлениях.	1	16.03.2022
85	Постановочная работа	1	17.03.2022
86	Постановочная работа	1	22.03.2022
87			23.03.2022

	Репетиционная работа	1	
88	Репетиционная работа	1	24.03.2022
89	Концертно-показательная программа. Участие в международном конкурсе «Магия танца»	2	26.03.2022
90	Основы акробатики. Повторение всего материала.	1	05.04.2022
91	Уроки актерского мастерства. "Эмоциональный крокодил"	1	06.04.2022
92	Постановочная работа. Номер «Это белое платье»	1	07.04.2022
93	Постановочная работа. Номер «Это белое платье»	1	12.04.2022
94	Постановочная работа. Номер «Это белое платье»	1	13.04.2022
95	Постановочная работа. Номер «Это белое платье»	1	14.04.2022
96	Постановочная работа. Номер «Это белое платье»	1	19.04.2022
97	Постановочная работа. Номер «Это белое платье»	1	20.04.2022
98	Постановочная работа. Номер «Это белое платье»	1	21.04.2022
100	Постановочная работа. Номер «Это белое платье»	1	26.04.2022
101	Постановочная работа. Номер «Это белое платье»	1	27.04.2022
102	Постановочная работа. Номер «Это белое платье»	1	28.04.2022
103	Основы современного танца. Повторение выученного материала	1	29.04.2022

104	Постановочная работа.	1	06.05.2022
105	Основы современного танца. Повторение выученного материала	1	11.05.2022
106	Комплекс общеразвивающих и танцевальных упражнений	1	12.05.2022
107	Подведение итогов года. Открытый контрольный урок.	1	18.05.2022

## Содержание программы

### **1. Организационное занятие.**

#### Теория:

- Форма для занятий в объединении современного танца;
- Правила поведения на занятии;
  - Инструктаж по технике безопасности.

### **2. Комплекс общеразвивающих физических и танцевальных упражнений**

**Теория:** объяснения методики исполнения движений.

#### **Практика:**

Комплекс общеразвивающих физических упражнений составляет разминку, с которой начинается каждое групповое занятие. Разминка предназначена для первоначального разогрева мышц, приведения их в тонус и последующего укрепления (сила, эластичность и пластика). Специальные упражнения предназначены для достижения конкретной цели данного занятия: упражнения на вращения и баланс, упражнения на координацию и пластику (элементы джазового танца), упражнения для конкретного танца.

### **3. Культура сценического облика**

#### Теория:

1. Беседа «Гигиена в жизни и на сцене».
2. Сценический макияж.
3. Беседа о современных стилях и направлениях
4. Просмотр видео материалов

### **4. Основы современного танца:**

#### Теория:

- История возникновения, этапы формирования и развития современного танца.
- Повторение основных понятий: поза коллапса, изоляция и полицентрия, полиритмия, мультипликация, координация, contraction, release, уровни;

- методика постановки корпуса, позиций рук и ног. Терминология и методика выполнения движений. Исправление методических ошибок, опрос по методике.

### **Практика:**

Разделы урока.

1. РАЗОГРЕВ (WARM UP)

2. ПАРТЕР

3. КРОСС (шаги, прыжки, вращения)

4. КОМБИНАЦИЯ

#### **1. РАЗОГРЕВ**

##### **1.1. Шаги:**

- шаг с приставкой из I во II параллельную позицию ног и с хлопком;
- шаги крестом.
- упражнения руками круговые, подбивка с разворотом на 180°;
- упражнения плечами: в комбинации с шагами; круговые упражнения плечами.
- упражнения для ног: вперед по диагонали; в сторону с поворотом на 360 градусов.
- полупагаты: с наклоном вперед; с наклоном в сторону.

##### **1.2 Изоляция.**

- голова: крест; квадрат; круг; sundari – крест; квадрат; полукруг.
- плечи: крест; квадрат; круг; «восьмерка».
- грудная клетка: крест; квадрат; полукруги.
- таз: крест; квадрат; полукруги, полукруг одним бедром; круги; «восьмерка».
- руки: различные вариации основных позиций и положений рук, А-Б-В.
- ноги: catch step; prance; kick; lay out.

