

Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Индустриально-судостроительный лицей»

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
СПб ГБПОУ «ИСЛ»

Протокол № 1 от «30.09» 2022 года

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 109-1/07 от 29.09.22
Директор СПб ГБПОУ «ИСЛ»

И.В. Куряжкис

Рабочая программа

На 2022-2023 уч. год

**К дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе Студия
танцевальных искусств «Стиль»**

Форма реализации программы – очная

Год обучения – первый, группа 1

Срок реализации – 1 год

Объем реализуемой программы 240 часов

Возрастной диапазон освоения программы: 14-15 лет

Режим занятий: понедельник, среда, пятница

Составитель:

Педагог дополнительного образования
Сабирова Екатерина Дмитриевна

Рекомендовано

Методическим советом
СПб ГБПОУ «ИСЛ»

Протокол № 2 от 20.09 2022

Календарный учебный план

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02.09.22	30.06.23		240	16.15.-17.00 17.00-17.45

Пояснительная записка

Предмет педагогической программы студии танцевальных искусств «Стиль» - хореография.

Краткая характеристика предмета

Хореография в переводе с греческого буквально означает «писать танец». Это обобщающее понятие включает в себя различные виды танца: народный, историко-бытовой или бальный, классический, современные направления, а также стилизация вышеупомянутых видов как эстрадный жанр.

Хореография родилась на заре человечества. Ещё в первобытном обществе через танцы человек обращался к силам природы. С изменением социального строя, условий жизни менялись тематика и характер народной хореографии. Проникнув на балы, в салоны высшей знати она стала благородной и сдержанной. В дальнейшем возникновение театров, развитие танцевальной техники породило профессиональное искусство, а затем его высшую форму - классический балет.

Хореография – это вид искусства, в котором средством создания художественных образов являются движения и положения человеческого тела. Она раскрывает духовный мир человека, развивает образное мышление, музыкальное восприятие, учит красоте и выразительности движений. Благодаря систематическому хореографическому тренингу формируется красивая мышечная форма, осанка; приобретается физическая сила, выносливость; развиваются танцевальные и творческие способности. Причастность к этому виду искусства через личное исполнительское мастерство дает возможность детскому увлечению перерасти в любовь к миру танца и помогает более тонкому восприятию профессионального искусства.

Направленность программы

Программа направлена на вооружение воспитанников знаниями основ хореографического искусства, развитие их артистических, исполнительских способностей, воспитание высокого общефизического, социального, интеллектуального, нравственного уровня личности.

Программа имеет три направленности: эстетическая, спортивная и социально-педагогическая.

Эстетическая направленность

В процессе хореографического образования и воспитания воспитанники приобщаются к миру искусства, постигают гармонию и красоту движений. В широком смысле эстетическая направленность программы включает в себя ознакомление воспитанников с источниками танцевальной культуры, классическими балетами, произведениями современных хореографов.

Большое значение имеет музыка, используемая на уроках и в постановочной работе: произведения композиторов классиков, авторов второй половины XX века, лучшие образцы музыкальных произведений зарубежной и отечественной эстрады.

Спортивная направленность

Эта направленность программы выражается в воспитании тела через систему физического тренинга. Для более эффективного развития природных данных воспитанников естественно обращение к опыту спорта: элементы художественной гимнастики, акробатика.

Социально-педагогическая направленность

Социально-педагогическая направленность программы заключается в формировании нравственно-здоровой личности воспитанника, в свою очередь, являющейся частью общества.

- жизнь в большом коллективе с общей целью, со своим микроклиматом,
- открытие и развитие творческих талантов
- открытие и развитие в ученике таланта артиста танцевального жанра

Задачи программы

В воспитании:

формирование общей культуры личности воспитанника, способной адаптироваться в современном обществе;

приобщение к миру танца

воспитание любви и интереса к искусству хореографии

психологическое раскрепощение воспитанника

активизация творческих способностей традициями, этическими нормами и общим досугом, в коллективе, где все увлечены одним любимым делом, развивает в нем нравственно-стойкую концепцию личности, приучает жить в группе людей – миниатюрной модели общества.

Постоянное участие воспитанника в концертной исполнительской деятельности дает возможность осознать известное выражение «нести прекрасное людям», осознать, что своим мастерством он оказывает эмоциональное воздействие на души зрителя. Увлеченный артистическим вдохновением, поглощенный желанием достичь новых высот и быть востребованным в сценической практике воспитанник сокращает вероятность своего возможного участия в социально-негативных сторонах жизни (улица, сомнительные компании и т.д.).

