Управление образования муниципального образования «Город Астрахань»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Астрахани
«Средняя общеобразовательная школа № 64» Обособленное подразделение «Центр дополнительного образования «Арлекино»

«РАССМОТРЕНО» на заседании ПС Протокол № 1 от 24.08.2023г.	«СОГЛАСОВАНО» Заместитель директора по УВР _____М.А. Савин от. _____	«УТВЕРЖДАЮ» Директор МБОУ г. Астрахани «СОШ № 64» ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ Сертификат: 00fad1c25d15fae4ac Владелец: Тихонова Елена Геннадиевна Действителен: 30.08.2021 - 29.08.2026 Е.Г. Тихонова Приказ № 99-д от 24.08.2023г.

Рабочая программа
Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Хореография. Современный танец»
художественной направленности
2 год обучения

Программу составил:
Педагог дополнительного образования: С.В. Николаева

Проверил
Методист __________

Астрахань, 2023-2024 учебный год

Содержание рабочей программы

1. Пояснительная записка.
2. Общая характеристика учебного предмета (дисциплины).
3. Содержание рабочей программы.
4. Календарно-тематическое планирование.
5. Условия реализации рабочей программы.
6. Методические рекомендации.
7. Список литературы

1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена согласно положению «О рабочей программе» и учебного плана МБОУ г. Астрахани «СОШ №64» ОП ЦДОД «Арлекино» **на 2023-2024 учебный год.**

Количество недельных часов: 6 часов
Количество часов в год: 258
Количество учебных недель: 43 недели
Форма обучения: очная
Режим занятий: 2-ой год обучения – 2 раза в неделю по 3 академических часа
Форма занятий: - групповая

Цель: создание условий для развития творческой, гармоничной, социально значимой личности посредством обучения детей основам гимнастики и хореографии, а также изучения танцевальных дисциплин: ритмики, гимнастики, классического и современного танца (джаз, модерн, контемпорари) и эстетической гимнастики продвинутого уровня в доступной для них форме.
Задачи:

- **овладение системой знаний и умений по 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, о **формирование представлений** о хореографии в целом и отдельных дисциплин спортивного танца и современной хореографии в частности;

- **воспитание** культуры личности, отношения к гимнастике и танцу как к части общечеловеческой культуры, играющей особую роль в общественном развитии.
- обеспечить практическое применение теоретических знаний в области различных **танцевальных техник**

2. Общая характеристика рабочей программе (дисциплины)

Программа «Спортивно-современный танец», реализуемая в хореографическом коллективе, имеет **художественную направленность**. В ней учтён и адаптирован опыт многих преподавателей современного танца - авторов уникальных методик по джазовым, модерновым танцам, классического танца, а также системы International Dance Organization и ОРТО.
Ключевым понятием является термин «танец», который представляет (от нем. 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 молено 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 Айседор Дункан. Разработка же самой танцевальной техники принадлежит таким мастерам, как Марта Грэхем, Мерс Каннингэм, Дорис Хамфри.

Как и всякое искусство, танец доставляет ни с чем несравнимое удовольствие. Именно в танце можно познать свой дух и своё тело и выразить все свои чувства. Танцующий стремится выразить свои настроения и эмоции в пластически красивой и эстетически совершенной форме. Свобода и лёгкость движений, красота и пластичность радует танцоров и зрителей. И самообучение танцу является активным творческим процессом. Преодолевая трудности, тренируя тело и осваивая лексику танца, обучающийся познаёт красоту танцевального творчества.

Значительные возможности для приобщения к богатству танцевального и музыкального творчества предоставляет хореографическое образование. Перед педагогом стоит задача привить обучающимся любовь к танцу, соразмерно сформировать танцевальные способности (музыкально-двигательные и художественно-творческие), танцевальную выразительность (эмоциональность), воспитание силы, выносливости, формирование навыков коллективного общения, раскрытие индивидуальности

Мы живём на рубеже веков - и в танце тоже отражается веяние времени. Сейчас происходит подъём современного танца, он живёт и активно развивается наряду с другими видами хореографического искусства.

