

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

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
СПб ГБПОУ «ИСЛ»

Протокол № 2 от «30.09» 2022 года

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказ № 159-И/П от 09.09.22  
Директор СПб ГБПОУ «ИСЛ»

И.В. Куричкис



**Рабочая программа**

На 2022-2023 уч. год

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

Форма реализации программы – очная

Год обучения – второй, группа 3

Срок реализации – 1 год

Объем реализуемой программы 240 часов

Возрастной диапазон освоения программы: 16-18 лет

Режим занятий: понедельник, среда, пятница, суббота

Составитель:

Педагог дополнительного образования  
Сабирова Екатерина Дмитриевна

**Рекомендовано**

Методическим советом  
СПб ГБПОУ «ИСЛ»

Протокол № 2 от 30.09.2022

## Календарный учебный план

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2-ой год	02.09.22	30.06.23		240	Пн., ср. 19.45-20.30 Пт. 20.15-21.00 Сб. 18.00-18.45, 18.45-19.30, 19.45-20.30

### 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 16 -18 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 возрастной период: 3 подгруппа - дети 16-18 лет

Занятия проводятся 3 раза в неделю.

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 12-15 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 jambe en l'air, 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 15-16лет**

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, жанры»	1 час
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 bourree suivi, temps lie вперед и назад, por de bras, preparation tour 2,4,5позиций ног.

#### *Прыжки на середине зала (allegro)*

Прыжки: temps leve soute, pas echarpe 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, ротейшн – 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, усложнённым 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»	1	02.09	
2.	Познавательные беседы. «Танец модерн. История, терминология»	3	03.09	
3.	Познавательные беседы. «Танец джаз-модерн. История, терминология»	1	05.09	
4.	Познавательные беседы. «Танец contemporary. История, терминология»	1	07.09	
5.	Познавательные беседы. «Балет – высшая форма классического танца»	1	09.09	
6.	Тренаж из элементов классического танца	3	10.09	
7.	Тренаж из элементов классического танца	1	12.09	
8.	Тренаж из элементов классического танца	1	14.09	
9.	Тренаж из элементов классического танца	1	16.09	
10.	Тренаж из элементов классического танца	3	17.09	
11.	Тренаж элементов модерн и джаз-модерн	1	19.09	
12.	Тренаж элементов модерн и джаз-модерн	1	21.09	
13.	Тренаж элементов модерн и джаз-модерн	1	23.09	
14.	Тренаж элементов модерн и джаз-модерн	3	24.09	
15.	Тренаж элементов модерн и джаз-модерн	1	26.09	
16.	Тренаж элементов современного танцевального стиля «contemporary»	1	28.09	

<b>17.</b>	Тренаж элементов современного танцевального стиля «contemporary»	<b>1</b>	<b>30.09</b>	
<b>18.</b>	Тренаж элементов современного танцевального стиля «contemporary»	<b>3</b>	<b>01.10</b>	
<b>19.</b>	Тренаж элементов современного танцевального стиля «contemporary»	<b>1</b>	<b>03.10</b>	
<b>20.</b>	Тренаж элементов современного танцевального стиля «contemporary»	<b>1</b>	<b>05.10</b>	
<b>21.</b>	Тренаж элементов современного танцевального стиля Тренаж элементов современного танцевального стиля «contemporary»	<b>1</b>	<b>07.10</b>	
<b>22.</b>	Тренаж элементов современного танцевального стиля «contemporary»	<b>3</b>	<b>08.10</b>	
<b>23.</b>	Тренаж элементов современного танцевального стиля «contemporary»	<b>1</b>	<b>10.10</b>	
<b>24.</b>	Тренаж элементов современного танцевального стиля «contemporary»	<b>1</b>	<b>12.10</b>	
<b>25.</b>	Тренаж элементов современного танцевального стиля «contemporary»	<b>1</b>	<b>14.10</b>	
<b>26.</b>	Тренаж элементов современного танцевального стиля «contemporary»	<b>3</b>	<b>15.10</b>	
<b>27.</b>	Тренаж элементов современного танцевального стиля «contemporary»	<b>1</b>	<b>17.10</b>	
<b>28.</b>	Тренаж элементов современного танцевального стиля «contemporary»	<b>1</b>	<b>19.10</b>	

