

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 68  
с углубленным изучением отдельных предметов  
г. Екатеринбург

620012,  
г. Екатеринбург  
ул. Кировградская, 40а



тел: (343) 368-53-22  
факс: (343) 368-53-22  
школа68.екатеринбург.рф  
E-mail: [soch68@eduekb.ru](mailto:soch68@eduekb.ru)

Приложение к ОП ДО № 9  
MAOU СОШ № 68 с  
углубленным изучением  
отдельных предметов

«ПРИНЯТО»  
Педагогическим советом  
MAOU СОШ № 68  
с углубленным изучением отдельных  
предметов

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор MAOU СОШ № 68  
с углубленным изучением  
отдельных предметов

\_\_\_\_\_ / Е.Н. Рогова

Протокол № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021.

Приказ № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г

## Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

### «Воспитание танцем»

Направленность:	художественная
Срок реализации программы:	1 год
Возраст обучающихся:	8-13 лет
Автор - составитель:	Педагог дополнительного образования Палтусова Людмила Михайловна

Екатеринбург, 2021г.

## **НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА**

### **Основания для проектирования и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ**

Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее- ФЗ № 273).

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам).

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации 09.11.2018 г. № 196.

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН). Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).

Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

Согласно ФЗ № 273 (ст.12. п.5) образовательные программы самостоятельно разрабатываются и утверждаются организацией, осуществляющей образовательную деятельность.

При разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (далее - общеразвивающие программы) организации, осуществляющие образовательную деятельность, должны руководствоваться иными нормативными актами по профилю реализуемой образовательной программы, локальными актами учреждения; учитывать иные рекомендации официальных организаций по профилю реализуемой образовательной программы.

Исходя из Концепции развития дополнительного образования детей проектирование и реализация дополнительных общеобразовательных программ должны строиться на следующих основаниях:

- свобода выбора образовательных программ и режима их освоения;
- соответствие образовательных программ и форм дополнительного образования возрастным и индивидуальным особенностям детей;
- вариативность, гибкость и мобильность образовательных программ;
- разноуровневость (ступенчатость) образовательных программ;
- модульность содержания образовательных программ, возможность взаимозачета результатов;
- ориентация на метапредметные и личностные результаты образования;
- творческий и продуктивный характер образовательных программ;
- открытый и сетевой характер реализации.

## **2. Основные характеристики**

### **2.1 Пояснительная записка.**

Танец является одним из древнейших видов народного творчества. Посредством танца народ передавал свои мысли, чувства, характер, настроение, отношение к жизни. Современный танец - совокупность направлений и форм танца, зародившихся на рубеже 19–20 вв. и функционирующих в рамках не и постнеклассической (модернистской и постмодернистской) культуры. Современный танец, провозглашающий себя искусством концептуальным, нонконформистским, нацеленным на постоянный поиск и воплощение новых и актуальных смыслов, признаёт «танцем» любой вид пластически-динамического самовыражения, открывает движущееся в пространстве тело в качестве источника танца, а не только его инструмента (как в классическом танце). Человеческая телесность с её сложной психофизической структурой, конкретными анатомическими особенностями, личным опытом становится важным источником смыслов. (Н. Ю. Курюмова)

#### **Направленность.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы современного танца» относится к **художественной** направленности и предназначена для детей школьного возраста в группах дополнительного образования по изучению хореографического искусства.

#### **Актуальность программы.**

Актуальность данной программы состоит в том, что она представляет собой синтез нескольких направлений современной хореографии, то есть широкий спектр современного хореографического образования. Занятия хореографией полезны для детского организма, обладают рядом немаловажных преимуществ, положительно влияющих на здоровье ребенка. Так, например, хореография помогает выработать красивую, правильную осанку, выровнять и укрепить позвоночник. Помимо этого, уроки дают значительную нагрузку на мышцы и суставы: в юном возрасте дети очень подвижны и эластичны - это отличная возможность начать формировать красивое, гармонично сложенное тело. Для детей, в отличие от взрослых, выполнение таких упражнений, как шпагат или мостик - простейшая задача. Начав развивать способности ребенка с детства, можно сохранить гибкость и пластичность на всю жизнь.

Хореография помогает научиться чувствовать музыку, соотносить ее с танцем. Благодаря основам хореографии, танец прекращает для ребенка быть просто набором движений и синхронизируется с музыкой. Это значительно упрощает и ускоряет процесс изучения выбранного направления танца. Приобретенные на занятиях по хореографии

навыки помогают чувствовать себя в процессе обучения танцу и на паркете более уверенно и раскованно. Это позволит глубже изучить и освоить технику современных танцевальных направлений, которая достаточно сложна. Ребенок сможет применить на практике полученные знания и гораздо быстрее достичь нужных результатов. Кроме того, уроки хореографии очень помогают развивать и «прокачать» стопы детей, работа которых очень важна для качественного «танцевания».

- Актуальность общеразвивающей программы (своевременность, современность, соответствие потребностям времени раскрывается через соответствие образовательной программы следующим нормативно-правовым актам и государственным программным документам:

1. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. № 1726-р).

2. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016 №11).

3. Постановление Правительства Свердловской области от 06.08.2019г. № 503 ПП «О системе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Свердловской области».

4. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035».

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

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (Далее-СанПиН)

7. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы))».

- Актуальность общеразвивающей программы (своевременность, современность, соответствие потребностям времени раскрывается через соответствие образовательной программы следующим региональным социально – экономическим и социокультурным потребностям и проблемам:

Человечество эволюционирует с небывалой скоростью, растет научно-технический прогресс, развиваются различные производственные, политические, социальные, духовные и другие отрасли. Бурно развивается современная и массовая гиподинамия, так ребёнок становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) - это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и правильного эмоционально-психического развития и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения.

Современная школа стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Приходя в школу, ребенок имеет ограниченный запас двигательных навыков, с нарушенной осанкой, координацией. Одни скованны, неподвижны, медлительны, другие - разболтаны и суетливы. Часто дети плохо держатся: сутулятся, поднимают плечи, неправильно ставят ноги при ходьбе (носки внутрь) и т.п. Необходимо создать условия для коррекции этих недостатков и обогащения запасов двигательных навыков детей, давая им специальные тренировочные упражнения.