##### **1.3 Координация 3-х центров:**

- голова – наклоны вперед – назад, одновременно двигаются плечи вверх-вниз, таз вправо-влево;
- грудная клетка двигается вперед – назад, руки jerk-position в оппозицию назад – вперед и одновременно battement tendu правой ногой в сторону;
- руки во II позиции, кисти двигаются вверх-вниз, таз вперед – назад, голова – наклоны вправо-влево;
- приставные шаги – по 4 вправо и влево, руки двигаются по схеме: А-Б-В-II позиция одновременно на каждый счет наклоны головой вперед и назад;
- thrust тазом вправо-влево, руки по II позиции и правым предплечьем на каждый счет к себе, одновременно левая рука движется по схеме: А-Б-В-II позиция;

- шаги по схеме: 2 приставных шага вправо, 2 влево, 2 вперед, 2 назад. Одновременно thrust пелвисом вправо-влево. Одновременно руки исполняют основную схему в обратном порядке: В-Б-А-П позиция.

#### **1.4 Упражнения для позвоночника.**

- наклоны торса: flat back; deep body bend; side stretch.

-твист торса: curve; arch; roll down u roll up.

- «волны»;

-«спирали»;

-contraction;

- release;

- high release;

-tilt.

#### **1.5 Экзерсис на середине зала**

##### **- DEMI и GRAND PLIE.**

Варианты изменений в исполнении могут быть следующими:

1. По параллельным позициям
2. Перевод стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и наоборот во время исполнения demi и grand plie.
3. Изменение динамики исполнения, например, медленное приседание на 4/4 и резкий подъем на 1/4
4. Соединение с releve и появление такого термина как plie releve, т.е. сгибание коленей с одновременным подъемом на полу пальцы.

##### **-BATTEMENT TENDU, BATTEMENT JETE**

1. Исполнение по параллельным позициям
2. Перевод из параллельного в выворотное положение и наоборот
3. Исполнение с сокращенной стопой (flex)
4. Использование brash, т.е. стопа опускается на пол, а затем втягивается в И.П.
5. Соединения:
  - с demi plie;
  - с подъемом опорной пятки во время выноса на носок или броска;
  - с подъемом опорной пятки во время закрытия;
  - с полуповоротами и поворотами приемом fouette;

##### **- ROND DE JAMBE PAR TERRE**

1. Исполнение варианта из урока народно сценического танца, т.е. скошенной стопой вдоль опорной ноги.
2. Исполнение по параллельной позиции
3. Соединения;
  - с demi plie
  - с подъемом на 45 и 90 градусов
  - с сокращенной стопой (flex)

## **- BATTEMENT FONDU, BATTEMENT FRAPPE, BATTEMENT DEVELOPPE, BATTEMENT RELEVÉ LENT**

1. С сокращенной стопой
2. Вариант из урока народно сценического танца (bat. fondu и developpe).
3. По параллельным позициям

### **- GRAND BATTEMENT**

1. С сокращенной стопой
2. С подъемом опорной пятки во время броска
3. По параллельным позициям

## **2. ПАРТЕР**

Современный танец, особенно танец модерн использует сценическое пространство не только по вертикали, но и по горизонтали. Движение исполнителя на полу существенная часть хореографии. В уроке этот раздел несет очень важные функции:

- в партере может происходить разогрев,
- в партере могут быть упражнения на изоляцию,
- в партере очень эффективны упражнения для развития подвижности позвоночника,
- в партере могут выполняться упражнения stretch характера,
- переход из одной позиции в другую,
- создание "цепочек" на смену уровня дополнительный тренаж на координацию и ориентацию в пространстве.

**3. ПЕРЕДВИЖЕНИЕ В ПРОСТРАНСТВЕ (CROSS).** Эта заключительная часть урока. Ее цель развить такие качества как танцевальность, ощущение стиля, координацию.