Современная хореография в отличие от классического танца впитывает в себя все сегодняшнее, его окружающее. Он подвижен и непредсказуем и не хочет обладать какими-то правилами, канонами. Он пытается воплотить в хореографическую форму, окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, в общем, создает новую пластику. ***Современные танцы*** с их стремительными ритмами, необычными и сложными положениями тела хорошо тренируют выносливость, вестибулярный аппарат, систему дыхания и сердце. Поэтому современный танец интересен и близок молодому поколению.

«Спортивно-современный танец.» - *это самостоятельная форма искусства, где по-новому соединились движения, музыка, свет и краски, где тело действительно обрело свои полнокровный язык.* ***Ссовременный танец*** *убеждает людей в том, что искусство есть продолжение жизни и постижения себя, что им может заниматься каждый, если преодолеет в себе лень и страх перед незнакомым.»*

Хореографическое искусство - одно из универсальных средств всестороннего развития личности. Его специфика определяется многогранным воздействием на человека, так как хореография является синтетическим искусством и объединяет музыку, движение и театр.

Совершенствуя тело человека, влияя на становление эмоциональной сферы, воспитывая через музыку духовно, хореография способствует раскрытию творческого и познавательного потенциала, дает импульс к самосовершенствованию, постоянному личностному росту.

Хореографическое искусство отражает и преобразует современные тенденции в мировой танцевальной культуре. Современная хореография - одно из новых направлений хореографии, продолжающее переживать в наше время период становления и развития. В России современная хореография (джаз-модерн) появился сравнительно недавно, как синтез американской и африканской культуры, его популярность растет, а формы его освоения - обновляются и расширяются.

Художественная особенность джаз-модерн танца - это полная свобода движений танцора при его крайней эмоциональной напряженности, предельной «самоотдаче», это новый язык движения. Причем «эмоции в большей степени зависят не от идеи или сюжета, а от телесных ощущений танцовщика»[1], от восприятия музыки и ритмов.

Учебный предмет «Спортивно-современный танец» вызывает активный интерес у обучающихся и родителей, направлен на воспитание интереса и любви к танцу и искусству в целом, на овладение основами исполнения джазового танца, на эффективное индивидуальноличностное развитие и раскрытие его творческих способностей, а также на укрепление здоровья учащихся, на формирование у них чувства прекрасного и других эстетических категорий, на развитие эмоциональной восприимчивости и двигательной выразительности.

Учебный предмет «Хореография. Современный танец» ориентирован на развитие физических данных обучающихся, на приобретение начальных базовых знаний, умений и технических навыков в области джазовой хореографии. Освоение содержания предмета «Современная хореография» способствует формированию художественно-эстетической культуры обучающихся, обеспечивает развитие мотивации к познавательной и творческой деятельности.

Программа учебного предмета «Хореография. Современный танец» разработана с учетом физических, психологических и возрастных особенностей и построена по принципу «от простого к сложному». Физическая нагрузка увеличивается постепенно, усложняются творческие задания, уровень сложности движений нарастает поэтапно и последовательно и так же целенаправленно возрастает уровень ответственности обучающихся. Учебно-воспитательный процесс ориентирован на личность, его индивидуальные склонности, способности и особенности, что позволяет выстроить в коллективе особую атмосферу сотрудничества, взаимодействия и заинтересованности в творческой активности каждого ученика.

Программа разработана с учетом здоровье сберегающих факторов. Основа обучения хореографии — хореографический экзерсис — способствует не только сохранению и укреплению здоровья, но и имеет возможность исправлять уже имеющиеся небольшие отклонения, такие, как сколиоз, остеохондроз, болезни суставов, слабый мышечный тонус и др.

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. **Универсальность программы продвинутого уровня** состоит в том, что она может быть реализована дистанционно (обучающийся может усвоить программу в рамках самообразования).

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, «Модерн-джаз танца» по В.Никитину и «Афро-джаз» по Е. Шевцову , «Ритмики для детей» П.Ю. Лазарева, «Основ джазового танца» Т.Н. Заволоцкой, «Дети и модерн» К.П. Краснова и многих других

---

[1] Никитин В.Ю. «Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца». - М.: Один из лучших, 2006, с. 12.