Занятия хореографией, в особенности современными танцевальными направлениями способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно ~ творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Именно поэтому, независимо от того, какой именно образовательной деятельностью решил заниматься ребенок, задача педагогов подготовить его психическое, нравственное и интеллектуальное мышление, подготовить физически и духовно к вступлению во взрослую жизнь. Занятия хореографией отвечают этим потребностям, т.к. она направлена на воспитание организованной, гармонически развитой личности, способствует развитию физической силы, ловкости, выносливости и смелости. Известно, что эффективность образования детей в школе во многом зависит от состояния их здоровья.

- Актуальность общеразвивающей программы (своевременность, современность, соответствие потребностям времени раскрывается через соответствие образовательной программы следующим потребностям и проблемам детей и их родителей или законных представителей:

Программа в основе своей опирается на школу профессионально-хореографического обучения, но с учетом цели обучения, специфики хореографического коллектива в сельской местности, где состав учащихся разнороден по способностям. Содержание модулей, методы и формы образовательного процесса

предполагают освоение и приобретение важных и значимых ЗУН, таких как: высокий уровень физической подготовки и познавательной деятельности в области искусства в целом, развитие общечеловеческих ценностей и гуманного взаимодействия с окружающей средой, развитие стремления к творческой самореализации, развитие потребности в постоянном самосовершенствовании, развитие коммуникативных способностей, что отвечает потребностям времени.

Отличительной особенностью данной общеразвивающей образовательной программы является углубленное изучение современных хореографических стилей, таких как классический jazz, jazz – modern, contemporary dance. Содержание модулей разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, что делает возможным выстроить индивидуальный маршрут развития каждого обучающегося, который будет пронизывать самые разнообразные образовательные области, также подробное и точное изучение направлений современной хореографии позволяет добиться максимального эффекта и результатов в этой области. Представив современную хореографию во всем ее многообразии, дав возможность ребенку попробовать себя в различных направлениях, мы тем самым открываем для него более широкие перспективы для самоопределения и самореализации.

#### **Адресат**

Программа ориентирована на детей от 8 до 13 лет.

Младшие школьники. (8-10 лет) Особенность данной возрастной категории состоит в том, что ребенок привыкает к систематическому обучению, учится завоевывать признание, занимаясь нужным и полезным делом. В данном возрасте учебный процесс помогает ребенку развить чувство трудолюбия и радости от достижения цели. Аспекты социализации данного возраста: кооперация, взаимозависимость, здоровое чувство соревнования.

К 8 - 9 годам позвоночник ребенка соответствует форме его у взрослого человека. Однако окостенение скелета еще не закончено. Так как дети 8-11 лет являются школьниками начальных классов растёт нагрузка на позвоночник, ведь на уроке приходится подолгу находиться в непривычной позе. Дети в этот период очень подвижны, у них бурно развивается мышечная система, что обуславливает значительную нагрузку на скелет ребенка.

В этом возрасте формирование скелета, нервной, эндокринной, сердечно - сосудистой систем еще продолжается. Отсюда характерная неуклюжесть и угловатость детей, резкие перепады настроения, частые жалобы на общую слабость или даже на сердце. Но это совершенно нормально, поскольку не все системы организма

развиваются равномерно и, например, увеличение массы сердечной мышцы (миокарда) может немного отставать от увеличения общей массы тела ребенка. В среднем, в состоянии покоя пульс десятилетнего ребенка равен 70 уд/мин у мальчиков и 72 уд/мин у девочек. Прием детей в коллектив осуществляется без конкурсного отбора, но со справкой от участкового врача, подтверждающей, что ему не противопоказаны физические нагрузки.

Подростковый возраст (11-13 лет) Рост в этом возрасте не только быстрый, но и неравномерный. Поэтому часто чувствует себя усталым, неуклюжим. Думает, что привлекает всеобщее внимание, чувствует себя неловко. Начинают появляться признаки полового созревания. Проявляет интерес к противоположному полу. У девочек это проявляется раньше. Девочки обычно выглядят старше мальчиков. Большинство обладает большим аппетитом. Иногда может казаться ленивым (естественный способ защиты его организма от чрезмерного напряжения).

Происходят изменения в мышлении. Требуется фактов и доказательств. Он больше не принимает с готовностью все, что ему говорят, и подвергает все критике. Особенно критичен к авторитетам. Не любит разделять одинаковые убеждения с другими. Для него трудно принять те соображения, которые идут вразрез с его желаниями. Начинает мыслить абстрактно, но обычно находит всему только крайние «контрастные» объяснения. Либо видит всё в чёрном, либо в белом цвете. Возрастает способность к логическому мышлению. Способен к сложному восприятию времени и пространства. Способен к проявлению творческого воображения и творческой деятельности. Способен прогнозировать последствия своих поступков. Обладает развитым навыком чтения. Резкая смена настроения в соответствии с его физическим состоянием. Часто проявляет вспыльчивость. Способен проявить сдержанность, когда находит это нужным. Постепенно начинает обретать уверенность в себе. Обладает энтузиазмом. Обладает чувством юмора. Склонен упрямо придерживаться своих взглядов, утверждать их повсюду.

Наполняемость групп от 7 до 12 человек.

Формирование групп осуществляется руководителем объединения (педагогом дополнительного образования) с учетом установленной наполняемости групп, возрастного ограничения и согласно СанПиН .

**Режим занятий:**

3 раза в неделю по 2 часа

**Объем общеобразовательной программы: 216 часов**



**Срок освоения:** 1 год

**Уровневость общеобразовательной программы:**

Образовательная программа включает 2 модуля образовательного процесса:

1 модуль «Основы хореографического искусства» стартовый уровень - включает в себя знакомство с историей возникновения хореографического искусства, основными направлениями в хореографическом искусстве (классический jazz танец, jazz – modern танец, contemporary танец) изучение основных физических упражнений и танцевальных элементов.

2 модуль – «Введение в практику современного танца» базовый уровень - включает в себя знакомство с историей возникновения современного танца, основными направлениями в современном хореографическом искусстве, изучение основных элементов и упражнений современного танца, постановка танцевальных этюдов и номеров.

**Перечень форм обучения:**

- 1 модуль «Основы хореографического искусства» стартовый уровень - При обучении детей на занятиях используются формы фронтальной и групповой работы.
- 2 модуль – «Введение в практику современного танца» базовый уровень – При обучении детей на занятиях используются формы фронтальной, групповой, индивидуальной, индивидуально-групповой и дистанционной работы.