Соприкасаясь с искусством на каждом уроке, будущий танцовщик развивает духовные ресурсы своей души, овладевает не внешним, но «внутренним пространством»; гармония профессиональных движений человеческого тела и музыки вырабатывает в нем безошибочное чувство красоты, потребность в ней. Известный культуролог, философ В.Ф.Мартынов писал в своей работе о красоте: «Мир, в котором людей разделяют религиозные, расовые, национальные предрассудки, политическая, классовая неприязнь; корпоративный, государственный, личностный эгоизм, - мир этот нуждается в универсальном языке красоты. Именно искусство в состоянии интегрировать человечество в единое целое, выстроить жизнь мирового сообщества на всеобщих принципах гармонии. Приобщение к эстетическим ценностям призвано обеспечить духовное единение людей во времени и пространстве, укрепить эмоциональную память, толерантное мировосприятие». Отдельно хочется подчеркнуть созидательный характер предмета педагогической программы. В процессе постановочной репетиционной работы учащиеся приучаются к живому творчеству, создавая образы в различных танцевальных номерах. При каждом повторении, на каждом новом исполнительском этапе проявляется художественное воображение, работает душа и тело, появляется потребность творчески мыслить. Предмет программы, как любое искусство, будет актуален всегда, создавая красивого эстетически, духовно и физически развитого человека.

Цели программы

Формирование и развитие индивидуальных возможностей и творческих способностей воспитанников посредством хореографии. С помощью искусства танца приобщение детей к миру прекрасного, развитие их художественного вкуса. А также:

- социальная адаптация
- эстетическое развитие
- укрепление здоровья
- воспитание трудолюбия
- воспитание патриотизма;

В РАЗВИТИИ

- развитие физических данных воспитанника, улучшение координации движений, пластичности, хореографической памяти, выносливости;
- развитие творческого мышления средствами хореографии;
- формирование потребности здорового образа жизни;

В ОБРАЗОВАНИИ

- обучение приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;
- обучение приемам актерского мастерства
- обучение грамотности и выразительности движения в области классической, эстрадной и современной хореографии;
- воспитание исполнительской культуры
- расширение знаний в области современного хореографического искусства;
- выражение собственных ощущений, используя язык хореографии;
- умение понимать «язык» движений, их красоту

Конкретные задачи для возрастного периода 14 -16 лет

Обучающие задачи

углубление и расширение своих познаний в области мира современного танца: истоки, школы, стилистические направления

закрепление, усложнение и совершенствование основных технических приёмов исполнения движений, опираясь на знания и умения, полученные в предыдущем возрастном периоде; освоение движений экзерсиса классического танца на середине зала без опоры в усложнённых комбинациях;

освоение движений классического танца повышенной сложности на месте и с продвижением: *adagio* с поднятием ноги выше 90 градусов, прыжки, вращения;

освоение полного урока танца модерн и джаз-модерн на полу, на середине зала, с продвижением; обучение основам клубных танцевальных стилей;

обучение новым репертуарным номерам с постоянным участием в концертной, фестивальной, конкурсной деятельности.

Развивающие задачи

развитие техничности и виртуозности исполнения закреплённых движений, комбинаций, не теряя грамотности и чистоты;

развитие выразительности тела, свободы и раскованности исполнения;

развитие и усложнение актёрских задач;

продолжение и осуществление развивающих задач предыдущих возрастных периодов.

Воспитательные задачи

воспитание потребности в духовном развитии посредством сложной мыслящей танцевальной лексики и углубления тематики репертуарных номеров;

воспитание чувства гармонии, художественного вкуса, творческого мировоззрения;

воспитание нравственно – стойкой, психологически раскрепощённой личности, свободно чувствующей себя в коллективе, строящей свои отношения с участниками студии на основе гуманности, равенства и справедливости.

Отличительные особенности данной педагогической Программы

Данная программа разработана для развития и воспитания участников конкретного коллектива со своим микроклиматом, традициями, танцевальным стилем, сложившимся репертуаром. Программа разработана для всех детей без профессионального отбора. В программу входят не только учебные занятия, но и проведение общего досуга в творческой форме всеми возрастными группами одновременно, проведение танцевальных конкурсов, капустников, демонстрация самостоятельных работ.

Программа подготавливает участников студии к постоянной концертной деятельности, готовит танцовщиков к участию в репертуарных номерах разной жанровой направленности: эстрада, классика, современные танцевальные стили, стилизация, а также авторские новации педагога-хореографа.

Программа выявляет индивидуальные возможности воспитанников, увеличивает границы самостоятельного творчества, содействует личностному самоопределению

Главная особенность программы заключается в воспитании не просто грамотного, технически развитого танцовщика, а прежде всего увлеченного, живого, творчески мыслящего артиста, искренне любящего и понимающего искусство хореографии, получающего удовольствие от самовыражения посредством языка тела, реализующим себя как танцовщик-любитель данного коллектива. В дальнейшем возможно продолжение профессионального роста: поступление в ВУЗы на отделения хореографии, переход в профессиональные коллективы.

Актуальность программы

Актуальность данной программы состоит в том, что она представляет собой синтез классической, эстрадной и современной хореографии, то есть широкий спектр хореографического образования. Содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития каждого участника, который будет пронизывать самые разнообразные области хореографического искусства.