3. Содержание рабочей программы.

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.

СОДЕРЖАНИЕ «Хореография. Современный танец»
2 год обучения

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.

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 ив 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 исполняются 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-модерн (джаз-танец и свобода пластики модерна)
- Джаз-бит – «ритмический джаз» (чарльстон, рок-н-ролл, диско, хип-хоп, электрик-буги, фанки-джаз, бродвей - джаз).

II. Основные разделы танца модерн:

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

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 – перекат, вращение
- gool walk – отличная прогулка
- puch 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)
- grandbattement 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 верёд через живот, поворот на месте, с «колесом»)\
- волнообразные движения корпуса
- tour с поднятием колена endehorsi endedans, с подменой ноги (на месте, вперёд с продвижением).

Тема 3.3. Экзерсис

1. У станка (джаз)

- demi- plie через releve, grandplie и roll назад (скручивание корпуса)
- battementjele с контракцией, через releve
- ronddejambeparterre с контракцией и перегибом корпуса
- adajio 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. Комбинация или импровизация.

Завершающим разделом современного танца является комбинация. Здесь все зависит от фантазии педагога, его балетмейстерских способностей. Комбинации могут быть на различные виды шагов, движения изолированных центров, вращений.

Могут быть комбинации в партере, связанные с положением contraction и release, спиралями и твистами торса, а так же с нетрадиционными передвижениями на полу с использованием элементов акробатики и т.д. комбинации могут быть на основе движений, заимствованных из модных стилей бытовой хореографии.

Однако, главное требование к комбинации – ее танцевальность, использование определенного рисунка движения, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений, т.е. использование всех средств танцевальной выразительности,

раскрывающих индивидуальность исполнителя.

Обычно комбинация изучается на протяжении 3-4 уроков, шлифуется и отрабатывается. Возможен путь, когда несколько комбинаций соединяются в единый, хореографически выстроенный номер. Также могут использоваться для разучивания элементы импровизации самих учащихся.

Естественно, на первом этапе обучения комбинации должны быть достаточно просты для усвоения, их длительность не должна превышать 32 или 64 такта. Затем комбинации усложняются и совершенствуются. В них должен быть использован весь арсенал выразительных средств современного танца.

Примерные задания по импровизации представлены в приложении 1.

Раздел 6. Изоляция.

Изоляция подразумевает, что каждая часть тела, центр двигается независимо от другого центра. Эта, на первый взгляд, простая задача достаточно сложна для начинающих, т.к. по анатомическим особенностям нашего тела все центры тесно связаны между собой, и движение, например, головой, естественно вызывает напряжение в плечевом поясе или в грудной клетке. Однако, изоляция – это основной технический прием, с которого начинается обучение джаз танцу.

Изоляции подвергаются все центры – от головы до ног. Однако, возможны комбинации, когда последовательно исполняется одно движение головой, одно плечами, одно грудной клеткой и т.д. При исполнении подобных цепочек очень важно использовать принцип управления, т.е. из одного центра передавать импульс в другой. Первоначально движения изучаются в «чистом» виде. На следующем этапе – соединение движений одного центра в простейшие комбинации: крест, квадрат, круг, полукруг. Далее движения соединяются в более сложные геометрические комбинации, более сложные ритмические структуры. На последнем этапе обучения соединяются движения нескольких центров.

Виды движений

Голова: наклоны вперед, назад, вправо, влево, sundari вперед-назад и из стороны в сторону.

Плечи: движения вверх-вниз вперед-назад, твист плеч, шейк плеч.

Грудная клетка: движение из стороны в сторону, вперед-назад, подъем и опускание, твист.

Бедра: движение из стороны в сторону, вперед-назад, hiplift – подъем бедра вверх, спиральные скручивания.

Руки: основные позиции(аналогичны положениям классического танца), v-положения, и др.

Ноги: основные позиции (аналогично классическому танцу) и варианты: параллельное положение и ин-позиция. положения point и flex. Plié по всем параллельным и выворотным позициям. Изменения (динамика, сочетание с сокращенной стопой, координация с движением других изолированных центров, координация с руками) относятся и к другим движениям классического экзерсиса: battementtendu, battementtendujeté, ronddejambeparterre, ronddejambeenl’air, battementfondu.