**Перечень видов занятий:**

- 1 модуль «Основы хореографического искусства» стартовый уровень - Учебный процесс данного модуля включает в себя следующие виды занятий:
  - беседа
  - практическое занятие
  - открытое занятие
- 2 модуль – «Введение в практику современного танца» базовый уровень – Учебный процесс данного модуля включает в себя следующие виды занятий:
  - практическое занятие
  - открытое занятие
  - тренинг
  - мастер класс
  - проектная деятельность

**Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:**

- 1 модуль «Основы хореографического искусства» стартовый уровень –
  - Мониторинг
  - Открытое занятие
- 2 модуль – «Введение в практику современного танца» базовый уровень –
  - Мониторинг
  - Открытое занятие
  - Отчетный концерт
  - Конкурс

## 2.2 Цель и задачи общеразвивающей программы

- **Цель 1 модуля «Основы хореографического искусства» стартовый уровень:**

Знакомство с историей возникновения современного хореографического искусства. Развитие начальных физических навыков, развитие музыкального слуха и коммуникативных способностей.

- **Цель 2 модуля – «Введение в практику современного танца» базовый уровень:**

Формирование и развитие индивидуальных возможностей, творческих и физических способностей детей посредством современной хореографии. С помощью искусства танца приобщение учащихся к миру прекрасного, развитие их художественного вкуса, развитие стремления к творческой самореализации, развитие потребности в постоянном самосовершенствовании, развитие коммуникативных способностей.

- **Задачи 1 модуля «Основы хореографического искусства» стартовый уровень::**

*обучающие:*

- обучение детей приемам самостоятельной и коллективной работы;
- обучение приемам самоконтроля и взаимоконтроля;
- обучение детей выносливости, работоспособности;

*развивающие:*

- развитие физических данных ребенка, улучшение координации движений;
- развитие у детей музыкально-ритмических навыков;
- развитие физических способностей

*воспитательные:*

- воспитать ответственность
- воспитать уважение к культурному наследию своего народа;
- формирование потребности здорового образа жизни;

- воспитание патриотизма;

**Задачи 2 модуля – «Введение в практику современного танца» базовый уровень:**

*обучающие:*

- обучение навыкам правильного и выразительного движения в области современной хореографии;
- обучение точного исполнения техники движений;

*развивающие:*

- развитие у детей активности и самостоятельности общения;
- создание базы для творческого мышления детей средствами хореографии;

*воспитательные:*

- воспитать гармонически развитую личность в процессе сотворчества и сотрудничества;
- воспитать стремление к гармоничному развитию личности и совершенствование духовно-нравственных качеств;

### **2.3 Содержание общеразвивающей программы**

**Программа содержит разделы:**

1. *Организационная работа.*
2. *Учебно-тренировочная работа.*
3. *Учебно-творческая работа (постановочная, репетиционная работа).*
4. *Диагностика*
5. *Концертная деятельность.*

**Организационная работа** строится с учетом цели и задач, содержания и формы работы. Она заключается в составлении расписания занятий, выбора танцевального репертуара, обсуждение эскизов костюмов, прослушивание музыкального материала, беседы с родителями о целях и задачах, о перспективном плане коллектива, предстоящих выступлениях и поездках, часы общения с детьми, инструктаж безопасности, правил поведения на занятия (вводные занятия).

**Учебно-тренировочная работа:**

1. азбука музыкального движения;
2. партерная гимнастика
3. тренаж из элементов классического jazz танца;
4. тренаж из элементов танца jazz - modern;
5. тренаж из элементов танца contemporary;

**Учебно-творческая работа (постановочная, репетиционная работа).**

**Диагностика** - выявление творческого потенциала воспитанников посредством входной диагностики (открытые занятия, беседы, наблюдения,);

**Концертная деятельность** - в процессе постановочной работы, репетиций дети приучаются к сотворчеству, у них развивается художественное воображение, творческие способности.

**Учебный (тематический) план**

**1 модуль «Основы хореографического искусства» стартовый уровень:**

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
1.	<i>Организационная работа</i>				
1.1	Вводные занятия	2	2	4	Мониторинг
2.	<i>Учебно-тренировочная работа</i>				
2.1	Азбука музыкального движения	3	12	15	Мониторинг
2.2	Партерная гимнастика	3	6	9	Мониторинг
2.3	Тренаж из элементов классического jazz танца	5	12	17	Открытое занятие
2.4	Тренаж из элементов танца jazz – modern.	3	12	17	Открытое занятие
2.5	Тренаж из элементов танца contemporary	3	12	17	Открытое занятие
3.	<i>Учебно-творческая работа</i>				
3.1	Постановочная работа	3	6	9	Открытое занятие
4.	<i>Диагностика</i>				
4.1	Открытое занятие	1	1	2	Мониторинг

5.	<b>Концертная деятельность</b>				
5.1.	Концерт, выступления	2	4	6	Мониторинг
	<b>ИТОГО:</b>	29	67	96	

## 2 модуль – «Введение в практику современного танца» базовый уровень

№ п/п	Название раздела/ темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	практика	всего	
1.	<b>Организационная работа</b>				
1.1	Вводные занятия	2	2	4	Мониторинг
2.	<b>Учебно-тренировочная работа</b>				
2.1	Азбука музыкального движения	3	5	8	Мониторинг
2.2	Партерная гимнастика	8	12	20	Мониторинг
2.3	Тренаж из элементов классического jazz танца	8	12	20	Открытое занятие
2.4	Тренаж из элементов танца jazz – modern	8	12	20	Открытое занятие
2.5	Тренаж из элементов танца contemporary	8	12	20	Открытое занятие
3.	<b>Учебно-творческая работа</b>				
3.1	Постановочная работа	5	15	20	Открытое занятие
4.	<b>Диагностика</b>				
4.1	Открытое занятие	1	1	2	Мониторинг
5.	<b>Концертная деятельность</b>				

5.1.	Концерт, выступления	2	4	6	Концерт/Конкурс
	<b>ИТОГО:</b>	45	99	120	

### Содержание учебного (тематического) плана

#### 1 модуль «Основы хореографического искусства» стартовый уровень

##### 1. Организационная работа

###### 1.1 Вводное занятие:

*Теория:*

Формирование коллектива.