Эта часть урока сродни allegro урока классического танца. Техника прыжка и вращения с небольшими изменениями полностью заимствована из классического балета. КРОСС обычно выполняется по диагоналям класса или по кругу. В зависимости от задач урока.

- шаги: flat step; catch step; шаг «ча-ча-ча»; латин урок; шаги в модерн-джаз манере; шаги в рок - манере.

- прыжки: jump; leap; hop; с 2-х ног на 1.

- вращения: corkscrew; four chaine; повороты на одной ноге; повороты по кругу; повороты на различных уровнях.

## **ПРЫЖКИ**

Прыжок temps saute:

1. Исполнить по параллельным позициям.
2. Начать из выворотной позиции, а во время приземления перевести стопы в параллельную позицию.
3. Во время прыжка согнуть колени, голень завести назад и пятками коснуться ягодиц.
4. Прыжок с разворотом на 180 градусов
5. Прыжок «Той тач» (прыжок в поперечный шпагат)
6. Прыжок в Гранд жете
7. Прыжок в боковое Гранд жете
8. Вылет в поперечный шпагат
9. Гранд жете в аттитюд.
10. Гранд жете в перекаат

Прыжки подразделяются следующим образом:



1. с двух ног на две на одну (jump);
2. с одной ноги на другую с продвижением (leap);
3. с одной ноги на ту же ногу (hop);

**ВРАЩЕНИЕ** Вращения, как и прыжки, могут выполняться на месте и с продвижением в пространстве.

Основные виды поворотов:

- на двух ногах;
- на одной ноге;
- повороты по точкам;
- повороты на различных уровнях;

Уровни: стоя: верхний (на полупальцах); средний (на всей стопе); нижний (колени согнуты).

1. на четвереньках: опора на руках и коленях; 1 или 2 ноги вытянуты назад при опоре на руки; 1 нога открыта в сторону или назад при опоре на руках и колене.
2. на коленях: стоя на 2-х коленях; стоя на одном колене, другая нога открыта в любом направлении.
3. лежа (на спине, на боку, на животе).  
-повороты с изгибами торса.

#### **4. КОМБИНАЦИЯ**

Последним разделом урока современного танца является комбинация.

Комбинации составляются на основе движений, заимствованных из модных стилей бытовой хореографии. Однако главное требование комбинации ее танцевальность, использование определенного рисунка движения, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений, т.е. использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя. Обычно комбинация изучается на протяжении 3-4 уроков, шлифуется и отрабатывается.

На первом этапе обучения комбинации достаточно просты для усвоения, их длительность не превышает 32 или 64 такта, затем, совершенствуются и усложняются, создаются развернутые комбинации. Основное отличие комбинации от хореографического номера в том, что в ней нет никакой идеи, кроме технического совершенствования.

Комбинация выполняется под любую "квадратную" музыку и не требует специально подобранного музыкального материала

#### **5. Основы Акробатики.**

Теория: объяснение методики исполнения акробатических элементов, исправление ошибок, техника безопасности, понятия сила и выносливость, преодоления страха, понятие «Партнеринг», ответственность в работе в парах или мини группах.

Практика:

Акробатические упражнения:

- «Мексиканка»

- кувырок вперед (назад); через плечо в положение сидя, на живот, в полу-шпагат, на две ноги
- выход в «мост» с колен, выход в «мост» с подготовки. Вытягивание колен в мосту
- «мост» из положения стоя с отрыванием ноги вверх, «шпагаты» и складки;
- танцевальные упражнения: соединения элементов акробатики с элементами хореографии;
- освоение техники правильного приземления;
- стойка на голове и руках
- «колесо» в затяжке
- «колесо» на локтях
- рондад
- перекидка через правое и левое плечо, фляг

## **6. Уроки актерского мастерства**

### Практика:

#### **Походка**

Несколько человек показывают, как ходят мужчины и/ или как ходят неуверенные в себе люди. Одна из участниц показывает мужчину брутального, другая — шалопая, третья — как не надо ходить на каблуках. А потом по очереди идут по залу. Задача группы — сказать, что в этой походке делает её мужской, грубой или смешной. Какие части тела работают, а какие нет? Что нужно добавить или изменить, чтобы походка была изящной и более уверенной?