Новизна программы:

Учитывая современные требования, данная комплексная программа реализует основные идеи и цели: -развитие мотивации воспитанников к познанию и творчеству; -содействие личностному и профессиональному самоопределению воспитанников, их адаптации в современном динамическом обществе; -приобщение подрастающего поколения к ценностям мировой культуры и искусству; -сохранение и охрана здоровья детей. -ориентацию индивидуальных особенностей воспитанника, бережное сохранение и приумножение таких важных качеств личности, как инициативность, самостоятельность, фантазия, самобытность;

Педагогическая программа состоит из пяти разделов:

1 Организационная работа

2 Хореография – как вид искусства (теория)

3 Азбука хореографии (практика)

4 Танцевальные композиции (конечная форма)

5 Творческая жизнь

1 раздел – работа проводится в первые дни учебного года по организации работы в группе

2 раздел — теоретический, даёт общее представление о хореографии как об искусстве, его истоках, развитии, многообразии направлений и жанров. Материал даётся в форме бесед, лекций, видео просмотров. Для расширения кругозора даются рекомендации и анонсы современного культурного поля, в ответ — подготовка сообщения участника об увиденном.

3 раздел — практический, предусматривает приобретение участниками двигательных навыков и умений, овладение определённым объёмом движений разных хореографических направлений,

развитие координации и формирование осанки, физических данных необходимых для занятий хореографией.

Этот раздел содержит изложение программных упражнений в определённой последовательности. Он включает экзерсисы классического танца, танца модерн, джаз-модерн, партерную гимнастику, основы историко-бытовых, эстрадных, народных танцев, базовые основы современных танцевальных течений. Охватывает необходимый комплекс движений классического, модерн, джаз, contemporary танца с тем, чтобы в дальнейшем применять их комбинации в поставленных танцах. Особенность изложения практического материала заключается в разработке примерного комплекса упражнений, в зависимости от подготовленности группы и сложившихся индивидуальных природных особенностей воспитанников.

4 раздел – это учебно-творческая работа (постановочная, репетиционная). Предполагает изучение конкретных разноплановых танцевальных композиций, составляющих основу репертуара коллектива для сценической практики.

5 раздел – самостоятельное творчество воспитанников без участия педагога

Содержание разделов программы предполагает вариативность использования предлагаемого материала (допустим, на каждом занятии используются задания всех разделов и т. д.) выбор которого направлен на раскрытие способностей участников.

Данная программа охватывает последний возрастной период: 1 подгруппа - дети 13-14 лет (подготовительная группа к основному старшему составу) и 2 подгруппа – дети 15-16 лет (основной старший состав коллектива) по желанию без возрастного ограничения совершенствование своего мастерства и участие в творческой деятельности коллектива.

Занятия проводятся 4 раза в неделю. Занятие длится по 1,5 часа соответственно возрасту. По каждому возрастному периоду разработаны программные требования необходимые для определения конкретных задач.

Реализация программы опирается на следующие принципы:

- постепенность развития профессиональных данных у участников
- постепенность увеличения физической нагрузки и технической трудности
- строгая последовательность в овладении материалом
- систематичность и регулярность занятий
- целенаправленность учебного процесса

По окончании каждого полугодия проводится контрольный урок или отчёт в концертной форме. По окончании учебного года - отчётный концерт на сценической площадке.

Формы и методы проведения занятий

Занятия хореографией проводятся в групповой форме, в среднем по 12 человек.

Формы проведения занятий

Традиционное занятие: закрепление пройденного материала, тренинг, обучение новому материалу.

Постановочное занятие: разучивание конкретной танцевальной композиции.

Занятие-репетиция: отработка поставленной танцевальной композиции, работа над чистотой, точностью и музыкальностью исполнения.

Занятие - творческая лаборатория: создание самостоятельных хореографических этюдов, используя изученный материал; групповая подготовка к участию в творческом капустнике коллектива с использованием различных жанров искусств на заданные темы.

Комбинированное занятие: использование на уроке материала из всех трёх разделов педагогической программы; объединение нескольких форм занятий в одном.

Методы проведения занятий

Для проведения занятий используются практический, словесный, тактильный и наглядный методы.

- **практический метод**: планомерно усложняющийся систематический тренинг, закрепление и отработка пройденного материала, изучение конкретных хореографических композиций;
- **словесный метод**: используется для закрепления в памяти воспитанника сложных названий хореографических движений и поз; развитие чувства ритма посредством просчитывания музыки вслух; устное объяснение техники и методики исполнения тех или иных движений;
- **тактильный метод**: помогает участнику своевременно почувствовать правильность исполнения упражнений: посредством прикосновения к мышцам воспитанника педагог придает им нужное направление, задает силу напряжения, проверяет грамотность исполнения; показ танцевальных па в паре с воспитанником;
- **наглядный метод**: точный грамотный показ движений педагогом; показ видеоматериалов, литературы, периодики по теме «хореография».