Формирования целей, задач в новом учебном году

Беседа о хореографическом искусстве, просмотр видео материала

Работа с родителями

*Практика:*

Изучение правил охраны труда, противопожарной безопасности, дорожного движения

Составление расписания работы

##### 2. Учебно-тренировочная работа

###### 2.1 Азбука музыкального движения:

*Теория:*

Понятие определений мелодия и движение.

Темп (быстро, медленно, умеренно)

Музыкальные размеры: 2/4, 3/4, 4/4,

Контрастная музыка:

быстрая- медленная, веселая- грустная.

Такт и затакт. Синкопирование.

*Практика:*

Музыкальные упражнения и игры:

«выше шаг, выше нос», «карандаши», «тик-так» и др.

Прохлопывание в ладоши или по коленкам музыкальных размеров, с изменением темпа т такта.

##### 2.2 Партерная гимнастика

### **Экзерсис на ковриках:**

#### *Теория:*

Проговаривание, объяснение техники исполнения упражнений, комбинаций и элементов. Подробный разбор особенностей тех или иных упражнений.

#### *Практика:*

- работа стоп (6,1 позиции)
- наклоны+ фиксация;
- фиксация ноги в воздухе (с 2-х ног,)
- уголок
- растяжка ног (держим за стопу, колено второй ноги согнуто, лежит на полу)
- наклоны в стороны (ноги раскрыты) + фиксация
- резкое сокращение стоп, вытягивание коленей (быстро, медленно)
- на спине grand battement (с 2-х ног)
- фиксация ноги в воздухе
- подъемы ног с заприкидыванием за голову (на спине)
- березка

### **2. 3 Тренаж из элементов классического jazz танца.**

#### *Теория:*

Проговаривание, объяснение техники исполнения упражнений, комбинаций и элементов. Подробный разбор особенностей тех или иных упражнений.

#### *Практика:*

##### Экзерсис на середине:

- постановка корпуса, апломб.
- изучение позиций ног: 1,2,3,6
- изучение позиций рук: постановка рук (надуваем шары), 1,2, положения рук – L,V, Press.
- plie (по 1 и 2 позиции ног)
- battment tandu в сторону по 1 п.н.
- battement tendu по I out и параллельной позиции в сторону, вперед и назад. b
- battement tendu jeté по I out и параллельной позиции в сторону, вперед и назад.
- Passé на полной стопе по I параллельной и out позиции.
- Arch по I, II параллельным и out позициям.
- Stretch.
- Lay out.
- Relevé lent на 45о лицом к станку во всех направлениях.

- Grand battements на 90о в сторону лицом к станку.

## **2.4 Тренаж из элементов танца jazz – modern**

*Теория:*

Проговаривание, объяснение техники исполнения упражнений, комбинаций и элементов. Подробный разбор особенностей тех или иных упражнений.

*Практика:*

Упражнения на середине зала.

**Изоляция.** Основные позиции ног в джаз танце.

Основные позиции рук в джаз танце.

Изолированная работа головы в положении стоя (наклоны вперед и назад, наклоны вправо и влево, повороты вправо и влево, zundari вперед, назад, из стороны в сторону).  
Изолированная работа плеч в положении стоя (вверх – вниз, вперед – назад).  
Изолированная работа рук в положении стоя (кисти, от локтя, от плеча).

Изолированная работа грудной клетки в положении стоя (из стороны в сторону, вперед – назад).

Изолированная работа бедер (пелвис) в положении стоя (вперед – назад, из стороны в сторону).

**Голова.**

Виды движений:

- наклоны вперед и назад;
- наклоны вправо и влево;
- повороты вправо и влево;
- Sundari вперед-назад и из стороны в сторону. Техника исполнения:
- При наклоне вперед подбородок касается груди, при наклоне назад затылок касается позвоночника.
- При наклоне в сторону голова строго горизонтальна, ухом необходимо стараться коснуться плеча; подбородок направлен точно вперед, не смещаясь вверх или вниз.
- При поворотах голова строго вертикальна, подбородок параллелен плечу; голова не должна запрокидываться, а поворачивается вокруг воображаемой вертикальной оси.
- При исполнении sundari происходит смещение только шейных позвонков вперед-назад или из стороны в сторону; голова сохраняет строго нейтральное положение, подбородок направлен точно вперед, смещение происходит за счет удлинения и сокращения мышц шеи.



На основании четырех основных движений можно составить большое количество комбинаций, которые могут исполняться с различными акцентами в тех или иных точках и в различных ритмических рисунках.

Наиболее распространенные комбинации:

Крест. Наклон вперед, в сторону (вправо или влево), назад в другую сторону, каждый раз возвращаясь в центр.

Квадрат. Те же направления: вперед-вправо-назад-влево без возврата в центр.

Круг. Слитное соединение всех направлений.

Фиксированный полукруг. Поворот вправо, слитный перевод влево, касаясь подбородком груди.

Свинговый полукруг. Свободное раскачивание головы справа налево, шея максимально расслаблена.

Sundari - крест. Голова вперед-центр-смещение вправо-центр-смещение назад-центр-влево-центр.

gundari - квадрат. Исполняется аналогично, но без возврата в центр.

Sundari - круг. Исполняется аналогично, но все точки соединяются в слитном движении.

## **2.5 Тренаж из элементов contemporary dance**

*Теория:*

Проговаривание, объяснение техники исполнения упражнений, комбинаций и элементов. Подробный разбор особенностей тех или иных упражнений.

*Практика:*

Работа над уровнями. Наиболее распространенные варианты уровней.

Стоя:

- верхний уровень (на полупальцах);
- средний уровень (на всей стопе);
- нижний уровень (колени согнуты).

«На четвереньках»:

- опора на руках и коленях;
- одна или две ноги вытянуты назад при опоре на руки;
- одна нога открыта в сторону или назад при опоре на руках и колене.

На коленях:

- стоя на двух коленях;
- стоя на одном колене, другая нога открыта на пол в любом направлении.