Мелом рисуется полоска на полу. Задача группы — пройти по полоске, постепенно добавляя плечи: какая нога вперёд — такое плечо назад. Начинаем с плеч, а потом уже добавляются бёдра. Затем по очереди показываются разные виды походок, под музыку отработываем каждую из них.

#### **Угадай ближнего своего**

Здесь ученики должны изобразить друг друга.

То есть: заранее пишем на бумажках имена участников группы. Просим станцевать известную всем присутствующим связку по 2 человека. Остальные будут наблюдать за особенностями танца каждого участника. Потом ученики вытягивают бумажку с чьим-то именем и пляшут связку так, чтобы другие угадали, кого именно он изображает. Каждый высказывает своё предположение и объясняет, почему он считает именно так.

#### **«Эмоциональный крокодил»**

Существует масса танцоров, которые делают своё дело технично, чисто, правильно, но... как-то без души, не очень заразительно. Эмоциональный крокодил помогает ученикам

вдохнуть жизнь в свой танец. Пишется на бумажках разные эмоции и состояния. Например, «радость», «грусть», «похоть», «стеснение», «злость» и так далее. Каждый ученик вытягивает какую-то из этих бумажек. А дальше они по очереди танцуют один и тот же танец, под одну и ту же музыку, так, чтобы другие угадали то чувство, которое он показывает.

## **7. Концертно-показательная программа выступлений**

В данном разделе под концертно-показательными выступлениями танцоров подразумевается их обязательная программа выездов на календарные классификационные и рейтинговые конкурсы и фестивали, концертные программы по планам общероссийских и международных танцевальных организаций с целью изучения современных тенденций развития танца, практической отработки изученного материала, подтверждения и дальнейшего повышения уровня исполнительского мастерства, а также определения рейтинга танцоров и коллективов г. Санкт-Петербурга и других регионов.

## **8. Постановочная работа:**

Программный танец- Эстрадные танцы – постановочные танцы на основе историко-бытовых, народных, классических, стилизованных танцев и танцевальной лексики современной хореографии. Предусматривает создание постановочных номеров солистов, дуэтов, малых групп (3-7 участников), формейшн (8-12 участника).

**Теория:** Беседа о том, что такое танцевальный номер, что является его компонентами (музыка, движение, рисунок, красивый костюм, выразительное и чистое исполнение). Привлечение будущих исполнителей номера к сотворчеству. Рассказ о номере, анализ художественных и технических задач. Прослушивание и разбор музыкального материала. Выявление степени заинтересованности детей новой постановкой. Объяснение значимости репетиционного процесса для завершения работы над любым хореографическим произведением.

**Практика:** разучивание комбинаций и этюдов на основе пройденных движений и элементов, изучение рисунка танцевальной композиции, постановка и отработка танцевального номера.

Постановочный танец конкурсного уровня «Иные»

Постановочная работа в современном направлении «Это белое платье»

Номера концертные

## **9. Репетиционная работа**

*Отработка танцевальных номеров.*

1. «Внутри»
2. «Иные»
3. «Это белое платье»

## **10. Подведение итогов:**

**Практика:**

Открытое занятие.

**Теория:**

Подведение итогов года: анализ выполненной программы, оценивание знаний, умений и навыков, приобретенных ребенком.

Награждение лучших учащихся.

**Отслеживание результативности освоения программы.**

**Оценочные результаты.**

Отслеживание результативности освоения программного материала осуществляется в течение всего периода обучения на занятиях разных видов: зачетные, учебные, открытые. Зачетные занятия могут проходить в форме открытого занятия, класс - концерта, они могут проходить как зачет теоретический, так и практический.

#### **Высокий уровень освоения программы (отлично):**

- точное знание терминологии и правил исполнения движений в соответствии с годом обучения; – точность, музыкальность и выразительность исполнения танцевальных комбинаций и этюдов;
- умение работать в ансамбле и владение навыками сольного исполнения танцевальных фрагментов;
- полное владение репертуаром коллектива соответствующего года обучения.

