

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Астрахани
«Средняя общеобразовательная школа № 64»
Обособленное подразделение «ЦДОД «Арлекино»**

ПРИНЯТА

На заседании ПС
Протокол № 8
От 20.02.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР
М.А. Савин

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ
г. Астрахани «СОШ № 64»

Е.Г. Тихонова

Приказ № 14/1-д от 20.02.2023 г.

**Рабочая программа
Дополнительной общеразвивающей программы
Современный танец
художественной направленности
1 год обучения**

Программу составила
Алябьева А.В.

Астрахань, 2022-2023 учебный год

Проверил
Методист _____

Содержание рабочей программы

1. Пояснительная записка
2. Общая характеристика учебного предмета (дисциплины)
3. Описание места учебного предмета
4. Уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня обученности учащихся
5. Содержание учебного предмета
6. Календарно-тематическое планирование.
7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

1. Пояснительная записка

Рабочая программа **разработана**, согласно ФЗ, указам и распоряжениям Президента РФ, постановлениям и распоряжениям Правительства РФ, приказу Министерства просвещения РФ. №629 от 27.07.2022 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", Уставу МБОУ г. Астрахани «СОШ № 64».

Количество недельных часов: 4 часа

Количество часов в год: 172

Уровень рабочей программы: базовый,

Классификация рабочей программы: модифицированная

Цели и задачи рабочей программы:

Обучение детей основам хореографии, по средствам изучения танцевальных дисциплин: ритмики, гимнастики, классического и современного танца (джаз, модерн, контемп)

- **овладение системой знаний и умений по хореографии и спортивно-современному танцу**, необходимых для применения в практической деятельности, изучения смежных дисциплин, продолжения образования;
- **интеллектуальное развитие**, формирование качеств личности, необходимых человеку для полноценной жизни в современном обществе, свойственных спортивной и художественной деятельности.
- **формирование представлений** о хореографии в целом и отдельных дисциплин спортивного танца в частности;
- **воспитание** культуры личности, отношения к танцу как к части общечеловеческой культуры, играющей особую роль в общественном развитии.

Количество часов согласно учебному плану ОП «ЦДОД «Арлекино» МБОУ г. Астрахани «СОШ № 64». Программный материал выдается в полном объеме за счет уплотнения учебного материала, блочного изучения и самостоятельного изучения тем.

2. Общая характеристика учебного предмета (дисциплины)

Программа «Современный танец», реализуемая в хореографическом коллективе, имеет **художественно-эстетическую направленность**.

В ней учтён и адаптирован опыт многих преподавателей современного танца – авторов уникальных методик по джазовым, модерновым танцам, классического танца, а также система InternationalDanceOrganization.

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

Мы все «танцуем» с грудного возраста до старости. В процессе своего развития ребёнок начинает понимать, что тело, которое ползает, прыгает, бежит, смеётся или плачет, – принадлежит ему. У него начинают вырисовываться шаткие, неопределённые картины (образы) тела, и педагогу необходимо дать возможность детям пережить всю палитру этого развития. Подтверждая эту мысль, В.А. Сухомлинский писал, что ребёнок «... много познаёт и много знает, но он не познаёт и не знает самого себя. Ведь нравственные истины становятся достоянием, богатством души лишь в том случае, если они добыты, приобретены, пережиты, если они самостоятельно превращены в личные убеждения».

Отсюда и вытекает первоочередная задача педагога – раскрытие собственного индивидуального потенциала каждого ребёнка. Прежде чем начать изучение конкретных танцевальных форм, очень важно «увидеть тот мир», с которым ребёнок пришёл в коллектив. Раскрыть его с помощью богатства образов, выраженных в детском рисунке, импровизации под любимую музыку, воплощения фантазий в конкретных движениях, и, наконец, первых шагов к самостоятельному творчеству.

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

Ребёнку прививаются необходимые двигательные навыки, умение чувствовать и ощущать музыкальный ритм. Способность согласовывать движения своего тела с музыкой вызывает комфортное состояние, и танцующий испытывает радость и удовольствие, осваивая те или иные задачи, которые ставит перед ним педагог. При этом происходит общее укрепление организма и физическое развитие ребёнка.

С первых занятий дети вовлекаются в мир творчества с помощью развивающих игр. Например, знакомство проходит в танце-представлении своего имени. Каждый участник демонстрирует в движении образ своего «Я», воплощённый в собственном имени. Эта игра показывает степень раскрепощённости ребёнка, богатство его фантазии, умение выразить себя на языке танца. Так дети познают непосредственную связь Слова и Жеста, Звука и Движения, а,

значит, Музыки и Танца. Раскованные, готовые к восприятию чётких танцевальных форм, они легко и с интересом усваивают понятия танцевальной азбуки: ритм, размер, темп, характер музыкального произведения.

Живо воспринимающие, свободно общающиеся и тонко чувствующие танцоры способны легко и быстро усваивать материал. В этом уникальном сочетании заключается новизна программы. Здесь заложена основа методики систематической подготовки начинающих танцоров, которая отражает педагогическую целесообразность её реализации.

В репертуар входят **популярные танцевальные композиции многих стилей и направлений, таких как ритмика, классический танец, джаз-модерн танец, контемп танец, постановочно-художественная работа, элементарная гимнастика**, что позволяет не только удовлетворить естественную физическую потребность ребёнка в разнообразных формах движения, но и максимально расширить его художественный кругозор, стремление к прекрасному, познаваемому им через разные формы танцевального искусства. Новизну данной программы по хореографической подготовке определяет синтез классической, современной хореографии и циркового искусства. Классический экзерсис является фундаментом для изучения всего комплекса танцевальных дисциплин. Техники современного танца позволяют расширить координационные возможности, учат правильному дыханию, умению целесообразно распределять энергию, шире использовать природные возможности тела. «Цирковое искусство» дополняет процесс изучением основ эквилибра, соло акробатики, позволяет использовать в хореографии предметы и цирковую атрибутику, что делает творческие программы коллектива еще оригинальней, а подготовку детей более разносторонней и обширной. Учащиеся вовлекаются в творческий процесс, учатся не просто исполнять данное движение, но и создавать собственное. Все это необходимо современным танцовщицам для достижения высших результатов.