Сидя:

- frog position («лягушка»)- колени согнуты, стопы вместе);
- первая позиция (ноги вместе, вытянуты вперед);
- вторая позиция (ноги разведены в стороны);
- третья позиция (положение «swastika», но столпы плотно прижаты к ягодицам);
- четвертая позиция или «swastika»;
- пятая позиция (ноги согнуты в коленях, щиколотки скрещены);
- колени согнуты и соединены вместе (стопы стоят на полу параллельно);
- соссух - позиция: ноги вместе, колени согнуты, голени в воздухе и параллельны полу;
- джазовый шпагат (нога впереди вытянута, а сзади согнута);
- сидя на одном бедре (колено опорной ноги согнуто, на ней тяжесть корпуса, свободная нога открыта назад или в сторону);
- crossed swastika (скрещенная свастика).

Лежа:

- на спине;
- на животе;
- на боку.

### **3. Учебно-творческая работа**

#### **3.1 Постановочная работа**

*Теория:*

Работа с методическими и информационными материалами, Проговаривание, объяснение техники исполнения упражнений, комбинаций и элементов. Подробный разбор особенностей тех или иных упражнений.

*Практика:*

Репетиционные занятия

Работа над постановками и концертными номерами

Проучивание связок и комбинаций

### **4. Диагностика**

#### **4.1 Открытое занятие**

*Теория:*

Подготовительный, организационный процесс.

Проговаривание, объяснение техники исполнения упражнений, комбинаций и элементов. Подробный разбор особенностей тех или иных упражнений.

*Практика:*

Занятие проводится в рамках отслеживания результатов реализации образовательной программы.

## **5. Концертная деятельность**

### **5.1 Концерт. Выступления.**

*Теория:*

Проговаривание, объяснение техники исполнения упражнений, комбинаций и элементов. Подробный разбор особенностей тех или иных упражнений. Обсуждение важных моментов, сосредоточение на потенциальных ошибках и неудачах, поиски путей решения потенциальных проблем. Подготовка к концертной деятельности.

*Практика:*

Участие творческого объединения в, различного уровня мероприятиях: городских, областных, всероссийских и международных.

## Содержание учебного (тематического) плана

### 2 модуль – «Введение в практику современного танца» базовый уровень

#### 1. Организационная работа

##### 1.1 Вводное занятие:

*Теория:*

Формирование коллектива.

Формирования целей, задач в новом учебном году

Беседа о хореографическом искусстве, просмотр видео материала.

Работа с родителями

*Практика:*

Изучение правил охраны труда, противопожарной безопасности, дорожного движения

Составление расписания работы

#### 2. Учебно-тренировочная работа

##### 2.1 Азбука музыкального движения:

*Теория:*

Понятие определений мелодия и движение.

Темп (быстро, медленно, умеренно)

Музыкальные размеры: 2/4, 3/4, 4/4,

Контрастная музыка:

быстрая- медленная, веселая- грустная.

Такт и затакт. Синкопирование.

Знакомство с детскими музыкальными композиторами

Иоганн Себастьян Бах

Йозеф Гайдн

Жорж Бизе

Камиль Сен-Санс

Роберт Шуман

Петр Ильич Чайковский

Н.А. Римский-Корсаков

Морис Равель

*Практика:*

Музыкальные упражнения и игры:

«выше шаг, выше нос», «карандаши», «тик-так», «попрыгайчик», «Шум шумит»

Упражнения на понимание синкопированной музыки и др.

Прохлопывание в ладоши или по коленкам музыкальных размеров, с изменением темпа, такта и затакта.

## **2.2 Партерная гимнастика**

### **Экзерсис на ковриках:**

#### *Теория:*

Проговаривание, объяснение техники исполнения упражнений, комбинаций и элементов. Подробный разбор особенностей тех или иных упражнений.

#### *Практика:*

- **кувырок**
- неваляшка
- планка (руки, локти)
- прогибы (руки у плеч)
- коробочка (колени вместе)
- колечко (колени раскрыты)
- лодочка
- подъемы верхней части корпуса (руки за головой)
- прогибы (руки у плеч)
- полушпагат, согнуть колено
- на коленях прогибы (руки на пояснице)
- мостик

## **2.3 Тренаж из элементов классического jazz танца.**

#### *Теория:*

Проговаривание, объяснение техники исполнения упражнений, комбинаций и элементов. Подробный разбор особенностей тех или иных упражнений.

#### *Практика:*

#### Экзерсис на середине:

#### Kross (упражнения по диагонали)

- танцевальный шаг
- танцевальный бег
- боковой галоп
- махи вперед, в стороны
- «ножницы»
- «колесо»
- подскоки

- Grand jete

Шаги - pas de bourre - pas chasse.

Прыжки - jump по I, II параллельным и out позициям - hop: рабочая нога принимает положение passé по I параллельной позиции - трамплинные прыжки.

Вращения: поворот на трех шагах.

## **2.4 Тренаж из элементов танца jazz – modern**

*Теория:*

Проговаривание, объяснение техники исполнения упражнений, комбинаций и элементов. Подробный разбор особенностей тех или иных упражнений.

*Практика:*

Упражнения на середине зала.

### **Плечи**

Виды движений:

- подъем одного или двух плеч вверх;
- движение плеч вперед-назад;
- twist плеч;
- шейк плеч.

Техника исполнения:

• При подъеме плеч лопатки поднимаются вверх, руки вытянуты в локтях (наиболее распространенной ошибкой является сгибание локтей при подъеме плеч вверх). Первоначально необходимо изучить следующее упражнение: плечи вверх-центр, плечи вниз-центр. Затем можно переходить к изучению перемещения плеч из крайней верхней в крайнюю нижнюю точку.

• При движении вперед и назад основное внимание необходимо уделить тому, как добиться движения именно плеч без движения грудной клетки.

• При твисте (изгиб) происходит резкая смена направлений в движении плеч (например: одно плечо вперед, другое - назад, одно - вверх, другое - вниз).

• При шейке (трясти, встряхивать) выполняется волнообразное потряхивание плечами за счет расслабления мышц плечевого пояса и перемещения плеч в очень мелком и быстром движении вперед-назад. Это напоминает движение из цыганского женского танца. Шейк может начаться в плечевом поясе, затем охватить грудную клетку, пелвис и все тело целиком.

Наиболее распространенные комбинации:

Крест. Вперед-центр-вверх-центр-назад-центр-вниз-центр. Крест может начинаться в любом направлении; возможны акценты в той или иной точке.

Квадрат. Исполняется аналогично кресту, но без возврата в центр. Все точки квадрата должны быть равноудалены от центра.