#### **Средний уровень освоения программы (хорошо)**

- неполное владение теоретическими знаниями по танцевальной дисциплине в соответствии с годом обучения;
- недостаточно точное исполнение танцевальных комбинаций с точки зрения координации движений и музыкальности;
- умение работать в ансамбле;
- неполное владение репертуаром коллектива соответствующего года обучения.

#### **Низкий уровень освоения программы (удовлетворительно)**

- слабое усвоение теоретического программного материала соответствующего года обучения;
- неточное исполнение танцевальных комбинаций.

#### **Литература, используемая в процессе разработки программы:**

1. Бекина С. Музыка и движения. М., «Просвещение», 1983.
2. Диниц Е. В. Джазовые танцы. М., «АСТ», 2002.
4. Никитин В.Ю. Стретчинг в профессиональном обучении современному танцу. М., «Гиттис», 2005.
5. «Cathy Roe Jazz danse curriculum», «Cathy Roe production». 2000.
6. Поэль Карп. Младшая муза. М., «Современник».
7. Шереметьевска Н. Танец на эстраде. М., «Искусство», 1985.
8. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии 1999.
9. Березина, В. А. Дополнительное образование детей России «Диалог культур», 2007.
10. Евладова, Е. Б. Дополнительное образование детей : Учеб. пособие для студентов учреждений проф. образования, обучающихся по специальности 0317 "Педагогика доп. образования" Владос, 2002.
11. Ерохина, О. В. Школа танцев для детей : [Фольклор, классика, модерн] «Феникс», 2003.
12. Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец : История. Методика. Практика «ГИТИС», 2000.
13. Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец: Методика преподавания .Всерос. Центр худож. творчества учащихся и работников нач. проф. образования, 2002.
14. Социальное воспитание в учреждениях дополнительного образования детей: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 050711 (031300) - Социал. педагогика «Academia», 2004.
15. Дополнительное образование детей : «Владос», 2003 (Петрозаводск : ГП Тип. им. П.Ф.Анохина).
16. Буренина А. И. "Ритмическая мозаика", Санкт-Петербург, 2000г..

#### **Литература, используемая в процессе реализации программы:**

1. Добротворская К. А. Айседора Дункан и театральная культура эпохи модерна. Л., ЛГИТМиК, 1992.
2. Дункан А. Моя исповедь. Рига: книга для всех, 1928.
3. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. М., «Гитис», 2000.
4. Никитин В.Ю. Стретчинг в профессиональном обучении современному танцу. М.,«Гитис», 2005.
5. Павлова Е.М. Методическая разработка «игровой стретчинг. Игровая физкультура. Развитие чувства ритма. По мотивам китайской народной сказки «Сказка о жадном императоре» М., «Карапуз», 2002.
6. Хавилер Дж. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки. М., «Новое слово», 2004.
7. От внешкольной работы - к дополнительному образованию детей : Сб. нормат. и метод. материалов для доп. образования детей / [Ред.-сост. И.В. Калиш]; Науч. ред. А.К. Бруднов. - М. : ВЛАДОС, 1999.

#### **Литература для родителей:**

1. Дедюхина Г. В. Работа над ритмом в логопедической практике. М., «Айрис-пресс», 2006.
2. Долгин А.Б., Современный ребёнок. Энциклопедия для взаимопонимания. М., «ОГИ», 2006.
3. Чуб Н.В. Справочник для родителей. Психология ребёнка от А до Я. М., «Основа», 2007.

**Календарный учебный график**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	-	-	-	-	-	-
2 год	1 сентября	17 мая	36	108	108	3 раза в неделю по 1 часу
3 год	1 сентября	18мая	36	108	108	3 раза в неделю по 1 часу

Документ подписан электронной подписью

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 644  
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Петухова Тамара Веноровна,  
Директор

02.10.23 11:05  
(MSK)

Сертификат E2A33D0A7A042B0977978D48211D2F12