Таким образом, предметом данной программы является искусство выразительного движения. В разделы хореографической подготовки входят элементы классического, современного танцев, исполняемых в виде экзерсиса у опоры и на середине, музыкально-ритмическая подготовка (упражнения на согласованность движений с музыкой), элементы пантомимы, занятия по актерскому мастерству и основам циркового искусства.

Спортивная хореография объединяет элементы общей хореографии, а также упражнения, направленные на совершенствование двигательной культуры, на расширение арсенала выразительных средств.

Хореографическая подготовка – многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания обучающихся.

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

Программа реализуется блочно, т. е. каждый блок выступает как самостоятельная дисциплина. Но может быть реализована с учетом интеграции одного блока в другой. В этом состоит **отличительная особенность данной программы** от существующих, как правило, узконаправленных программ по отдельным танцевальным направлениям. Например, от «Хореографии в школе» Е.Л. Тимохиной, «Ритмики для детей» П.Ю. Лазарева, «Основ джазового танца» Т.Н. Заволоцкой, «Дети и модерн» К.П. Краснова и многих других.

Ключевым понятием является термин «танец», который представляет (отнем. Tanz): пластические и ритмичные движения, ряд таких движений, определенного темпа и формы, исполняемых в такт определенной музыке, музыкальное произведение в ритме и стиле таких движений.

Джаз развивает пластичность и чувство ритма, его отличительная черта это свободная пластика тела, гармония движений, баланс, изоляция движений отдельных частей тела. Джаз необходим для развития координации и умения точно воспроизводить желаемое движение. В группу входят такие направления как афро-джаз, джаз-модерн, блюз-джаз. Для содержания программы важным является также понятие «джаз» (англ. jazz) - вид музыки, возникший в среде негритянского населения юга США в результате взаимодействия западно-африканской и европейской музыкальных культур и предполагающий развертывание музыкальной ткани импровизационностью, своеобразным эффектом ритмической иррегулярности, достигаемым особой мелодической акцентировкой, рубато и т. п. при четкой метрической пульсации, оригинальной (т. н. джазовой) гармонией.

Джаз-танец имеет те же корни, что и джазовая музыка - это смесь европейской и африканской культур. Отсюда и его характерные особенности: эффектные четкие позы, вращения, повороты и прыжки, свободные движения всех частей тела и всех конечностей, ритмичность и эмоциональность. Сейчас джаз-танец имеет много различных направлений, самые знаменитые джазовые хореографы оставили в наследство собственные джазовые техники.

Есть, например, бродвейский джаз - его можно увидеть в бродвейских мюзиклах. Афро-джаз - это смесь джаза и этнического танца самых разных народов, в основном, конечно, африканских. Есть фанк-джаз - и это, пожалуй, самый известный нашему зрителю вид джаз-танца.

Термином «Модерн» (франц. moderne - новейший - современный) называется стилевое направление в европейском и американском искусстве кон. 19 - нач. 20 вв. Представители «модерна» использовали новые технико-конструктивные средства, свободную планировку, своеобразный архитектурный декор для создания необычных,

подчеркнуто индивидуализированных зданий, все элементы которых подчинялись единому орнаментальному ритму и образно-символическому замыслу. Искусство «модерна» отличают поэтика символизма, декоративный ритм гибких текучих линий, стилизация.

Модерн считается более сложной техникой и по характеру движений и по смыслу. Исторически родоначальницей модерна считается Айседора Дункан. Разработка же самой танцевальной техники принадлежит таким мастерам, как Марта Грэхем, Мерс Каннингэм, Дорис Хамфри.

Клубные танцы – это смесь разных современных стилей: диско, хип-хоп, фанк, R'n'B, Брейк-данс, Стрип-пластика.

Педагогическая целесообразность.

Одним из серьезных стимулов для занятий танцами является пример самого педагога. Движения и «связки», танцевальные комбинации, которые показывает детям преподаватель, становятся образцом для подражания; затем пример взрослого порождает в ребенке стремление к дальнейшему совершенствованию и, наконец, к самоутверждению не только в искусстве, но и в жизни. Педагог, активно работающий на занятии, не позволяет обучающимся излишне расслабиться, поддерживая дисциплину. Собранность и пунктуальность, опрятность и

аккуратность, к которым дети приучаются в процессе занятий танцами, несомненно, пригодятся им в дальнейшей жизни, а чувство коллективизма, наряду с признанием индивидуальности каждого, поможет в будущем налаживать взаимоотношения в любом сообществе. Основные «правила сцены», которым обучаются воспитанники в процессе занятий, помогают им приобретать первый опыт выступлений на публике.

Важно, чтобы ребята чувствовали, что педагог ждет от них не бездумного подчинения и механического повторения движений, а творчества. Для этого необходимо развивать творческое воображение обучающихся, привлекая их внимание к простым и понятным образам («изобразите, как брызги воды слетают с рук, или представьте, что у вас не руки, а крылья, как у птицы»).

Современная хореография предъявляет высокие требования не только к технике выполнения сложнейших элементов, но и к умению донести образ, характер композиции, гармонию движения тела, предмета и музыки. Это требует от исполнителя владения всеми средствами выразительности, навыками сценического движения, актерского мастерства.

Нельзя забывать, что исполнитель несет свое исполнительское мастерство зрителям. Владение несколькими танцевальными техниками, а так же синтез хореографии и циркового искусства при подготовке школьников повышает уровень владения телом танцовщиц, повышает их физическую подготовку в целом.

- **Нормативные правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа:**
- Федеральный компонент государственного образовательного стандарта, утвержденный Приказом Минобрнауки РФ № 1089 от 05.03.2004;
- Учебного плана ОП «ЦДОД «Арлекино» МБОУ г. Астрахани «СОШ № 64» на 2022/2023 учебный год.