Раздел 7. Постановочная работа

Создание художественных и спортивных номеров.

4. Календарно-тематический план «Хореография. Современный танец» 2-й год обучения

1 группа

№	Тема	Дата	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Правила личной и общественной гигиены. Инструктаж по Т.Б.	4.09	3	1	2
2.	Разминка по кругу: шаг с носка, шаг на п/пальцах и на пятках,	6.09	3		3
3.	Экзерсис на полу	11.09	3	1	2
4.	Разминка по кругу: галопы (лицом в круг и спиной, подскоки, лёгкий бег на п/пальцах.	13.09	3	1	2
5.	Разминка на середине.	18.09	3		3
6.	Экзерсис на полу	20.09	3		3
7.	Разминка на середине.	25.09	3		3
8.	Экзерсис на полу	27.09	3		3
9.	Разминка на середине.	2.10	3		3
10.	Экзерсис на полу	4.10	3	1	2
11.	Понятие контактная импровизация	9.10	3		3
12.	Кросс. Передвижение в пространстве	11.10	3	1	2
13.	Разминка по кругу	16.10	3		3

14.	Разминка на середине.	18.10	3		3
15.	Экзерсис на полу	23.10	3	1	2
16.	Понятие контактная импровизация	25.10	3		3
17.	Кросс. Передвижение в пространстве	30.10	3		3
18.	Разминка на середине.	1.11	3		3
19.	Экзерсис на полу	6.11	3		
20.	Кросс. Передвижение в пространстве	8.11	3		3
21.	Основные стили джазового танца	13.11	3		3
22.	Экзерсис на полу	15.11	3		3
23.	Изоляция.	20.11	3		3
24.	Классический джаз (классический танец и джазовая пластика)	22.11	3	1	2
25.	Экзерсис на полу	27.11	3		3
26.	Разминка на середине.	29.11	3		3
27.	Знакомство\изучение с танцем модерн	4.12	3	1	2
28.	Джаз-модерн (джаз-танец и свобода пластики модерна)	6.12	3		3
29.	Экзерсис на полу	11.12	3		3
30.	Разминка на середине.	13.12	3	1	2

31.	Джаз-бит – «ритмический джаз» (чарльстон, рок-н-ролл, диско, хип-хоп, электрик-буги, фанки-джаз, бродвей - джаз).	18.12	3		3
32.	Постановочная работа	20.12	3		3
33.	Знакомство\изучение с танцем хип – хоп	25.12	3		3
34.	Джаз-бит – «ритмический джаз» (чарльстон, рок-н-ролл, диско, хип-хоп, электрик-буги, фанки-джаз, бродвей - джаз).	27.12	3	1	2
35.	Экзерсис на полу	10.01	3	1	2
36.	Разминка на середине.	11.01	3		3
37.	Инструктаж по Т.Б.	15.01	3		3
38.	Понятие контактная импровизация	17.01	3		3
39.	Постановочная работа	22.01	3		3
40.	Разминка на середине.	24.01	3		3
41.	Работа в группе: верхний, средний, нижний уровень	29.01	3	1	2
42.	Экзерсис на полу	31.01	3		3
43.	Разминка на середине.	5.02	3		3
44.	Работа в паре: перекаты на мостик, plie спина к спине, поддержка через бедро и т.д.	7.02	3		3

45.	Экзерсис на полу	12.02	3		3
46.	Изоляция.	14.02	3		3
47.	Экзерсис на полу	19.02	3		3
48.	Элементы танца хип-хоп	21.02	3	1	2
49.	Середина (элементы современных танцев)	26.02	3		3
50.	Элементы танца хип-хоп	28.02	3		3
51.	Элементы танца хип-хоп	4.03	3		3
52.	На середине (бродвей-джаз)	6.03	3		3
53.	Экзерсис на полу	11.03	3	1	2
54.	Разминка на середине.	13.03	3		3
55.	На середине (бродвей-джаз)	18.03	3		3
56.	Экзерсис на полу	20.03	3		3
57.	Разминка на середине.	25.03	3	1	2
58.	Постановочная работа	27.03	3		3
59.	Виды движений: шаги, прыжки и вращения, сочетания этих элементов.	1.04	3	1	2
60.	Экзерсис на полу	3.04	3		3
61.	Разминка на середине.	8.04	3		3