Полукруги. Могут исполняться одним и двумя плечами одновременно. Наиболее распространены полукруги спереди-назад и сзади-вперед через верхнюю точку, однако возможен переход и через крайнюю нижнюю точку.

Круг. Исполняется в двух направлениях - к себе и от себя; может исполняться двумя плечами одновременно и каждым отдельно.

«Восьмерка». Два круга, которые исполняются поочередно: начинает правое плечо, при достижении им крайней верхней точки приходит в движение левое плечо. Так же, как и круги, «восьмерки» могут исполняться к себе и от себя. Главное при исполнении «восьмерки» - удерживать центральную ось, чтобы оба плеча были равноудалены от центра.

На продвинутой ступени обучения могут использоваться различные комбинации более сложного порядка, состоящие из нескольких разнообразных элементов, исполнение которых возможно в различном ритмическом рисунке.

### **Грудная клетка**

#### Виды движений:

- движение из стороны в сторону;
- движение вперед-назад;
- подъем и опускание.

Несмотря на то, что возможных движений грудной клетки довольно много, это центр наименьшей подвижности. Поэтому развитие ее подвижности - важная задача педагога. Прежде чем приступить к изучению движений, необходимо объяснить учащимся, что должна двигаться только грудная клетка, только ребра, без движений плеч или тазобедренного сустава.

#### Техника исполнения:

• При движении грудной клетки из стороны в сторону на первом этапе обучения необходимо прибегнуть к помощи рук, которые вытянуты в стороны на уровне плеч, локти вытянуты, а кисти сокращены. Вытягивая правую руку в сторону, необходимо добиться того, чтобы грудная клетка двигалась вправо за рукой. Аналогично влево. Затем руки переводятся в подготовительное положение или в пресс-позицию, и движение грудной клетки из стороны в сторону происходит изолированно.

• При первоначальном обучении движению вперед-назад также приходится прибегать к помощи рук. Руки во второй позиции. При резком сгибании локтей, направленных за поясницу, грудная клетка автоматически выводится вперед. Необходимо почувствовать это движение и постараться повторить его без помощи рук. Аналогично

изучается движение грудной клетки назад, но руки предплечьями закрываются вперед, ладони «продавливают» грудную клетку назад.

- Подъем грудной клетки первоначально осуществляется в ритме дыхания: при вдохе грудная клетка поднимается, при выдохе опускается. Затем это движение исполняется при помощи мышц.

Упражнения в партере. Современный танец, использует сценическое пространство не только по вертикали, но и по горизонтали. Движения исполнителя на полу – существенная часть хореографии. В уроке этот раздел несет очень важные функции. В партере может происходить: разогрев; упражнения на изоляцию; упражнения stretch – характера; упражнения для развития подвижности позвоночника; дополнительный тренаж на координацию и ориентацию в пространстве.

## **2.5 Тренаж из элементов contemporary dance**

*Теория:*

Проговаривание, объяснение техники исполнения упражнений, комбинаций и элементов. Подробный разбор особенностей тех или иных упражнений.

*Практика:*

Упражнения в партере на изоляцию.

Изоляция головы (может исполняться во всех уровнях).

Изоляция плеч (исполняется в позициях «сидя»)

Изоляция грудной клетки.

Изоляция таза (в положении «стоя на четвереньках» и в положении «стоя на коленях»). Изоляция рук.

Изоляция ног.

Упражнения stretch-характера (растяжка).

Поочередная работа стоп со сменой положения (flex, point): П.Н – flex, Л.Н. – point и наоборот.

Упражнения stretch-характера в положении лежа.

Упражнения stretch-характера в положении сидя.

Упражнения для развития подвижности позвоночника.

Наклоны торсом вперед в «frog» позиции.

Фиксируемые наклоны торса к ногам в первой позиции сидя.

Фиксируемые наклоны торса к ногам во второй позиции сидя.

Выходы на маленькие мостики.

Дыхательная гимнастика с использованием contraction, release, high release.



Адажио.

Отработка устойчивости (апломба) и развитие высоты подъема ноги.

Battement releve lent и Battement developpe.

Передвижение (cross). Шаги: flat step. Grand battement.

Прыжки: с двух ног на две(jump).

- Temps sauté.
- Temps sauté по точкам.
- Temps sauté в комбинациях с правой и левой ног по точкам.

Вращения: повороты на двух ногах.

Изолированная работа ног, стоп в положении стоя (стопа --flex и point, prance, pas tortilla, catch step; от колена).

### **3. Учебно-творческая работа**

#### **3.1 Постановочная работа**

*Теория:*

Работа с методическими и информационными материалами, Проговаривание, объяснение техники исполнения упражнений, комбинаций и элементов. Подробный разбор особенностей тех или иных упражнений.

*Практика:*

Репетиционные занятия

Работа над постановками и концертными номерами

Проучивание связок и комбинаций

### **4. Диагностика**

#### **4.1 Открытое занятие**

*Теория:*

Подготовительный, организационный процесс.

Проговаривание, объяснение техники исполнения упражнений, комбинаций и элементов. Подробный разбор особенностей тех или иных упражнений.

*Практика:*

Занятие проводится в рамках отслеживания результатов реализации образовательной программы.

### **5. Концертная деятельность**

#### **5.1 Концерт. Выступления.**

*Теория:*

Проговаривание, объяснение техники исполнения упражнений, комбинаций и элементов. Подробный разбор особенностей тех или иных упражнений. Обсуждение

важных моментов, сосредоточение на потенциальных ошибках и неудачах, поиски путей решения потенциальных проблем. Подготовка к концертной деятельности.

*Практика:*

Участие творческого объединения в, различного уровня мероприятиях: городских, областных, всероссийских и международных.