Данная рабочая программа разработана на основе типовой программы «Ритмика» (сборник «Программы общеобразовательных школ (классов) и типовой программы М. С Боголюбской «Хореографический кружок»

Формы обучения и контроля: Контроль позволяет определить эффективность обучения, обсудить результат, внести изменения в процесс, если надо. Контроль позволяет родителям, преподавателям, ученикам увидеть результат своего труда.

Проведение показательных уроков перед родителями с целью повышения интереса, проведение контрольных уроков, их периодичность устанавливает преподаватель. Контрольный урок должен включать отдельные фрагменты всех разделов программы и представлять собой законченный по форме музыкально-ритмический и танцевальный материал, соответствующий требованиям класса.

Контроль может быть текущим, промежуточным, итоговым. Текущий контроль осуществляется по ходу занятия. Форма промежуточной аттестации проводится по контрольным урокам в конце каждой четверти. Итоги контрольного урока обсуждаются преподавателями хореографических дисциплин. В конце учебного года все группы отделения участвуют в Отчётном концерте;

Форма занятий – групповая, мелкогрупповая и индивидуальная. Преподаватель должен уметь проявлять гибкость в подходе к каждой группе учащихся, учитывать возрастные особенности, психологические и физические возможности детей, и, исходя из этого, творчески решать вопросы, которые ставит перед ним учебный процесс.

Дидактические принципы подготовки.

Под принципом следует понимать «руководящее положение», «основное правило», «установка». К числу принципов, отражающих идейные основы системы образования, необходимо отнести общие социальные принципы воспитательной стратегии общества. Они предусматривают использование социальных факторов (культуры, воспитания,

образования) для обеспечения направленного всестороннего гармонического развития человека и органическую связь воспитания; с практической жизнью общества.

В системе образования имеют место общепедагогические принципы, отражающие основные закономерности обучения (принципы дидактики). Они преломляются в физическом воспитании в виде общеметодических принципов и содержат в себе ряд универсальных правил методики, без которых невозможно на высоком качественном уровне решать задачи обучения и воспитания.

Кроме этих принципов в практике физического воспитания имеют место специфические принципы, «очерчивающие ряд специфических закономерностей физического воспитания, и вытекающие из них правила его системного построения».

Таким образом, в системе физического воспитания используются в качестве руководящих положений как общесоциальные и общепедагогические, так и общеметодические и специфические принципы.

Общеметодические принципы

Общеметодические принципы — это отправные положения, определяющие общую методику процесса физического воспитания

воспитывающего обучения,
сознательности и активности обучающихся,
наглядности,
систематичности,
доступности,
индивидуализации,
прочности и прогрессирования.

Специфические принципы физического воспитания:

Принцип непрерывности процесса физического воспитания.

Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.

Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий.

Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок.

Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.

Рассмотренные принципы отражают различные закономерности и стороны целостного процесса физического воспитания. Они составляют не сумму, а единство принципиальных методических положений, взаимно обусловленных

и дополняющих друг друга. Отступление от одного из принципов может разладить весь сложный процесс физического воспитания и сделать почти бесполезным большой труд преподавателя и его учеников.

Рабочая программа рассчитана на 4 часа в неделю, 172 часа в год.

3. Описание места учебного предмета.

Занятия проводятся в специализированных танцевальных классах, оборудованных зеркалами, станками и предметами для хореографии. Рабочая программа рассчитана 1-й год обучения- 172 часа в год, по 4 часа в неделю

4. Уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня обученности учащихся.

В результате изучения обучающиеся должны:

Программные требования

Учащиеся должны иметь представление:

- о музыке, о связи музыки с движением;
- о ритме, темпе движений;
- о построении музыкальной фразы, вступлении, окончании фразы;;
- о музыкальных размерах, о тактах;

Знать:

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

Владеть:

- координацией движений рук, ног, головы;

Уметь:

- начинать и заканчивать упражнение подготовкой.
- исполнять пройденные движения в соответствии с требованиями;
- исполнять движения музыкально;
- исполнять танцевальные композиции парного и массового плана.
- движения-связки;
- метроритмические раскладки исполнения движений;
- показать элементы художественной окраски движений;
- закономерности переходов рук из одного положения в другое;
- видеть ошибки в исполнении движений и анализировать.
- ознакомление учащихся с элементарными знаниями анатомии человека и системой дыхания;
- развитие сознательного управления своим телом;
- исправление отдельных недостатков в физическом строении тела;
- овладение первоначальными навыками координации движений;
- освоение рисунка построений для развития ориентировки в пространстве;
- дальнейшее развитие двигательных функций ног в выворотном положении: вытянутости стоп, колен;
- уровни подъёма ног;
- понятие о круговых движениях ног;
- расширение комплекса упражнений на развитие гибкости корпуса;
- прыжки с двух ног на две; с одной на одну; с одной на две; с двух на одну;
- развитие выносливости и силы ног за счёт изменения характера движения, увеличения количества движений в упражнении, ускорение темпа исполняемых движений;
- выработка умений распределять движения во времени и пространстве;
- изучение приёмов правильного дыхания;
 - координацией движений рук, ног, головы;
 - своим дыханием, несмотря на увеличение количества движений;
 - танцевально-ритмической координацией в упражнениях с мячом, обручем, скакалкой и др.;
 - приёмами вращения;
 - силой своих мышц ног, быть выносливыми и сообразительными.
 - начинать и заканчивать упражнение подготовкой;

- пользоваться приобретёнными умениями и навыками;
- пользоваться своими развитыми данными при исполнении комбинаций;
- комбинировать различные виды движений и правильно их исполнять;
- исполнять типы координации движений: однонаправленные и разнонаправленные;

- координировать движения в упражнениях на полупальцах;
- показать правильную осанку, танцевальную манеру;
- пользоваться культурой движений рук, ног – школой; пластикой движений;

5.Содержание учебного предмета.