62.	Изоляция.	10.04	3		3
63.	Постановочная работа	15.04	3		3
64.	Виды движений: шаги, прыжки и вращения, сочетания этих элементов.	17.04	3		3
65.	Экзерсис на полу	22.04	3	1	2
66.	Разминка на середине.	24.04	3		3
67.	Виды движений: шаги, прыжки и вращения, сочетания этих элементов.	25.04	3		3
68.	Постановочная работа	2.05	3		3
69.	Постановочная работа	6.05	3		3
70.	Экзерсис на полу	8.05	3		3
71.	Разминка на середине.	13.05	3		3
72.	Постановочная работа	15.05	3		3
73.	Экзерсис на полу	20.05	3		3
74.	Изоляция.	22.05	3		3
75.	Работа над танцевальной техникой. Инструктаж по Т.Б.	27.05	3	1	2
76.	Экзерсис на полу	29.05	3	1	2
77.	Разминка на середине.	3.06	3		3
78.	Постановочная работа	5.06	3	1	2

79.	Постановочная работа	10.06	3	1	2
80.	Разминка по кругу	13.06	3		3
81.	Экзерсис на полу	17.06	3		3
82.	Разминка на середине.	19.06	3	1	2
83.	Изоляция.	24.06	3	1	2
84.	Экзерсис на полу	26.06	3		3
85.	Разминка на середине.	28.08	3		3
86.	Экзерсис на полу	29.08	3	1	2
		Итог:	**258**	24	234

2 группа

№	Тема	Дата	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Правила личной и общественной гигиены. Инструктаж по Т.Б.	5.09	3	1	2
2.	Разминка по кругу: шаг с носка, шаг на п/пальцах и на пятках,	7.09	3		3
3.	Экзерсис на полу	12.09	3	1	2
4.	Разминка по кругу: галопы (лицом в круг и спиной, подскоки, лёгкий бег на п/пальцах.	14.09	3	1	2
5.	Разминка на середине.	19.09	3		3

6.	Экзерсис на полу	21.09	3		3
7.	Разминка на середине.	26.09	3		3
8.	Экзерсис на полу	28.09	3		3
9.	Разминка на середине.	3.10	3		3
10.	Экзерсис на полу	5.10	3	1	2
11.	Понятие контактная импровизация	10.10	3		3
12.	Кросс. Передвижение в пространстве	12.10	3	1	2
13.	Разминка по кругу	17.10	3		3
14.	Разминка на середине.	19.10	3		3
15.	Экзерсис на полу	24.10	3	1	2
16.	Понятие контактная импровизация	26.10	3		3
17.	Кросс. Передвижение в пространстве	31.10	3		3
18.	Разминка на середине.	2.11	3		3
19.	Экзерсис на полу	7.11.	3		3
20.	Кросс. Передвижение в пространстве	9.11	3		3
21.	Основные стили джазового танца	14.11	3		3
22.	Экзерсис на полу	16.11	3		3

23.	Изоляция.	21.11	3		3
24.	Классический джаз (классический танец и джазовая пластика)	23.11	3	1	2
25.	Экзерсис на полу	28.11	3		3
26.	Разминка на середине.	30.11	3		3
27.	Знакомство\изучение с танцем модерн	5.12	3	1	2
28.	Джаз-модерн (джаз-танец и свобода пластики модерна)	7.12	3		3
29.	Экзерсис на полу	12.12	3		3
30.	Разминка на середине.	14.12	3	1	2
31.	Джаз-бит – «ритмический джаз» (чарльстон, рок-н-ролл, диско, хип-хоп, электрик-буги, фанки-джаз, бродвей - джаз).	19.12	3		3
32.	Постановочная работа	21.12	3		3
33.	Знакомство\изучение с танцем хип – хоп	26.12	3		3
34.	Джаз-бит – «ритмический джаз» (чарльстон, рок-н-ролл, диско, хип-хоп, электрик-буги, фанки-джаз, бродвей - джаз).	28.12	3	1	2
35.	Экзерсис на полу	9.01	3	1	2
36.	Разминка на середине.	11.01	3		3
37.	Инструктаж по Т.Б.	15.01	3		3