Основные методы работы на занятии показ движений и словесное объяснение, это главные проводники требований к ученикам. Словесный метод приобретает главенствующее значение в связи с происходящим процессом осмысления исполнения.

На конечном этапе изучения показ и объяснение занимают меньше времени по сравнению с предыдущими этапами. Эти два важнейших метода связаны с одним из центральных моментов: активизацией мышления и развитием творческого начала в процессе изучения.

Ожидаемые результаты

Воспитанники должны иметь представление о направлениях, их отличительных особенностях, авторах, исполнителях современной хореографии: неоклассика, модерн, джаз-модерн, стили уличных танцев, клубные танцы, мюзиклы, шоу, эстрада.

Знать:

движения экзерсиса классического танца у станка и на середине повышенной сложности: *battement pique, petit battement, temps lie на 90*, rond de jembe en lair*, прыжки: *sissonne tombeé, sissonne fermée, sissonne ouvert, sissonne в позу 1, 2, 3 arabesque, sus-sous*, «перекидной» — *jeté entrelacé, soubresaut, saut de basque, pas faille*, заноски, туры из 2, 4, 5 позиций ног; большие позы *attitudes, ecartée, 3, 4 arabesques, с 3 по 6 port de bras*, а также запоминать их комбинирование и вариативность;

технику исполнения движений экзерсиса танца модерн, джаз-модерн на середине зала, партер, с продвижением, а также их связок и комбинаций, основы партнеринга, работы со своим весом

Владеть:

грамотной постановкой корпуса, культурой движения рук и ног, техникой прыжка, вращений, устойчивостью в динамике, развитыми природными данными, навыками, музыкально-пластического интонирования, хореографической памятью

Уметь:

выполнять актёрские задачи при исполнении той или иной хореографической композиции; работать и существовать в ансамбле.

Воспитанники должны участвовать в номерах репертуара и иметь опыт сценического исполнительства.

Модель выпускника хореографического коллектива

- Имеет глубокие знания, умения, навыки по хореографии, высокий уровень физической подготовки, познавательной деятельности.
- Характеризуется развитыми общими и специальными способностями.
- Ориентирован на нравственные, общечеловеческие ценности и гуманное взаимодействие с окружающей средой.
- Стремится к творческой самореализации.
- Имеет потребность в постоянном самосовершенствовании.
- Имеет сформированный образ «Я».
- Развиты коммуникативные способности.
- Развит танцевальный, художественный вкус.

Способы проверки результатов:

степень востребованности воспитанника в концертной деятельности;
эмоциональная оценка зрителей;
наблюдение педагога, беседы с воспитанниками.

Формы подведения итогов реализации программы

- ежегодные контрольные занятия в присутствии родителей и коллег — проверка практических знаний по предмету «хореография»;
- ежегодные отчётные концерты коллектива — итоги по всем критериям, выполнение всех задач;
- участие в городских конкурсах, фестивалях, праздниках — оценка профессионального жюри, зрителя;
- совместные капустники, конкурсы, танцевальные игры коллектива. Самостоятельные работы воспитанников — проверка умения использовать полученные знания, активизация творческих ресурсов.

Предмет оценивания

совокупность основных знаний и практических хореографических навыков;
личностные качества воспитанника как участника коллектива и танцовщика.

Формы оценивания

призы, грамоты, дипломы, награды, звания: «лучший ученик», «открытие года», «дебют»;
процент занятости участника в репертуаре коллектива

Тематический план на 2022-2023 уч. год Возрастной период 14-15 лет

Наименование разделов и тем	Количество часов
1 РАЗДЕЛ Организационная работа на занятиях (в классе)	2, 5 час
ИТОГО	2,5 часа
2 РАЗДЕЛ (теоретический) «Хореография, как вид искусства. Стили, жанры»	
2.1 Познавательные беседы. «Искусство хореографии. История, терминология,	1 час

жанры»	
2.2 Познавательные беседы. «Танец модерн. История, терминология»	1 час
2.3 Познавательные беседы. «Танец джаз-модерн. История, терминология»	1 час
2.4 Познавательные беседы. «Танец contemporary. История, терминология»	1 час
2.5 Познавательные беседы. «Балет – высшая форма классического танца»	1 час
ИТОГО	5 часов
3 РАЗДЕЛ (практический) «АЗБУКА ТАНЦА»	
3.1 Тренаж из элементов классического танца	7,5 часов
3.2 Тренаж элементов модерн и джаз-модерн танцев	7,5 часов
3.3 Тренаж элементов современного танцевального стиля «contemporary»	22, 5 часа
3.4 Балетная гимнастика, растяжки	25 часов
ИТОГО	65 часов
4 РАЗДЕЛ (творческий) ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ КОМПОЗИЦИИ	
4.1 Репертуарные номера. Репетиционная работа	80 часов
4.2 Новые танцевальные композиции. Постановочная работа	90 часов
ИТОГО	170 часов
ВСЕГО	240 часов

Содержание программы

Раздел 1. Организационная работа

Формирование групп. Формирование целей, задач в новом году. Составление расписания. Изучения правил охраны труда, техники безопасности на занятии, противопожарной безопасности. Работа с родителями.