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

1 год обучения

Раздел I. Учебно-тренировочный

Тема 1.1. Общеразвивающие упражнения

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

Тема 1.2. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов

Разминка на середине: наклоны головы вперёд, назад и в стороны, повороты головы вправо-влево, круговые движения головой по полукругу, подъём плеч вверх-вниз, круговые движения плечами вперёд-назад, работа грудной клетки вперёд-назад (контракция), квадрат грудной клетки, круговые движения бёдер вправо-влево, «восьмёрка», полукруг, releve по I. II. VI позициям, подъём согнутой в колене ноги, прыжки по VI позиции, с поджатыми «разножки», из demi-plie в «звезду», stretch (стрейч) растягивание: в сторону, через бок, flatback(флэтбэк– плоская стена), наклоны: flatback и наклон к ноге: вперёд и назад, отжимание, roll (ролл – скручивание): вперёд с flatback и в сторону с demi- plie (деми плие – маленькое приседание).

Тема 1.3. Экзерсис на полу

Экзерсис на полу направлен на расширение технических способностей учащихся.

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

Экзерсис на полу состоит из нескольких разделов:

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

Каждый из разделов имеет свои задачи, но практически через все упражнения проходит нацеленность на укрепление мышц спины, в стремлении добиться прямой осанки, вытянутости ног в коленях и стопе.

1. Задачи раздела «Упражнения, сидя на полу»:

укрепление мышц спины, постановка осанки, вытянутость ног в колене и в стопе, растяжение ахиллового сухожилия.

2. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на спине»:

укрепление мышц брюшного пресса, выворотности бёдер.

3. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на боку»:

развитие шпагата в сторону, выворотности бёдер.

4. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на животе»:

развитие гибкости корпуса, укрепление мышц спины, укрепление голеностопа.

5. Задачи раздела «Упражнения, стоя на коленях»:

развитие гибкости, развитие подъёма, растяжение ахиллового сухожилия.

6. Задачи раздела «Упражнения парами»:

развитие гибкости спины, укрепление мышц спины, развитие выворотности, укрепление брюшного пресса, растяжка.

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

Все упражнения за редким исключением выполняются по 4 раза подряд. Не рекомендуется уменьшать эту нагрузку, её можно только увеличивать, но исходя из возможностей детей – их физической подготовленности, природных данных и степени концентрации внимания.

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

Раздел 2. Дисциплина – современный танец.

Тема 2.1. Позиции рук и ног в современном танце.

Позиции рук в современном танце:

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

Позиции ног:

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

Тема 2.2. Терминология современного танца.

Термины современного танца на английском языке, т.к. современный танец «пришёл» из США.

Необходимо переводить термины на русский язык в процессе обучения, объяснять их значение, характер исполнения.

Например:

- contract – контракция (сжатие к центру, общее и изолированное)
- bodi roll – скручивание тела
- stretch – тянуть, растягивать
- flex, point – сократить, вытянуть
- flat back – плоская спина

- skate – скольжение и т.д.

Раздел 3. Танцевальные элементы и композиции

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

1. Основные стили джазового танца:

- Классический джаз (классический танец и джазовая пластика)
- Джаз-бит – «ритмический джаз» (чарльстон, рок-н-ролл, диско, хип-хоп, бродвей - джаз).

II. Основные разделы танца модерн:

- Сидя или лёжа на полу (floowork)
- Работа на месте (centrework)
- Работа, включающая движение в пространстве

Понятие контактная импровизация

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

III. Элементы танца хип-хоп:

- Slide - скольжение
- bodi – перекал, вращение
- gool walk – отличная прогулка
- push away move - отталкивание
- peek – a boo – взгляд украдкой
- hand against wall- рука вдоль

Тема 3.2. Середина.

После изучения основных элементов современных танцев, преподаватель составляет различные композиции (вращения, прыжки), этюды, танцевальные постановки на основе изученной лексики. Пример:

- движения по диагонали (различные варианты шагов, поворотов и вращений с продвижением, прыжки и комбинации прыжков)

- grand battement на 90 град. И выше (на месте с переступанием вперёд, в сторону, назад с руками; с продвижением вперёд; назад – шпагат в воздухе).

- различные шпагаты на полу (с продвижением вперёд через живот, поворот на месте, с «колесом»)\
- волнообразные движения корпуса
- tour с поднятием колена en de horsi endedans, с подменной ноги (на месте, вперёд с продвижением).

Тема 3.3. Экзерсис

1. У станка (джаз)

- demi- plie через releve, grandplie и roll назад (скручивание корпуса)
- battementjete с контракцией, через releve
- ronddejambe ar terre с контракцией и перегибом корпуса
- adagio через releve с контракцией, ecartee вперёд и назад
- grand battement – через battement. tendu. Через releve (с согнутым коленом)

II. На середине (бродвей-джаз)

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

Раздел 4. Кросс. Передвижение в пространстве.

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

Раздел 5. Постановочная работа

Создание художественных и спортивных номеров.

6. Календарно-тематическое планирование.

№	Раздел, тема	Дата	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1	Инструктаж по ТБ. Введение в предмет.	2.09	2	1	1
2	Позиции рук и ног в совр. Танце, терминология.	5.09	2	1	1
3	Изучение боди ролов	9.09	2		2
4	Изучение флет бэк	12.09	2		2
5	Изучение флекс, поинт, стрейч	16.09	2		2
6	Экзерсис на середине зала на изученные упражнения (боди ролы, флет бэк, стрейч	19.09	2		2
7	Упражнения у станка (элементы классич.танца)	23.09	2		2
8	Экзерсис на середине зала на изученные упражнения (боди ролы, флет бэк, стрейч	26.09	2		2
9	Стрейчинг	30.09	2		2
10	Изучение контракшен.	3.10	2		2
11	Изучение слайдов	7.10	2		2
12	Постановочная работа	10.10	2		2
13	Экзерсис на середине зала на изученные контракшен и слайды	14.10	2		2
14	Упражнения у станка (классич.танец)	17.10	2	1	1
15	Офп	21.10	2		2