38.	Понятие контактная импровизация	16.01	3		3
39.	Постановочная работа	18.01	3		3
40.	Разминка на середине.	23.01	3		3
41.	Работа в группе: верхний, средний, нижний уровень	25.01	3	1	2
42.	Экзерсис на полу	30.01	3		3
43.	Разминка на середине.	1.02	3		3
44.	Работа в паре: перекаты на мостик, plie спина к спине, поддержка через бедро и т.д.	6.02	3		3
45.	Экзерсис на полу	8.02	3		3
46.	Изоляция.	1302	3		3
47.	Экзерсис на полу	15.02	3		3
48.	Элементы танца хип-хоп	20.02	3	1	2
49.	Середина (элементы современных танцев)	22.02	3		3
50.	Элементы танца хип-хоп	27.02	3		3
51.	Элементы танца хип-хоп	29.02	3		3
52.	На середине (бродвей-джаз)	5.03	3		3
53.	Экзерсис на полу	7.03	3	1	2
54.	Разминка на середине.	12.03	3		3

55.	На середине (бродвей-джаз)	14.03	3		3
56.	Экзерсис на полу	19.03	3		3
57.	Разминка на середине.	21.03	3	1	2
58.	Постановочная работа	26.03	3		3
59.	Виды движений: шаги, прыжки и вращения, сочетания этих элементов.	28.03	3	1	2
60.	Экзерсис на полу	2.04	3		
61.	Разминка на середине.	4.04	3		3
62.	Изоляция.	9.04	3		3
63.	Постановочная работа	11.04	3		3
64.	Виды движений: шаги, прыжки и вращения, сочетания этих элементов.	16.04	3		3
65.	Экзерсис на полу	18.04	3	1	2
66.	Разминка на середине.	23.04	3		3
67.	Виды движений: шаги, прыжки и вращения, сочетания этих элементов.	24.04	3		3
68.	Постановочная работа	2.05	3		3
69.	Постановочная работа	7.05	3		3
70.	Экзерсис на полу	13.05	3		3
71.	Разминка на середине.	14.05	3		3

72.	Постановочная работа	16.05	3		3
73.	Экзерсис на полу	21.05	3		3
74.	Изоляция.	23.05	3		3
75.	Работа над танцевальной техникой. Инструктаж по Т.Б.	28.05	3	1	2
76.	Экзерсис на полу	30.05	3	1	2
77.	Разминка на середине.	4.06.06	3		3
78.	Постановочная работа	6.06	3	1	2
79.	Постановочная работа	11.06	3	1	2
80.	Разминка по кругу	13.06	3		3
81.	Экзерсис на полу	18.06	3		3
82.	Разминка на середине.	20.06	3	1	2
83.	Изоляция.	25.06	3	1	2
84.	Экзерсис на полу	27.06	3		3
85.	Разминка на середине.	27.08	3		3
86.	Экзерсис на полу	29.08	3	1	2
		Итог:	**258**	24	234

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- ✓ -уметь выразительнои ритмично двигаться в соответствии с характером музыки;
- ✓ -уметь самостоятельно начинать движения после музыкального вступления;

- ✓ продемонстрировать элементы изученных танцев;
- ✓ - передавать в танце эмоционально-образное содержание;
- ✓ -владеть навыками исполнения афро-джаз танца в постановке корпуса, рук, ног, шагах, прыжках, вращениях; отношение к искусству.

5. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

- Учебные кабинеты комбинированного вида для проведения лекционно-теоритеческих и практических двигательных занятий
- Площадка, приспособленная для демонстраций и репетиций концертных номеров
- Аппаратура (колонки, ноутбук) для воспроизвдения аудио и видео материала
- Зеркала
- Форма одежды обучающихся и педагога свободная
- Гимнастические маты и коврики

Методическое обеспечение

Место хореографической подготовки в структуре многолетней танцевальной практики.
Должны быть созданы условия для содержания, своевременного обслуживания и ремонта музыкальных инструментов, содержания, обслуживания и ремонта балетных залов, костюмерной.