29.	Тренаж элементов современного танцевального стиля «contemporary»	1	21.10	
30.	Тренаж элементов современного танцевального стиля «contemporary»	3	22.10	
31.	Балетная гимнастика, растяжки	1	24.10	
32.	Балетная гимнастика, растяжки	1	26.10	
33.	Балетная гимнастика, растяжки	1	28.10	
34.	Балетная гимнастика, растяжки	3	29.10	
35.	Балетная гимнастика, растяжки	1	31.10	
36.	Балетная гимнастика, растяжки	1	02.11	
37.	Балетная гимнастика, растяжки	1	07.11	
38.	Балетная гимнастика, растяжки	1	09.11	
39.	Балетная гимнастика, растяжки	1	11.11	
40.	Балетная гимнастика, растяжки	3	12.11	
41.	Балетная гимнастика, растяжки	1	14.11	
42.	Балетная гимнастика, растяжки	1	16.11	
43.	Балетная гимнастика, растяжки	1	18.11	
44.	Репертуарные номера. Репетиционная работа	3	19.11	
45.	Репертуарные номера. Репетиционная работа	1	21.11	
46.	Репертуарные номера. Репетиционная работа	1	23.11	
47.	Репертуарные номера. Репетиционная работа	1	25.11	
48.	Репертуарные номера. Репетиционная работа	3	26.11	
49.	Репертуарные номера. Репетиционная работа	1	28.11	
50.	Репертуарные номера. Репетиционная работа	1	30.11	
51.	Репертуарные номера. Репетиционная работа	1	02.12	



<b>52.</b>	Репертуарные номера. Репетиционная работа	<b>3</b>	<b>03.12</b>	
<b>53.</b>	Репертуарные номера. Репетиционная работа	<b>1</b>	<b>05.12</b>	
<b>54.</b>	Репертуарные номера. Репетиционная работа	<b>1</b>	<b>07.12</b>	
<b>55.</b>	Репертуарные номера. Репетиционная работа	<b>1</b>	<b>09.12</b>	
<b>56.</b>	Репертуарные номера. Репетиционная работа	<b>3</b>	<b>10.12</b>	
<b>57.</b>	Репертуарные номера. Репетиционная работа	<b>1</b>	<b>12.12</b>	
<b>58.</b>	Репертуарные номера. Репетиционная работа	<b>1</b>	<b>14.12</b>	
<b>59.</b>	Репертуарные номера. Репетиционная работа	<b>1</b>	<b>16.12</b>	
<b>60.</b>	Репертуарные номера. Репетиционная работа	<b>3</b>	<b>17.12</b>	
<b>61.</b>	Репертуарные номера. Репетиционная работа	<b>1</b>	<b>19.12</b>	
<b>62.</b>	Репертуарные номера. Репетиционная работа	<b>1</b>	<b>21.12</b>	
<b>63.</b>	Репертуарные номера. Репетиционная работа	<b>3</b>	<b>23.12</b>	
<b>64.</b>	Репертуарные номера. Репетиционная работа	<b>3</b>	<b>24.12</b>	
<b>65.</b>	Репертуарные номера. Репетиционная работа	<b>1</b>	<b>26.12</b>	
<b>66.</b>	Репертуарные номера. Репетиционная работа	<b>1</b>	<b>28.12</b>	
<b>67.</b>	Репертуарные номера. Репетиционная работа	<b>3</b>	<b>30.12</b>	
<b>68.</b>	Репертуарные номера. Репетиционная работа	<b>3</b>	<b>31.12</b>	
<b>69.</b>	Репертуарные номера. Репетиционная работа	<b>1</b>	<b>09.01</b>	
<b>70.</b>	Репертуарные номера. Репетиционная работа	<b>1</b>	<b>11.01</b>	
<b>71.</b>	Репертуарные номера. Репетиционная работа	<b>1</b>	<b>13.01</b>	
<b>72.</b>	Репертуарные номера. Репетиционная работа	<b>3</b>	<b>14.01</b>	
<b>73.</b>	Репертуарные номера. Репетиционная работа	<b>1</b>	<b>16.01</b>	
<b>74.</b>	Репертуарные номера. Репетиционная работа	<b>1</b>	<b>18.01</b>	
<b>75.</b>	Репертуарные номера. Репетиционная работа	<b>1</b>	<b>20.01</b>	
<b>76.</b>	Репертуарные номера. Репетиционная работа	<b>3</b>	<b>21.01</b>	