16	Экзерсис на середине зала на изученные контракшен и слайды	24.10	2		1
17	Офп	28.10	2	1	1
18	Стрейчинг	31.10	2	1	1
19	Постановочная работа	7.11	2	1	1
20	Джазовый танец. Введение	9.11	2	1	1
21	Изучение позиций рук и ног	11.11	2		2
22	Изучение кроссов.	14.11	2		2
23	Упражнения у станка	18.11	2		2
24	Экзерсис на середине зала	21.11	2		2
25	Стрейчинг	25.11	2		2
26	Упражнения на развитие слуха и музыкальности.	28.11	2		2
27	ОФП	2.12	2		2
28	Постановочная работа	5.12	2		2
29	Стрейчинг	16.12	2	1	1
30	Экзерсис на середине зала	19.12	2		2
31	Упражнения у станка. Классический танец	23.12	2		2
32	Кроссы в продвижение.	26.12	2	1	1
33	Изучение перекатов	30.12	2		2
34	Повторение всего изученного.	9.01	2		2
35	Перекаты.	13.01	2	1	1
36	Изучение перекатов с прыжком	16.01	2		2
37	Контракшен,боди ролы, флет бэк.	20.01	2	1	1
38	Упражнения у станка. Джазовый танец	23.01	2		2
39	Кроссы	27.01	2		2
40	Стрейчинг	30.01	2		2
41	Постановочная работа	3.02	2		2
42	Экзерсис на середине на перекаты и перекаты с прыжком.	6.02	2	1	1
43	ОФП	10.02	2	1	1
44	Изучение шене	13.02	2	1	1
45	Изучение тура	17.02	2	1	1
46	Стрейчинг	20.02	2		2
47	Постановочная работа	27.02	2	1	1
48	Изучение аттитюда	1.03	2		2

49	Кроссы на шене, тур, аттитюд	3.03	2	1	1
50	Кроссы	6.03	2	1	1
51	Офп	10.03	2	1	1
52	Постановочная работа	13.03	2	1	1
53	Контракшен, стрейч, боди ролы, флет бэк.	17.03	2	1	1
54	Упражнения у станка	20.03	2	1	1
55	Изучение свингов	24.03	2	1	1
56	Работа в партере	27.03	2	1	1
57	Кроссы на вращения	31.03	2	1	1
58	Постановочная работа	3.04	2	1	1
59	Кроссы	7.04	2	1	1
60	Работа в партере	10.04	2	1	1
61	Стрейчинг	14.04	2	1	1
62	Упражнения у станка	17.04	2		1
63	Изучение прыжков	21.04	2	1	1
64	Изучение Гранд жете	24.04	2		2
65	Изучение Ассамбле	28.04	2		2
66	Изучение гранд жете в повороте	3.05	2		2
67	Вращения. Тур, аттитюд, шене	5.05	2		2
68	Контракшен, боди ролы усложнение экзерсиса	10.05	2		2
69	Перекаты, перекаты в прыжке отработка	12.05	2		2
70	Постановочная работа	15.05	2		2
71	Отработка прыжков	19.05	2		2
72	Упражнения у станка	22.05	2		2
73	Постановочная работа	26.05	2		2
74	Кроссы на все изученные упражнения.	29.05	2	1	1
75	Стрейчинг	2.06	2		2
76	Офп	5.06	2	1	1
77	Вращения отработка	9.06	2		2
78	Работа в партере, изучение новых упражнений	14.06	2	1	1
79	Прыжки отработка	16.06	2		2
80	Упражнение у станка	19.06	2		2
81	Отработка новых экзерсисов на боди ролы, флет бэк,	23.06	2		2

	контракшен, свинги				
82	Повторение всего изученного материала	26.06	2		2
83	Стрейчинг	30.06	2		2
84	Прыжки и вращения	Август	2		2
85	Кроссы и экзерсис на середине	Август	2		2
86	Контрольный урок	август	2		2
		Итого:	172	34	138

7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Техническое оснащение занятий

Важную роль в обеспечении качества учебно-тренировочного процесса имеют: специальное оборудование (ковры для занятий, фортепиано, станок для хореографии, настенные зеркала), инвентарь (обручи, скакалки, цирковое оборудование), технические средства обучения (звуковое оборудование, диски, видео оборудование), тренировочное оборудование (тренажеры) .

5.6. Дидактический материал

видеозапись мастер – классов по современной хореографии

видеозаписи танцевальных спектаклей

видеозапись цирковых представлений ведущих цирков мира (Дю Солей и др.),

видеозаписи балетных спектаклей российских и зарубежных балетмейстеров

видеозаписи всемирной танцевальной олимпиады разных лет.

База музыкальных фонограмм и музыкальных произведений для концертных программ и тренировочного цикла, буклеты с фотографиями ведущих танцовщиц и танцевальных ансамблей мира.

Учебно – методическая литература по различным направлениям хореографии

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. П.А. Пестов Уроки классического танца – Москва, 1999г.
2. Т. Барышников Азбука хореографии – Ральф, 2000г.
3. Роберт Те. 5 минут растяжки – Минск, 1999г.
4. Е.В. Даниц. Джазовые танцы – Донецк, 2002г.
5. Н.А. Вихрева Экзерсис на полу – Москва, 2004г.
6. Методическое пособие по основам танца модерн. Учебный центр работников культуры – Владивосток, 1997г.
7. Л.И. Ивлева. Джазовый танец – Челябинск, 1996г.
8. Н.Г. Смирнова. Уроки хореографии в образовательных учреждениях. – Кемерово, 1996г.
9. Ю. Шестакова. Современный танец для детей. – Новосибирск, 2004г.(D.V.D.)
10. Д. Бураков. Фанки-джаз– Новосибирск, 2005г.(D.V.D.)
11. Е.А. Пинаева. Классический танец. – Москва, 2006г.
12. М.Яцевич. Бродвей-джаз – Новосибирск 2005, 2007 г (D.V.D.).
13. А. Озерская. Джаз-модерн – Новосибирск 2008 г.(D.V.D.)
14. О.Вернигора. Джаз-танец 11-14 лет – Новосибирск 2007 г.(D.V.D.)

Приложение 1

Примерные задания по импровизации на уроках
современного танца

Импровизация

Задание №1 (2 этюда по 10-15 секунд каждый)

А. Этюд «пространство»

Определить размер движения, противоположности и контрасты, перспективу в размере, развитие в пространстве. Для этого использовать элементы пространства: направление, центр, плоскости, плотность.