Раздел 2. Хореография как вид искусства

Тема 2.1. Что такое хореография. История возникновения, развитие хореографии. Дисциплина «классический танец» — основа обучения хореографии, фундамент для любых танцевальных направлений. Танцевальное искусство: виды, жанры. Классификация хореографии.

Тема 2.2. Танец модерн Танец модерн одно из направлений зарубежной хореографии. Танец модерн — отвержение традиционных балетных форм. История возникновения. Развитие танца модерн в Европе. Имена: Ф. Дельсарт, А. Дункан, Э. Жак-Далькроз. Р. Лаван — ведущий теоретик танца модерн. Его ученики — М. Вигман и К. Йоосс. Танец модерн Германии и Австрии. Многообразие танцевальных школ. Развитие танца модерн в США. Имена: Рут Сен-Дени, Марта Грекхэм, Дорис Хемфри, Чарльз Вейдмен, Хосе Лимон, Кэтрин Данхэм. Танец модерн и балет — взаимообогащение двух форм. Современные хореографы России: Е. Панфилов, Е. Прокопьева, Э. Смирнов, Т. Баганова.

Тема 2.3. Истоки джаза. Общие сведения

Тема 2.4. Истоки современного танцевального направления contemporary

Тема 2.5. Балет — высшая форма хореографии. Что такое балетный спектакль. Классическое наследие. Классический танец — основа балетного спектакля. Классическое наследие. Балет 20 века. Сюжетный балет. Имена: П. И. Чайковский, М. Петипа, М. Фокин, В. Нижинский, А. Павлова, Г. Уланова, М. Плисецкая, Е. Максимова, В. Васильев. Хореографы второй половины 20 века: Ю. Григорович, Морис Бежар, Дж. Форсайт. Бессюжетный балет - Дж. Баланчин. Современный балетный театр. Воплощение разнообразных тем и сюжетов. Создание специфических выразительных средств. Условность и универсальность классического «языка» в создании образов хореографических произведений на примерах различных балетов.

Раздел 3 Азбука хореографии

Тема 3.1. Тренаж из элементов классического танца

Упражнения у станка

Лицом к станку: растяжки, перегибы корпуса, подготовки к прыжкам pas assemble, pas jeté, заноски.

Одна рука на станке: *demi plié, grand plié* по всем позициям ног, комбинации с *relevé, port de bras; battement tendu, battement tendu jete* (все направления) в позах *croisee et effacee* на 1/4, 1/8 такта, комбинируя с турами, *demi plié, changement de pied*; повороты из 5 поз.ног на 180°,360°, *pas de bourrée simple, jeté piqué* со сменой темпа исполнения 1/4, 1/8 такта; *rond de jambe par terre, rond de jambe par terre* на *demi plie*, комбинируя с *battement relevé lent*, с растяжкой, *port de bras, grand battement jeté; battement fondu* (все направления) носком в пол, на 45°, *double; battement frappé* (все направления) носком в пол, на 30°, *double; petit* по четверти, по восьмым такта, с акцентом вперед и назад; *pas de bourrée simple en dehors et en dedans en face* с окончанием в маленькие позы; *battement relevé lent* (все направления) на 90° в позах *croisée, effacée, 1,2,3 арабеск*; *battement devloppe* (все

направления) в позах; *gand battement jete* (все направления) в позах, *preparation* к турам из 2,5 позиций ног; большие позы: *attitudes, croisee et efface; port de bras 3*.

Упражнения на середине зала

Поклон реверанс, повтор экзерсиса на середине зала, а также: *pas de bouree dessus-dessous, pas de bouree suivi, temps lie* вперед и назад, *por de bras, preparation tour 2,4,5* позиций ног.

Прыжки на середине зала (allegro)

Прыжки: *temps leve soute, pas echappe double* комбинируем с *pas de bourree*, с заносками, на одну ногу, в 4 позицию ног; *changement de pied* в комбинациях с другими прыжками; *pas assemble double; sissonne simple; pas jete en face; petit pas de chat; sissonne tombee; sissonne fermee; sissonne ouvert en face*. Все прыжки комбинируются.

Прыжки с продвижением: *pas chasse, grand pas de chat, grand jete, sissonne 1,2,3 arabesque, pas glissade grand assemble*, «перекидной».

Тема 3.2. Основы джаз-модерн танца.