<b>77.</b>	Репертуарные номера. Репетиционная работа	<b>1</b>	<b>23.01</b>	
<b>78.</b>	Репертуарные номера. Репетиционная работа	<b>1</b>	<b>25.01</b>	
<b>79.</b>	Репертуарные номера. Репетиционная работа	<b>1</b>	<b>27.01</b>	
<b>80.</b>	Репертуарные номера. Репетиционная работа	<b>3</b>	<b>28.01</b>	
<b>81.</b>	Репертуарные номера. Репетиционная работа	<b>1</b>	<b>30.01</b>	
<b>82.</b>	Репертуарные номера. Репетиционная работа	<b>1</b>	<b>01.02</b>	
<b>83.</b>	Репертуарные номера. Репетиционная работа	<b>1</b>	<b>03.02</b>	
<b>84.</b>	Новые танцевальные композиции. Постановочная работа	<b>3</b>	<b>04.02</b>	
<b>85.</b>	Новые танцевальные композиции. Постановочная работа	<b>1</b>	<b>06.02</b>	
<b>86.</b>	Новые танцевальные композиции. Постановочная работа	<b>1</b>	<b>08.02</b>	
<b>87.</b>	Новые танцевальные композиции. Постановочная работа	<b>1</b>	<b>10.02</b>	
<b>88.</b>	Новые танцевальные композиции. Постановочная работа	<b>3</b>	<b>11.02</b>	
<b>89.</b>	Новые танцевальные композиции. Постановочная работа	<b>1</b>	<b>13.02</b>	
<b>90.</b>	Новые танцевальные композиции. Постановочная работа	<b>1</b>	<b>15.02</b>	
<b>91.</b>	Новые танцевальные композиции. Постановочная работа	<b>1</b>	<b>17.02</b>	
<b>92.</b>	Новые танцевальные композиции. Постановочная работа	<b>3</b>	<b>18.02</b>	
<b>93.</b>	Новые танцевальные композиции. Постановочная работа	<b>1</b>	<b>20.02</b>	
<b>94.</b>	Новые танцевальные композиции. Постановочная работа	<b>1</b>	<b>22.02</b>	
<b>95.</b>	Новые танцевальные композиции. Постановочная работа	<b>1</b>	<b>27.02</b>	
<b>96</b>	Новые танцевальные	<b>1</b>	<b>01.03</b>	

	композиции. Постановочная работа			
<b>97.</b>	Новые танцевальные композиции. Постановочная работа	<b>1</b>	<b>03.03</b>	
<b>98.</b>	Новые танцевальные композиции. Постановочная работа	<b>3</b>	<b>04.03</b>	
<b>99.</b>	Новые танцевальные композиции. Постановочная работа	<b>1</b>	<b>06.03</b>	
<b>100.</b>	Новые танцевальные композиции. Постановочная работа	<b>1</b>	<b>10.03</b>	
<b>101.</b>	Новые танцевальные композиции. Постановочная работа	<b>3</b>	<b>11.03</b>	
<b>102.</b>	Новые танцевальные композиции. Постановочная работа	<b>1</b>	<b>13.03</b>	
<b>103.</b>	Новые танцевальные композиции. Постановочная работа	<b>1</b>	<b>15.03</b>	
<b>104.</b>	Новые танцевальные композиции. Постановочная работа	<b>1</b>	<b>17.03</b>	
<b>105.</b>	Новые танцевальные композиции. Постановочная работа	<b>3</b>	<b>18.03</b>	
<b>106.</b>	Новые танцевальные композиции. Постановочная работа	<b>1</b>	<b>20.03</b>	
<b>107.</b>	Новые танцевальные композиции. Постановочная работа	<b>1</b>	<b>22.03</b>	
<b>108.</b>	Новые танцевальные композиции. Постановочная работа	<b>1</b>	<b>24.03</b>	
<b>109.</b>	Новые танцевальные композиции. Постановочная работа	<b>3</b>	<b>25.03</b>	
<b>110.</b>	Новые танцевальные композиции. Постановочная работа	<b>1</b>	<b>27.03</b>	
<b>111.</b>	Новые танцевальные композиции. Постановочная работа	<b>1</b>	<b>29.03</b>	
<b>112.</b>	Новые танцевальные композиции. Постановочная работа	<b>1</b>	<b>31.03</b>	
<b>113.</b>	Новые танцевальные	<b>3</b>	<b>01.04</b>	