В. Этюд «время»

Внимание к скорости и изменению скорости движения. Использовать определения: спешный, падающий, бездельничающий, ускоряющийся, стремительный, настойчивый и т.д.

Задание №2 (15-20 секунд)

Окрасить один из этюдов в эмоции (веселый, встревоженный, восторженный, печальный, скучающий и т.д.)

Развить амплитуду движения

Задание №3

А. Убрать эмоциональную окраску из одного этюда, изменить порядок тех же элементов; добавить или убрать что-нибудь, придать определенный контраст, подчеркнуть разницу.

В. ввести 5 образов (поз), включая уровни

Уделить внимание:

Характерным чертам замысла – линия, плотность, объем, количество используемых плоскостей.

размер – большой или компактный, угловатый или круглый, симметричный или асимметричный

Задание №4

Взять эти 5 образов (поз) и поместить их в 5 разных мест в зале.

Соединить эти точки с помощью различных локомоторных движений. Все перемещения должны быть совершенно разными по образу, характеру, уровню (например, активно, пассивно, легко, тяжело, высоко, низко и т.д.)

Задание №5

Создание темы

Создание основной темы

Тема – это законченная мысль. Она должна иметь начало, середину и конец. Это четкая последовательность движений, которая может быть использована в качестве базы для различных вариаций.

Основная тема – доминирующий элемент в композиции. Фундаментальная форма – простая модель движения, которая имеет в себе что-то для дальнейшего развития.

Основная тема и тема часто взаимосвязаны. Для решения задач данного класса основная тема понимается как наиболее фундаментальный аспект темы.

В основной теме движения не должны повторяться. Содержание движений должно иметь индивидуальность и выразительность. Основная тема должна быть сжато изложена, но должна быть достаточно длинной, чтобы быть законченной.

Задание №6

Вернуться к основной теме.

Изменить ее, используя и комбинируя любые методы, указанные ниже.

16 способов изменить тему

1. Повторение. Повторить основную тему несколько раз
2. Ретроградия. Повторить основную тему от последнего движения к первому, как будто перекручивая киноленту
3. Инверсия. Сверху вниз (то что было □ становится □) или горизонтальная (□ становится □). Для вертикальной инверсии нужно лечь на пол или встать на голову. (Это может быть опасно и не всегда возможно, но не стоит забывать об этом пути.)
4. Размер. Сжатый или расширенный. Сделать основную тему такой короткой, насколько это возможно. Попробовать сделать еще короче. Сделать тему больше, насколько это возможно.
5. Скорость. Быстрая, медленная, остановка. Сделать тему очень быстрой. Внимание: при этом тема не должна стать меньше. Сделать тему как можно медленнее. Сохранять при этом пространство и размер. Найти место для «безмолвия» в теме.
6. Ритм. Изменить ритм, но не темп. Может быть изменена вариация и модель ударов, но не скорость или время.
7. Качество. Изменить качество движения. Попробовать те же движения выполнить активно, пассивно, с дрожанием, с разным напряжением и т.д.
8. Инструментовка (пользование инструментом). Представить движение с дополнительным использованием различных частей тела (одной или нескольких одновременно)
9. Сила. Изменить количество силы, с которой выполняется движение. Например, сделать с большой силой от начала до конца. Повторить еще раз с очень маленькой силой, нежно, слабо. Нужно быть уверенным, что изменяется только сила.
10. Фон. Изменить положение других частей тела и повторить основную тему. Позволить этим частям тела делать что-нибудь в то время, когда идет основная тема. Можно использовать партнеров.
11. Инсценировка. Показать тему в разных местах зала и/или развернуться лицом, боком или по диагонали к основному направлению.
12. Орнамент (украшение). Может быть украшением само движение или часть тела, вовлеченная в движение, может придавать орнамент.
13. Изменение плана/уровня. Изменить тему в различном плане: в горизонтальном, вертикальном, сагиттальном. Сделать тему на другом уровне: верхнем, среднем или нижнем.
14. Добавление и изменение. Добавление: во время исполнения основной темы одновременно выполнить любой вид прыжка, поворота или локомоторного движения (бег, скольжение). Изменение: переделать главную тему в прыжок, поворот или локомоторное движение. Можно использовать перемещения.
15. Фрагментация. Использовать только часть темы (любую часть).

16. Комбинация. Использовать любые варианты из приведенных выше, применяя их одновременно. Можно комбинировать сходные (быстрее и меньше) и различные (быстрее и больше). Можно комбинировать три или четыре манипуляции одновременно (фрагментация, инверсия, украшение или инверсия, ретроградия, замедление и изменение фона).

Приложение 2

УРОКИ КОНТАКТНОЙ ИМПРОВИЗАЦИИ

Контактная Импровизация, Перфоманс (КИ) — это вид физического взаимодействия между людьми в свободном импровизационном танце. Этот вид творческой деятельности на занятиях предлагается только старшей возрастной группе обучающихся (17 – 18 лет).

Я не знаю более совершенного вида танцевальной деятельности, который бы развивал ваш внешний и внутренний миры одновременно; который к старости только укрепляет, а не калечит ваши тело и ум, который не отрывает вас от реальности, а погружает в нее и показывает ее потенциал. Все может быть сияющим, богатым и безграничным, полным свободы, радости и смысла; все прекрасно просто потому, что может быть.

Перфоманс – как глина. Мягкий и пластичный материал, из которого можно вылепливать любые формы. Если говорить о хореографии, то это огромное количество новых физических возможностей, движений, идей, сюжетов и тем. Во всем цивилизованном мире КИ уже давно введена в программу фестивалей и обучающих программ, способствующих развитию современного танца и театра.