- Основные понятия (поза коллапса, изоляция и полицентрия, полиритмия, мультипликация, координация, импульс и управление).
- Принципы движения (*contraction* и *release*, уровни),
- Разогрев (упражнение стрэтч-характера, наклоны и повороты корпуса, разогрев ног, упражнения у станка, разогрев на середине зала, в партере).
- Изоляция (комбинации движений для головы, плечей, грудной клетки, бёдер, рук, ног, координация изолированных центров)
- Упражнения для позвоночника (наклоны торса, твист торса, спирали, «волны», *contraction, release, high release, tilt*)
- Уровни (стоя: верхний, средний, нижний уровни; на четвереньках, на коленях, сидя, лёжа).
- Кросс. Передвижение в пространстве (шаги: шаги примитива, шаги в рок-

манере, в модерн-джаз манере, шаги в мюзикл-комеди-джаз манере,
- Кросс. Передвижение в пространстве (шаги: шаги примитива, шаги в рок-манере, в модерн-джаз манере, шаги в мюзикл-комеди-джаз манере, связующие шаги; прыжки (с двух ног на две (jump), с одной ноги на другую с продвижением (leap) с одной ноги на ту же ногу (hop), с двух ног на одну; вращения: повороты на двух ногах, на одной ноге, повороты по кругу вокруг воображаемой оси, повороты на различных уровнях, лабильные вращения),
- комбинация или импровизация

Джаз-танец: понятие импровизации; упражнения на технику изоляции, свобода тела; упражнения на напряжение-расслабление; упражнение на сохранение одной части тела расслабленной и наоборот; параллельная позиция ног, позиции рук; постановка тела без напряжения; «изоляция» на каждую часть тела; флекшн – сгибание, экстеншн – вытягивание, ротэйшн – вращение; упражнения на растягивание позвоночника, движения, захватывающие все части тела, но локализирующие движения в различных районах позвоночника; принцип падения-восстановления (вертикаль); комбинации и связки джаз-танца в сопровождении джазовой музыки; свободная импровизация тела. Основные осевые движения на флекшн, экстеншн и ротэйшн, а также изолированные движения тела; на подвижность тазобедренного сустава комбинируя с головой, плечами, с прыжками и упражнения продвижением; свободные прыжки на расслабление и напряжение; «свободные» вращения, как с продвижением так и на месте; импровизация с использованием основных принципов джаз-танца.

Изучение танцевальных связок, комбинаций, композиций в стиле хип-хоп, техно, клубный танец.

Тема 3.3. Основы танца контемпорари, партнеринга как важнейшей составляющей этого жанра.

Отдача и прием веса, уровни взаимодействия: низкий, средний, высокий, перетекания, «скользящая точка»

Тема 3.4. Балетная гимнастика

Упражнения для укрепления брюшного пресса, укрепления задней поверхности бедра, для растягивания мышц передней поверхности бедра и подвздошно-поясничных мышц, для развития подвижности позвоночного столба, развития выворотности в коленях, в голеностопных, тазобедренных суставах, для растяжения задних мышц бедра, развития «шага», растяжки вперед-назад

Раздел 4. Танцевальные композиции.

Тема 4.1. Репертуарные номера.

Репетиция, отработка, исполнение репертуарных номеров, как массовых, так и с выделением солиста, усложненным рисунком, тематикой. Композиционный приём полифонии, работа над актёрским мастерством.

«Противостояние», «Нежность», «Девушка-танго», «Горгоны», «Кошки», «Обретение», «Романтика безденежья», «Антре», «Ритмы Бродвея», «Дождь», «Наш день», «Предчувствие»

Тема 4.2. Постановка новых репертуарных номеров

«Урок продолжается...», «Лебеди», «Песнь виолончели», «Сквозь равнодушие», «Белые ночи», «Супротив воли».

Методы обучения.

При составлении плана урока предполагается детальная разработка каждой его части, где следует: определить новый материал для изучения, ввести его в различные комбинированные задания, составить комбинации для совершенствования накопленных навыков; определить музыкальный материал для каждой части занятия.

При проведении занятия выдерживать структуру в целом и соизмерять длительность отдельных частей; сохранять динамичность темпа занятия, живость подачи материала, деловую атмосферу.

Очень важно: переводить на русский язык терминологию разных танцевальных стилей, объяснять назначение упражнения, методику исполнения и правило использования; равномерно распределять физическую нагрузку в течение всего занятия, соотносить статические и динамические нагрузки; чередовать работу различных групп мышц; развивать внимание и осознанный контроль работы мышц; воспитывать самостоятельность в выполнении учебных заданий.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ*Группа 1, год обучения 1*