Хореографическая подготовка - это процесс управления формированием знаний, умений и навыков. Она охватывает все организационно-методические формы, связанные с обучением. Под технической подготовленностью подразумевается совокупность необходимых (программных) или фактически приобретенных в процессе тренировки двигательных навыков, а также степень овладения ими. Задача технической подготовки - сформировать такие навыки выполнения действий, которые позволили бы танцовщице с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность, а также оригинальность и сложность танцевальных комбинаций в единстве с музыкальным сопровождением, обеспечить дальнейший рост технического мастерства в процессе многолетних занятий хореографией. Чем выше техническая подготовленность танцовщицы, тем больший арсенал стилевых решений тех или иных движений, соединений, продиктованных музыкальным произведением.

Условно можно выделить четыре компонента технической подготовки:
хореографическую подготовку,
подготовку с предметом,
силовую подготовку,
музыкально-ритмическую подготовку.

Организация и сам процесс осуществления учебно-познавательной деятельности предполагают передачу, восприятие, осмысливание, запоминание учебной информации и практическое применение получаемых при этом знаний и умений. Исходя из этого, основными методами обучения являются:

- ✓ метод словесной передачи учебной информации (рассказ, объяснение, беседа и др.);
- ✓ методы наглядной передачи и зрительного восприятия учебной информации (иллюстрация, демонстрация, показ и др.);
- ✓ методы передачи учебной информации посредством практических действий. Практические методы применяются в тесном сочетании со словесными и наглядными методами обучения, так как практической работе по выполнению упражнения должно предшествовать инструктивное пояснение педагога. Словесные пояснения и показ иллюстраций обычно сопровождают и сам процесс выполнения упражнений, а также завершают анализ его результатов;
- ✓ проблемно-поисковые методы обучения. Педагог создает проблемную ситуацию, организует коллективное обсуждение возможных подходов к ее разрешению. Обучающиеся, основываясь на прежнем опыте и знаниях, выбирают наиболее рациональный вариант разрешения проблемной ситуации. Поисковые методы в большей степени способствуют самостоятельному и осмысленному овладению информацией;
- ✓ методы эмоционального восприятия. Подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений. Опора на собственный фонд эмоциональных переживаний каждого учащегося;
- ✓ методы контроля обучения (опросы, контрольные уроки, зачеты и экзамены и т.д.).
- ✓ современные методики обучения в формате online

6. Методические рекомендации
Форма аттестации

Контроль позволяет определить эффективность обучения, обсудить результат, внести изменения в процесс, если надо. Контроль позволяет родителям, преподавателям, обучающимся увидеть результат своего труда.

- Конкурс
- Фестиваль
- Отчетный концерт
- Открытое занятие
- Фото/видео отчет-материа.

7. Список литературы

1. Головкина С.Н. Уроки классического танца в старших классах. –М.: Искусство, 1989
2. Джозеф С. Хавилер Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки. – М.: Новое слово, 2004
3. Дополнительное образование детей: Учебное пособие для студентов ВУЗа / Под ред. О.Е. Лебедева. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000
4. Двигательная деятельность как фактор воспитания физической культуры ребенка/В.Я.Лыкова //Дополнительное образование и воспитание.-2003.-№11. - С. 49-52
5. Клейтон П., Гэммонд П. Джаз. Притворись его знатоком. – СПб,Амфора, 2000
6. Костровицкая В.С., Писарев А.А. Школа классического танца. – Л., Искусство, 1968
7. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. – М.: ВЦХТ, 1998
8. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика. - М.: Изд-во "ГИТИС", 2000
9. Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца. – М.: Один из лучших, 2006
10. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: Учебное пособие. - М.: Народное образование, 1998
11. Суриц Е.Я. Балет и танец в Америке: Очерки истории. – Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2004

12. Челышева Т.В., Ламыкина Л.В. Профильное обучение в школе. Художественно-эстетический профиль: Учебно-методическое пособие. – М.: АПКиПРО, 2004