Перфоманс – это когда двое (или больше) человек, находясь в открытом и свободном пространстве, начинают импровизационный танец, в котором они стараются находиться здесь и сейчас, оставаться рядом, взаимодействовать физически и осознавать то, что происходит. Оба импровизируют вместе, и выглядит это так, что они друг другу не только не мешают, но наоборот, дополняют, помогают, поддерживают, опираются, отталкиваются, подстраховывают, носят, перекатываются, трутся, кувыркаются, обнимаются, направляют, играют и вдохновляют. Их танец становится намного легче, богаче и разнообразнее, не приходится много думать о том, чему происходить, а каждый просто отвечает своими действиями на то, что предлагает ему партнер, который, в свою очередь, делает то же самое. С другой стороны, если возникают хорошие идеи, то всегда есть тот, кому можно их предложить. Можно предлагать, следовать предложениям, соглашаться с ними и не соглашаться. Партнер во время танца воспринимается на внеличностном уровне и является продолжением нас самих. Благодаря этому, мы получаем доступ к безграничному потоку творчества и вдохновения, где мы сами, наш партнер и наше взаимодействие становятся одним целым.

Само название «Контактная Импровизация» уже о многом говорит, оно состоит из двух слов: «контакт» и «импровизация». Первое означает взаимодействие, соприкосновение, общение, диалог, чувствование, открытость и понимание. Второе означает настоящий момент, пребывание здесь и сейчас, все свежее и новое, полное сюрпризов и неожиданностей. Первое все обогащает и приумножает, делает более значимым и наполненным смысла, второе демонстрирует безграничность, потенциал, спонтанность, пребывание в состоянии без усилий, где

все происходит само по себе. Благодаря первому возникает удовольствие, наслаждение и радость, благодаря второму – спонтанная игра всевозможных явлений, выражающих потенциал пространства.

«Контактная импровизация» – это танец радости и спонтанной игры пространства, в котором участвуют двое и более людей, где сам танцор, его партнер и их взаимодействие становятся одним целым – проявляющим себя в бесконечном многообразии форм и различных вариаций взаимодействия партнеров, где каждый естественным образом начинает переживать открытость, бесстрашие, радость, а также наслаждаться свежестью и новизной каждого момента, в котором оказывается. Танцуя, никто не придумывает чему происходить, а, сохраняя концентрацию и внимание, расслабляется и просто следует за потоком логичности выполнения каждого следующего движения, предлагаемого вам сложившейся ситуацией. То есть вы делаете то, что «ближе к вам», то, что естественнее для данного конкретного момента. И все, что вам надо для этого – это всецело оказаться в данном моменте, успеть оценить его и принять необходимое решение, руководствуясь интуицией, здравым смыслом и четким осознанием всей ситуации, в которой находишься».

Одним из важнейших факторов КИ является способность в любой ситуации сохранять ясность ума, то есть чистое, лучезарное состояние сознания. Какие бы внутренние переживания нас ни посещали, мы наслаждаемся ими, но не придаем слишком большого значения. Не привязываемся и не западаем на них – это всего лишь картинки, которые непостоянны, их не было раньше, не будет потом, и они постоянно меняются сейчас. Поэтому они не являются для нас целью. Мы же стараемся достичь ясного осознания ума, из которого рождаются все эти явления, играют в нем, и в нем же растворяются. Поэтому важным становится не начать втыкать в пространство, не пребывать в состоянии протрации (отрешенности) и замороченности. Наше сознание действительно будет расширяться, перед нами будут открываться множество миров и фантазий сих великолепными картинкам, но нам стоит оставаться нормальными, естественными и адекватными в нашем общем мире. Это залог успешного и быстрого развития в КИ.

Следующий фактор – это простота. В простоте гениальность. Мы не стараемся выглядеть как-то странно или необычно, мы не таим в себе никаких загадок, мы открыты, прозрачны, честны и стараемся быть как можно понятнее для других. Мы ничего не преувеличиваем и не преуменьшаем, а главное - не драматизируем. Разыгрывать драмы – это не наш стиль. У нас все легко и просто. Прекрасно просто потому, что может быть.

На первом месте на уроках перформанса не то, как дети сейчас танцуют (со временем все, все равно, всему научатся), а какая царит атмосфера. Важно то, какими дети приходят и уходят. Если процесс приносит радость и обучающиеся, протанцевав 2 часа, чувствуют себя окрыленными, полными сил и приятных ощущений, то этому, пожалуй, стоит посвятить свою жизнь, потратить все свое время и силы. Танец, творчество, искусство – это то, что мы вкладываем в понятие КИ, то, о чем мы постоянно говорим на занятиях, это то, к чему мы часто стремимся. Но это далеко не все, что есть в КИ. И это далеко не главное в ней. Гораздо важнее уметь находиться «здесь и сейчас», научиться осознать все, что с вами происходит в каждом моменте времени и места, становиться свободными, счастливыми, радостными и делать такими других.

НЕКОТОРЫЕ ПРИНЦИПЫ КОНТАКТНОЙ ИМПРОВИЗАЦИИ.

Движение следует за смещением точки контакта между телами партнеров. Преобладает движение при соприкосновении двух тел, поиск взаимных пространственных траекторий при взаимодействии с весом тела. Танец направляется ощущениями партнеров, их намерением сохранить или не сохранять физический контакт и продолжать поиск взаимной опоры.

Чувствовать кожей. Почти постоянный физический контакт между партнерами направлен на использование всех поверхностей тела для поддержки собственного веса и веса партнера..

Перетекание. Внимание направлено на сегментацию тела и движение одновременно в нескольких направлениях. Последовательное включение частей тела в сочетании с их посылом в нескольких различных направлениях. Постоянное смещение веса на соседние сегменты расширяет возможности импровизации и смягчает падения и перекаты. Сегментация тела и множественность направлений создает эффект суставчатости движения. В отличие от традиционных модерн - техник, где так же используются подобные приемы, но акцент делается на одном направлении или простой противофазе, в контактной импровизации часто используется свободный поток инерции вне жесткого контроля.

Ощущение движения изнутри. Ориентация и внимание на внутреннем пространстве тела. Вторичное внимание на форме тела в пространстве. Контактные импровизаторы большую часть времени проводят, концентрируя внимание внутри тела с целью восприятия тончайших изменений веса и обеспечения безопасности себя и партнера. Мастера, для которых восприятие гравитации стало частью их натуры, могут чаще, чем начинающие, сознательно проецировать свое тело в пространство. В то же время, даже в соло импровизации "контактер" часто сохраняет внутренний центр внимания и поглощенность движением.