## **2.4 Планируемые результаты освоения образовательной программы:**

### **1 модуль «Основы хореографического искусства» стартовый уровень:**

#### **Планируемые результаты 1 модуля обучения:**

- **Метапредметные результаты:**

- сравнение, анализ, обобщение, нахождение ассоциативных связей между произведениями разных видов искусства;
- работа с разными источниками информации;

*Учащиеся научатся:*

- наблюдать за разнообразными явлениями жизни искусства и оценивать их; взаимодействия хореографии с другими видами искусства (литература, изобразительное искусство, театр и др.)
- выявлять особенности;

- **Личностные результаты:**

- развитое хореографическо-эстетическое чувство, проявляющееся в эмоционально-ценностном отношении к искусству
- реализация творческого потенциала в процессе коллективного (или индивидуального) исполнения танцевальных образов

*Учащиеся научатся:*

- высказывать личностно-оценочные суждения о роли хореографии в жизни
- решать творческие задачи, участвовать в художественных событиях школы

#### **Предметными результатами занятий являются:**

- устойчивый интерес к хореографии, к художественным традициям своего народа, к различным видам музыкально-творческой деятельности; понимание значения танца в жизни человека;

*Учащиеся научатся:*

- понимать роль хореографии в жизни человека, различать лирические, эпические, драматические образы в танце; определять по характерным признакам

хореографических композиций к соответствующему танцевальному направлению и стилю;

- эмоционально воспринимать и оценивать танец размышлять о знакомых танцевальных постановочных работах; высказывать суждение об основной идее, о средствах и формах ее воплощения.

## **2 модуль – «Введение в практику современного танца» базовый уровень**

### **Планируемые результаты 2 модуля обучения:**

- **Метапредметные результаты:**

- стремление самостоятельному общению с искусством и художественному самообразованию
- умение участвовать в танцевальной жизни класса, школы, города и др.
- продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении различных задач

*Учащиеся научатся:*

- находить ассоциативные связи между художественными образами в танце и других видов искусства;
- передавать свои впечатления в устной и письменной форме.

- **Личностные результаты:**

- позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей
- развитие творческих способностей
- развитие интеллектуальных способностей, приобретение интеллектуальных знаний;

*Учащиеся научатся:*

- проявлять творческую инициативу в различных сферах художественно-творческой деятельности, в танцевально-эстетической жизни класса, школы (музыкальные вечера, концерты).

- **Предметными результатами** занятий являются:

- освоение танцевальных направлений как духовного опыта поколений;
- знание основных закономерностей хореографического искусства, умения и навыки в различных видах учебно-творческой деятельности.

*Учащиеся научатся:*

- понимать специфику современного хореографического языка получать представление о средствах танцевальной выразительности;
- исполнять современный танец, изученные танцевальные комбинации, участвовать в концертном исполнении танцевального репертуара группы;



3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										

**Открытое занятие** в отличие от обычного – специально подготовленная форма организации методической работы. На открытом учебном занятии преподаватель демонстрирует коллегам/родителям обучающихся/комиссии свой позитивный или инновационный опыт, реализацию методической идеи, реализацию программы обучающимися.

### **План открытого занятия**

#### **Введение**

Танец является одним из древнейших видов народного творчества. Посредством танца народ передавал свои мысли, чувства, характер, настроение, отношение к жизни. Современный танец - совокупность направлений и форм танца, зародившихся на рубеже 19–20 вв. и функционирующих в рамках не и постнеклассической (модернистской и постмодернистской) культуры. Современный танец, провозглашающий себя искусством концептуальным, нонконформистским, нацеленным на постоянный поиск и воплощение новых и актуальных смыслов, признаёт «танцем» любой вид пластически-динамического самовыражения, открывает движущееся в пространстве тело в качестве источника танца, а не только его инструмента (как в классическом танце). Человеческая телесность с её сложной психофизической структурой, конкретными анатомическими особенностями, личным опытом становится важным источником смыслов. (Н. Ю. Курюмова)

*Преподаватель:* Палтусова Людмила Михайловна

*Тема урока:* «Основы хореографического искусства» стартовый уровень

*Тип занятия:* повторение и закрепление изученного материала.

*Цель занятия:* освоение правил техники выполнения комплекса простых хореографических упражнений, выполнение элементов современного танца.

*Задачи:*

1. обучающая - научить соблюдать правила при выполнении комплекса упражнений
2. развивающая – способствовать развитию гибкости позвоночника в совокупности с подвижностью и укреплением всего суставно – связочного аппарата;
3. воспитательная – формировать у учащихся сознание необходимости индивидуальной работы по собственному физическому развитию.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

- хореографический зал с зеркалами, музыкальный центр,
- коврики;
- форма детей для занятий хореографией;

*Основные методы работы:*

1. метод мотивации и эмоционального стимулирования (доброжелательность, поощрение, установка на успех);
2. методы организации практической деятельности:
3. словесный (объяснение, беседа);
4. наглядный (практический показ);
5. метод контроля и коррекции (наблюдение, контроль педагога, самоконтроль, рефлексия, подведение итогов).

*Педагогические технологии:*

1. здоровьесберегающая технология;
2. личностно-ориентированная технология с дифференцированным подходом.

*Ожидаемый результат:*

1. совершенствование техники исполнения партерного экзерсиса, и простых элементов из разных направлений современного танца (классического jazz танца, jazz – modern танца, contemporary танца.)
2. развитие координации, гибкости, пластики;
3. правильная постановка корпуса;

*Форма подведения итогов:*

- оценка работы детей;
- поощрение за успешную работу;
- установка на дальнейшую деятельность.

*План занятия:*

1. Организационная часть
  - 1.1 Построение, поклон – приветствие.
2. Основная часть:
  - 2.1 классический jazz танец
  - 2.2 jazz – modern танец
  - 2.3 contemporary танец
  - 2.4 Прыжки
  - 2.5 Растяжка
3. Заключительная часть:
  - 3.1 Поклон- прощание

## 2 модуль – «Введение в практику современного танца» базовый уровень

Мониторинг – процесс отслеживания успеваемости учащегося на протяжении определенного промежутка времени, регистрация этих результатов и использование полученной информации в процессе построения дальнейшей программы.

№	Фамилия Имя ребенка	1 модуль - «Основы хореографического искусства»					2 модуль – «Введение в практику современного танца»			
		Вводное занятие	Азбука музыкального движения	Партерная гимнастика	Открытое занятие	Концерт	Вводное занятие	Азбука музыкального движения	Партерная гимнастика	Открытое занятие
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										

**Открытое занятие** в отличие от обычного – специально подготовленная форма организации методической работы. На открытом учебном занятии преподаватель демонстрирует коллегам/родителям обучающихся/комиссии свой позитивный или инновационный опыт, реализацию методической идеи, реализацию программы обучающимися.