	композиции. Постановочная работа			
<b>114.</b>	Новые танцевальные композиции. Постановочная работа	<b>1</b>	<b>03.04</b>	
<b>115.</b>	Новые танцевальные композиции. Постановочная работа	<b>1</b>	<b>05.04</b>	
<b>116.</b>	Новые танцевальные композиции. Постановочная работа	<b>1</b>	<b>07.04</b>	
<b>117.</b>	Новые танцевальные композиции. Постановочная работа	<b>3</b>	<b>08.04</b>	
<b>118.</b>	Новые танцевальные композиции. Постановочная работа	<b>1</b>	<b>10.04</b>	
<b>119.</b>	Новые танцевальные композиции. Постановочная работа	<b>1</b>	<b>12.04</b>	
<b>120.</b>	Новые танцевальные композиции. Постановочная работа	<b>1</b>	<b>14.04</b>	
<b>121.</b>	Тренинг. Танцевальные композиции	<b>3</b>	<b>15.04</b>	
<b>122.</b>	Тренинг. Танцевальные композиции	<b>1</b>	<b>17.04</b>	
<b>123.</b>	Тренинг. Танцевальные композиции	<b>1</b>	<b>19.04</b>	
<b>124.</b>	Тренинг. Танцевальные композиции	<b>1</b>	<b>21.04</b>	
<b>125.</b>	Тренинг. Танцевальные композиции	<b>3</b>	<b>22.04</b>	
<b>126.</b>	Тренинг. Танцевальные композиции	<b>1</b>	<b>24.04</b>	
<b>127.</b>	Тренинг. Танцевальные композиции	<b>1</b>	<b>26.04</b>	
<b>128.</b>	Тренинг. Танцевальные композиции	<b>1</b>	<b>28.04</b>	
<b>129.</b>	Тренинг. Танцевальные композиции	<b>1</b>	<b>03.05</b>	
<b>130.</b>	Тренинг. Танцевальные композиции	<b>1</b>	<b>05.05</b>	
<b>131.</b>	Тренинг. Танцевальные композиции	<b>1</b>	<b>10.05</b>	
<b>132.</b>	Тренинг. Танцевальные композиции	<b>3</b>	<b>12.05</b>	
<b>133.</b>	Тренинг. Танцевальные композиции	<b>3</b>	<b>13.05</b>	
<b>134.</b>	Тренинг. Танцевальные композиции	<b>1</b>	<b>15.05</b>	

<b>135.</b>	Тренинг. Танцевальные композиции	<b>1</b>	<b>17.05</b>	
<b>136.</b>	Тренинг. Танцевальные композиции	<b>3</b>	<b>19.05</b>	
<b>137.</b>	Тренинг. Танцевальные композиции	<b>3</b>	<b>20.05</b>	
<b>138.</b>	Тренинг. Танцевальные композиции	<b>1</b>	<b>22.05</b>	
<b>139.</b>	Тренинг. Танцевальные композиции	<b>1</b>	<b>24.05</b>	
<b>140.</b>	Тренинг. Танцевальные композиции	<b>1</b>	<b>26.05</b>	
<b>141.</b>	Тренинг. Танцевальные композиции	<b>3</b>	<b>27.05</b>	
<b>142.</b>	Тренинг. Танцевальные композиции	<b>1</b>	<b>29.05</b>	
<b>143.</b>	Тренинг. Танцевальные композиции	<b>1</b>	<b>31.05</b>	
<b>144.</b>	Тренинг. Танцевальные композиции	<b>1</b>	<b>02.06</b>	
<b>145.</b>	Тренинг. Танцевальные композиции	<b>3</b>	<b>03.06</b>	
<b>146.</b>	Тренинг. Танцевальные композиции	<b>1</b>	<b>05.06</b>	
<b>147.</b>	Тренинг. Танцевальные композиции	<b>1</b>	<b>07.06</b>	
<b>148.</b>	Тренинг. Танцевальные композиции	<b>1</b>	<b>09.06</b>	
<b>149.</b>	Тренинг. Танцевальные композиции	<b>1</b>	<b>14.06</b>	
<b>150.</b>	Тренинг. Танцевальные композиции	<b>1</b>	<b>16.06</b>	
<b>151.</b>	Тренинг. Танцевальные композиции	<b>3</b>	<b>17.06</b>	
<b>152.</b>	Тренинг. Танцевальные композиции	<b>1</b>	<b>19.06</b>	
<b>153.</b>	Тренинг. Танцевальные композиции	<b>1</b>	<b>21.06</b>	
<b>154.</b>	Тренинг. Танцевальные композиции	<b>1</b>	<b>23.06</b>	
<b>155.</b>	Тренинг. Танцевальные композиции	<b>3</b>	<b>24.06</b>	
<b>156.</b>	Тренинг. Танцевальные композиции	<b>1</b>	<b>26.06</b>	
<b>157.</b>	Тренинг. Танцевальные композиции	<b>1</b>	<b>28.06</b>	
<b>158.</b>	Тренинг. Танцевальные композиции	<b>1</b>	<b>30.06</b>	
<b>ИТОГО</b>		<b>240 часов</b>		

Учебно-методический комплекс. 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.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](https://dshikusch.krd.muzkult.ru/media/2021/12/07/1307776573/Bazarova_N.P._Mej_V.P._Azbuka_klassicheskogo_tanca.pdf)