Дата	Тема	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата
1.	Инструктаж. Познавательные беседы. «Искусство хореографии. История, терминология, жанры»	2	02.09	
2.	Познавательные беседы. «Танец модерн. История, терминология»	2	05.09	
3.	Познавательные беседы. «Танец джаз-модерн. История, терминология»	2	07.09	
4.	Познавательные беседы. «Танец contemporary. История, терминология»	2	09.09	
5.	Познавательные беседы. «Балет – высшая форма классического танца»	2	12.09	
6.	Тренаж из элементов классического танца	2	14.09	
7.	Тренаж из элементов классического танца	2	16.09	
8.	Тренаж из элементов классического танца	2	19.09	
9.	Тренаж из элементов классического танца	2	21.09	
10.	Тренаж из элементов классического танца	2	23.09	
11.	Тренаж элементов модерн и джаз-модерн	2	26.09	
12.	Тренаж элементов модерн и джаз-модерн	2	28.09	
13.	Тренаж элементов модерн и джаз-модерн	2	30.09	
14.	Тренаж элементов модерн и джаз-модерн	2	03.10	
15.	Тренаж элементов модерн и джаз-модерн	2	05.10	
16.	Тренаж элементов современного танцевального стиля «contemporary»	2	07.10	
17.	Тренаж элементов современного танцевального стиля	2	10.10	

	«contemporary»			
18.	Тренаж элементов современного танцевального стиля «contemporary»	2	12.10	
19.	Тренаж элементов современного танцевального стиля «contemporary»	2	14.10	
20.	Тренаж элементов современного танцевального стиля «contemporary»	2	17.10	
21.	Тренаж элементов современного танцевального стиля Тренаж элементов современного танцевального стиля «contemporary»	2	19.10	
22.	Тренаж элементов современного танцевального стиля «contemporary»	2	21.10	
23.	Тренаж элементов современного танцевального стиля «contemporary»	2	24.10	
24.	Тренаж элементов современного танцевального стиля «contemporary»	2	26.10	
25.	Тренаж элементов современного танцевального стиля «contemporary»	2	28.10	
26.	Тренаж элементов современного танцевального стиля «contemporary»	2	31.10	
27.	Тренаж элементов современного танцевального стиля «contemporary»	2	02.11	
28.	Тренаж элементов современного танцевального стиля «contemporary»	2	07.11	
29.	Тренаж элементов современного танцевального стиля	2	09.11	

	«contemporary»			
30.	Тренаж элементов современного танцевального стиля «contemporary»	2	11.11	
31.	Балетная гимнастика, растяжки	2	14.11	
32.	Балетная гимнастика, растяжки	2	16.11	
33.	Балетная гимнастика, растяжки	2	18.11	
34.	Балетная гимнастика, растяжки	2	21.11	
35.	Балетная гимнастика, растяжки	2	23.11	
36.	Балетная гимнастика, растяжки	2	25.11	
37.	Балетная гимнастика, растяжки	2	28.11	
38.	Балетная гимнастика, растяжки	2	30.11	
39.	Балетная гимнастика, растяжки	2	02.12	
40.	Балетная гимнастика, растяжки	2	05.12	
41.	Балетная гимнастика, растяжки	2	07.12	
42.	Балетная гимнастика, растяжки	2	09.12	
43.	Балетная гимнастика, растяжки	2	12.12	
44.	Репертуарные номера. Репетиционная работа	2	14.12	
45.	Репертуарные номера. Репетиционная работа	2	16.12	
46.	Репертуарные номера. Репетиционная работа	2	19.12	
47.	Репертуарные номера. Репетиционная работа	2	21.12	
48.	Репертуарные номера. Репетиционная работа	2	23.12	
49.	Репертуарные номера. Репетиционная работа	2	26.12	
50.	Репертуарные номера. Репетиционная работа	2	28.12	
51.	Репертуарные номера. Репетиционная работа	2	09.01	
52.	Репертуарные номера. Репетиционная работа	2	11.01	
53.	Репертуарные номера.	2	13.01	

	Репетиционная работа			
54.	Репертуарные номера. Репетиционная работа	2	16.01	
55.	Репертуарные номера. Репетиционная работа	2	18.01	
56.	Репертуарные номера. Репетиционная работа	2	20.01	
57.	Репертуарные номера. Репетиционная работа	2	23.01	
58.	Репертуарные номера. Репетиционная работа	2	25.01	
59.	Репертуарные номера. Репетиционная работа	2	27.01	
60.	Репертуарные номера. Репетиционная работа	2	30.01	
61.	Репертуарные номера. Репетиционная работа	2	01.02	
62.	Репертуарные номера. Репетиционная работа	2	03.02	
63.	Репертуарные номера. Репетиционная работа	2	06.02	
64.	Репертуарные номера. Репетиционная работа	2	08.02	
65.	Репертуарные номера. Репетиционная работа	2	10.02	
66.	Репертуарные номера. Репетиционная работа	2	13.02	
67.	Репертуарные номера. Репетиционная работа	2	15.02	
68.	Репертуарные номера. Репетиционная работа	2	17.02	
69.	Репертуарные номера. Репетиционная работа	2	20.02	
70.	Репертуарные номера. Репетиционная работа	2	22.02	
71.	Репертуарные номера. Репетиционная работа	2	27.02	
72.	Репертуарные номера. Репетиционная работа	2	01.03	
73.	Репертуарные номера. Репетиционная работа	2	03.03	
74.	Репертуарные номера. Репетиционная работа	2	06.03	
75.	Репертуарные номера. Репетиционная работа	2	10.03	
76.	Репертуарные номера. Репетиционная работа	2	13.03	
77.	Репертуарные номера. Репетиционная работа	2	15.03	
78.	Репертуарные номера.	2	17.03	