### План открытого занятия

#### Введение

Танец является одним из древнейших видов народного творчества. Посредством танца народ передавал свои мысли, чувства, характер, настроение, отношение к жизни. Современный танец - совокупность направлений и форм танца, зародившихся на рубеже

19–20 вв. и функционирующих в рамках не и постнеклассической (модернистской и постмодернистской) культуры. Современный танец, провозглашающий себя искусством концептуальным, нонконформистским, нацеленным на постоянный поиск и воплощение новых и актуальных смыслов, признаёт «танцем» любой вид пластически-динамического самовыражения, открывает движущееся в пространстве тело в качестве источника танца, а не только его инструмента (как в классическом танце). Человеческая телесность с её сложной психофизической структурой, конкретными анатомическими особенностями, личным опытом становится важным источником смыслов. (Н. Ю. Курюмова)

*Преподаватель:* Палтусова Людмила Михайловна

*Тема урока:* «Введение в практику современного танца» базовый уровень

*Тип занятия:* повторение и закрепление изученного материала.

*Цель занятия:* освоение правил техники выполнения комплекса простых хореографических упражнений, выполнение экзерсиза классического jazz танца, jazz – modern танца, contemporary танца.

*Задачи:*

1. обучающая - научить соблюдать правила при выполнении комплекса упражнений
2. развивающая – способствовать развитию гибкости позвоночника в совокупности с подвижностью и укреплением всего суставно – связочного аппарата;
3. воспитательная – формировать у учащихся сознание необходимости индивидуальной работы по собственному физическому развитию.

*Материально-техническое обеспечение занятия:*

- хореографический зал с зеркалами, музыкальный центр,
- коврики;
- форма детей для занятий хореографией;

*Основные методы работы:*

1. метод мотивации и эмоционального стимулирования (доброжелательность, поощрение, установка на успех);
2. методы организации практической деятельности;
3. словесный (объяснение, беседа);
4. наглядный (практический показ);
5. метод контроля и коррекции (наблюдение, контроль педагога, самоконтроль, рефлексия, подведение итогов).

*Педагогические технологии:*

1. здоровьесберегающая технология;
2. личностно-ориентированная технология с дифференцированным подходом.

*Ожидаемый результат:*

1. совершенствование техники исполнения партерного экзерсиза, классический jazz танца, jazz – modern танца, contemporary танца.
2. развитие координации, гибкости, пластики;
3. правильная постановка корпуса;

*Форма подведения итогов:*



оценка работы детей;  
поощрение за успешную работу;  
установка на дальнейшую деятельность.

*План занятия:*

1. Организационная часть
  - 1.1 Построение, поклон – приветствие.
2. Основная часть:
  - 2.1 классический jazz танец
  - 2.2 jazz – modern танец
  - 2.3 contemporary танец
  - 2.4 Прыжки
  - 2.5 Растяжка
3. Заключительная часть:
  - 3.1 Поклон- прощание

### **Конкурс**

Хореографический конкурс – это мероприятие, на котором производятся соревнования между танцорами различных стилей с целью выявить наиболее талантливого танцовщика или группу танцоров. Это возможность не только показать свой талант и научиться выступать на публике, но также найти друзей и получить вознаграждение за свои старания.

### **Концерт**

Отчетный концерт – это не только подведение итогов проделанной работы за учебный год. Это яркий праздник и прекрасная возможность для каждого ученика и педагога реализовать свой творческий потенциал, а для зрителей – получить заряд праздничного весеннего настроения.

## Литература

1. Александрова, Н.А. Джаз-танец. Пособие для начинающих: учебное пособие / Н.А. Александрова, Н.В. Макарова. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2015. — 192 с.
2. Александрова, Н.А. Танец модерн. Пособие для начинающих / Н.А. Александрова, В.А. Голубева. — 4-е, стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2020. — 128 с.
3. Богаткова Л. Хоровод друзей. - М., 1957.
4. Ваганова А. Основы классического танца. Учебное пособие. Издательство «Искусство» Ленинград — Москва, 1963 г.
5. Верхоляк, А.В. Характеристика профессиональных компетенций по современному танцу у будущих педагогов-хореографов в вузе / А.В. Верхоляк // Наука и школа. — 2016. — №5. — С. 89-95.
6. Ж.Е. Фирилевой, Е.Р. Сайкиной «СА-ФИ-данс» танцевально-игровая гимнастика для детей.
7. Зыков, А.И. Современный танец. Учебное пособие для студентов театральных вузов: учебное пособие / А.И. Зыков. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2018. — 344 с.
8. Колдницкий Г.Л. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов. - М.: Гном-Пресс, 2000- 64 с.
9. Курюмова, Н.В. Материалы круглого стола «Как понимать современный танец» / Н.В. Курюмова, А.С. Полякова // Вестник Гуманитарного университета. — 2016. — №2. — С. 112-118.
10. Курюмова, Н.В. Современный танец как культурный микрокосм: телесные модели на рубеже модернизма / постмодернизма культуры / Н.В. Курюмова // Вестник Гуманитарного университета. — 2014. — №1. — С. 165-176.
11. Нестерова, К.В. СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСКОЙ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ ПОДРОСТКОВ / К.В. Нестерова // Наука и школа. — 2010. — №5. — С. 114-115.
12. Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца. Москва ИД «Один из лучших» 2006г.
13. Никитин, В.Ю. Мастерство хореографов в современном танце: учебное пособие / В.Ю. Никитин. — 5-е изд., стер. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2019. — 520 с.
14. Пасютинская В. Волшебный мир танца. М., 1985г.

15. Пуртова Т.В., Беликова А.Н. Учите детей танцевать: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования, — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. — 256 с.
16. Ритмика и танец :Программа спецкурса для учащихся 1-3 классов. Сост. Т. Е. Авинская, Ю.Д. Чурилов,- Ставрополь,1995.
17. Сидоров В. Современный танец. М., Первина, 1922г.
18. Смирнов И.В. Композиция и постановка танца. Программа для институтов культуры М.,1973г.
19. Фокин М. Против течения. Л.-М., Искусство, 1962г.
20. Шубарин, В.А. Джазовый танец на эстраде: учебное пособие / В.А. Шубарин. — Санкт-Петербург: Планета музыки, 2012. — 240 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575865

Владелец Рогова Елена Николаевна

Действителен с 04.03.2021 по 04.03.2022