Использование сферического пространства.(360 градусов)

Трехмерные траектории в пространстве, спиральные, искривленные округлые линии тела. Эти траектории тесно связаны с физическими задачами поднятия веса и падений с минимальным усилием. Подъем по дуге требует меньше мышечных усилий, а падение по дуге уменьшает удар.

Следование за инерцией, весом и потоком движения.

Свободный, набирающий силу поток движения в сочетании с попеременным активным и пассивным использованием веса. Контактные импровизаторы часто делают ударения на непрерывности движения, когда заранее не известно куда оно может привести их. Они могут активно тянуть, толкать или поднимать следуя порыву энергии или пассивно позволять инерции увлекать их.

Подразумеваемое присутствие зрителей. Сознательная неформальность презентации, в форме практики или джема. Приближенность к аудитории, сидящей обычно в кругу без формально обозначенной сцены. Особенно в ранние годы танец контактной импровизации уже происходил, когда зрители только входили в зал, так что начало представления было неопределенным. Перформанс напоминает контактный джем, здесь отсутствует специальный сценический свет, декорации, мизансцены, отсутствие сценической одежды.

Танцор - это обычный человек. Принятие поведенческого или естественного положения вещей, танцоры, как правило избегают движений, четко идентифицируемых с традиционными техниками танца и не делают различий между повседневными движениями и танцевальными. Они поправляют одежду, смеются. Кашляют, причешиваются, если это необходимо прямо на сцене, они как правило не смотрят на зрителей.

Позволить танцу случиться. Хореографические структуры организованные в последовательность дуэтов, иногда трио или больших групп, и почти непрерывное физическое взаимодействие танцоров. Такие элементы хореографии, как организация пространства, выбор темы

движения, использование драматических жестов очень редко используются намеренно. Но хореографические формы возникают все же из динамики смены участников и неизбежно возникающих настроений и состояний в процессе импровизации.

Каждый должен быть одинаково важен. Отсутствие внешних знаков различия между танцорами, таких как порядок выхода, продолжительность танца, костюм. Качество движения в контактной импровизации усиливает этот эффект.

4.2. Содержание работы по этапам подготовки обучающихся.

Этап начальной подготовки

(1 год обучения, 7-8 лет):

Укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма обучающихся.

Формирование правильной осанки и хореографического стиля («школы») выполнения комбинаций.

Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.

Специально-двигательная подготовка – развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений, реакций на движущийся объект и антиципации.

Начальная техническая подготовка – освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов.

Начальная хореографическая подготовка – освоение простейших элементов классического, историко-бытового и народного танцев.

Начальная музыкально-двигательная подготовка – игры и импровизация под музыку.

Привитие интереса и потребности к регулярным занятиям хореографией, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.

Участие в школьных, городских мероприятиях и концертно – конкурсных программах.

Этап освоения нового материала

(2 год обучения, 9-11 лет):

Углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития ловкости, гибкости, быстроты).

Совершенствование специально-двигательной подготовки (координации, реакции на движущийся объект, антиципации).

Начальная функциональная подготовка – освоение средних показателей тренировочных нагрузок.

Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов средней и высшей групп трудности, освоение специфических (фундаментальных) групп.

Базовая хореографическая подготовка – освоение элементов всех танцевальных форм в простейших соединениях.

Формирование умения понимать музыку, разбираться в средствах музыкальной выразительности (характер, метр, ритм, темп, тихо-громко, слитно-отрывисто, форма и фразировка) и согласовывать свои движения с музыкой.

Базовая психологическая подготовка – психологическое образование и обучение.

Начальная теоретическая и тактическая подготовка.

Регулярное участие в концертных программах коллектива и творческих мероприятиях города.

Этап углубленной тренировки

(3 год обучения, 12-13 лет):

Совершенствование специальной физической подготовленности, особенно активной гибкости и силовых качеств.

Достижение высокого уровня функциональной подготовки – планомерное освоение возрастающих тренировочных нагрузок.

Совершенствование базовой технической подготовленности – повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов.

Освоение сверхсложных и рискованных элементов и соединений экстремальной пластики.

Совершенствование хореографической подготовленности – повышение качества исполнения всех танцевальных форм в усложняющихся соединениях.

Совершенствование музыкально-двигательной подготовленности, поиск индивидуального стиля, развитие творческих способностей.

Совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к конкурсным испытаниям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации.

Углубленная теоретическая и тактическая подготовка.

Этап дополнительного хореографического образования

(4 год обучения, 14 – 15 лет):

Изучение инновационных танцевальных техник (джаз, модерн, хип – хоп, брейк – данс и др.),

Участие в работе мастер – классов ведущих мастеров хореографии России,

Совершенствование сверхсложных и рискованных элементов и соединений экстремальной пластики, хореографической подготовленности – повышение качества исполнения всех танцевальных форм в усложняющихся соединениях.

Совершенствование музыкально-двигательной подготовленности, поиск индивидуального стиля, развитие творческих способностей.

Активная концертно - конкурсная практика, с множеством занятий по инновационно - импровизационным танцевальным техникам.

Этап совершенствования

(5- 6 год обучения, 16 лет и старше):

Дальнейшее совершенствование специальной физической подготовленности.

Периодическое достижение высочайшего уровня тренированности, освоение максимальных тренировочных нагрузок.

Совершенствование базовой и фундаментальной технической подготовленности, достижение высокого уровня надежности выступлений, постоянный поиск и освоение новых оригинальных элементов.

Максимальное раскрытие индивидуальных возможностей, достижение высокого уровня исполнительского мастерства (виртуозности и артистизма).

Расширение психологических знаний и умений, достижение высокого уровня психологической готовности к тренировочному процессу и выездным концертным турам.

Дальнейшее совершенствование теоретической и тактической подготовки.

Достижение максимально возможных результатов по итогам конкурсных программ российского и международного уровней.