	Репетиционная работа			
79.	Репертуарные номера. Репетиционная работа	2	20.03	
80.	Репертуарные номера. Репетиционная работа	2	22.03	
81.	Репертуарные номера. Репетиционная работа	2	24.03	
82.	Репертуарные номера. Репетиционная работа	2	27.03	
83.	Репертуарные номера. Репетиционная работа	2	29.03	
84.	Новые танцевальные композиции. Постановочная работа	2	31.03	
85.	Новые танцевальные композиции. Постановочная работа	2	03.04	
86.	Новые танцевальные композиции. Постановочная работа	2	05.04	
87.	Новые танцевальные композиции. Постановочная работа	2	07.04	
88.	Новые танцевальные композиции. Постановочная работа	2	10.04	
89.	Новые танцевальные композиции. Постановочная работа	2	12.04	
90.	Новые танцевальные композиции. Постановочная работа	2	14.04	
91.	Новые танцевальные композиции. Постановочная работа	2	17.04	
92.	Новые танцевальные композиции. Постановочная работа	2	19.04	
93.	Новые танцевальные композиции. Постановочная работа	2	21.04	
94.	Новые танцевальные композиции. Постановочная работа	2	24.04	
95.	Новые танцевальные композиции. Постановочная работа	2	26.04	
96.	Новые танцевальные композиции. Постановочная работа	2	28.04	
97.	Новые танцевальные	2	03.05	

	композиции. Постановочная работа			
98.	Новые танцевальные композиции. Постановочная работа	2	05.05	
99.	Новые танцевальные композиции. Постановочная работа	2	10.05	
100.	Новые танцевальные композиции. Постановочная работа	2	12.05	
101.	Новые танцевальные композиции. Постановочная работа	2	15.05	
102.	Новые танцевальные композиции. Постановочная работа	2	17.05	
103.	Новые танцевальные композиции. Постановочная работа	2	19.05	
104.	Новые танцевальные композиции. Постановочная работа	2	22.05	
105.	Новые танцевальные композиции. Постановочная работа	2	24.05	
106.	Новые танцевальные композиции. Постановочная работа	2	26.05	
107.	Новые танцевальные композиции. Постановочная работа	2	29.05	
108.	Новые танцевальные композиции. Постановочная работа	2	31.05	
109.	Новые танцевальные композиции. Постановочная работа	2	02.06	
110.	Новые танцевальные композиции. Постановочная работа	2	05.06	
111.	Новые танцевальные композиции. Постановочная работа	2	07.06	
112.	Новые танцевальные композиции. Постановочная работа	2	09.06	
113.	Новые танцевальные композиции. Постановочная работа	2	14.06	
114.	Новые танцевальные	2	16.06	

	композиции. Постановочная работа			
115.	Новые танцевальные композиции. Постановочная работа	2	19.06	
116.	Новые танцевальные композиции. Постановочная работа	2	21.06	
117.	Новые танцевальные композиции. Постановочная работа	2	23.06	
118.	Новые танцевальные композиции. Постановочная работа	2	26.06	
119.	Новые танцевальные композиции. Постановочная работа	2	28.06	
120.	Новые танцевальные композиции. Постановочная работа	2	30.06	
ИТОГО		240 часов		

Учебные пособия

1. Танцевальная импровизация- теория, история, практика. Альманах 1, Москва, 1999г.
 2. В.Ю. Никитин «Модерн-джаз танец. Начало обучения», ВЦХТ, 1998г.
 3. В.И. Петрушин. «Психология и педагогика художественного творчества», Учебное пособие для вузов. Москва, «Гаудеамус»,2006
 4. Программа Министерства культуры СССР «Современное направление хореографии. Джаз – танец», г. Москва, 1988 год.
 5. В. Никитин, «Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца», издательский дом «Один из лучших», Москва, 2006 г.
 6. Креативный ребенок. Диагностика и развитие творческих способностей. Ростов – на – Дону, «Феникс», 2004 г.
- https://www.studmed.ru/view/kalugina-og-metodika-prepodavaniya-horeograficheskikh-disciplin_aa87bb87f02.html?page=8
 - <https://www.labirint.ru/books/63656/>
 - <https://topuch.ru/nikitin-v-yu-modern-djaz-tanec-nachalo-obucheniya-1998-g/index.html>
 - https://dshikusch.krd.muzkult.ru/media/2021/12/07/1307776573/Bazarova_N.P._Mej_V.P._Azbuka_klassicheskogo_tanca.pdf