

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

г. Мурманска Первомайский Дом детского творчества

ПРИНЯТА:

методическим советом

МБУ ДО Первомайского ДДТ

Протокол от 30.03.2021г. № 65

Председатель \_\_\_\_\_ Л.А.Слипченко

УТВЕРЖДЕНА

приказом МБУ ДО

Первомайского ДДТ

от 30.03.2021г. № 6-0

Директор \_\_\_\_\_ О.А.Павлова

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая

программа художественной направленности

«Основы современного танца»

Возраст обучающихся – 11-14 лет

Срок реализации – 3 года

Составитель:

Орлова Елена Алексеевна,

педагог дополнительного образования

г. Мурманск

2021 г.

## **Пояснительная записка**

Хореографическое искусство - одно из универсальных средств всестороннего развития личности. Его специфика определяется многогранным воздействием на человека, так как хореография - синтетическое искусство, объединяющее 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.

Современное хореографическое искусство отражает и преобразует всё, что накоплено мировой танцевальной культурой, включая народный, классический, бытовой танцы. Для успешного овладения азами современной хореографии необходимо изучить основы классического и народно-сценического танца, экзерсисы которых развивают все необходимые качества танцовщика и готовят его к нагрузкам.

Дополнительная общеобразовательная программа «Основы современного танца» реализуется в образцовом детском коллективе Мурманской области хореографическом ансамбле «Радуга» МБУ ДО Первомайского ДДТ. Она разработана для высокомотивированных, талантливых детей, успешно освоивших программу «Хореографическая мозаика» и направлена на развитие исполнительских навыков детей среднего школьного возраста в области современного танца (modern, jazz dance).

Программа предусматривает активное участие коллектива в традиционных муниципальных мероприятиях (День города, церемония открытия главной городской елки, городские новогодние представления, День призывника, День Победы, «Последний звонок», День независимости России и другие); а также ежегодное участие в муниципальных, региональных, федеральных и международных конкурсах и фестивалях.

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- распоряжение правительства Российской Федерации от 24.04.2015 года №729-р «Концепция Развития дополнительного образования детей»;

- распоряжение правительства Российской Федерации от 29.05.2015 года №996-р «Стратегия воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- постановление 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»;
- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2.1.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность МБУ ДО Первомайского ДДТ.

Программа предусматривает расширение знаний и совершенствование практических навыков в области классического и народно-сценического танцев, а также изучение основ модерн-джаз танца. Учебный материал усложняется за счет музыкального сопровождения, ускорения темпа и ритма исполнения, введения в репертуар постановок, основанных на сложных комбинациях.

**Актуальность программы** заключается в ее направленности на изучение основ современного танца, вызывающего большой интерес детей и подростков, а также в использовании методик преподавания модерн - джаз танца, адаптированных для детей среднего школьного возраста.

**Новизна программы** в освоении сразу трёх направлений хореографии: классического, народно-сценического, современного танцев.

**Педагогическая целесообразность** программы состоит в том, она предусматривает в соответствии с задачами Федеральной программы развития образования воспитание средствами хореографического искусства духовности и культуры, толерантности, уважения к мнению других людей, способности к успешной социализации.

Основные технические особенности джаз - танца:

- использование в танце позы коллапса;
- активное передвижение исполнителя как по горизонтали, так и по вертикали;
- изолированные движения различных частей тела;
- использование ритмически сложных и синкопированных движений;
- полиритмия танца;

- комбинирование и взаимопроникновение музыки и танца;
- индивидуальные импровизации в общем танце.

Основные технические особенности танца - модерн:

- использование contraction и release (сжатия и расширения тела) как основы танца;
- взаимосвязь дыхания и движения;
- использование уровней - передвижение танцора не только по горизонтали, но и по вертикали. Основные виды уровней: стоя, сидя, стоя на четвереньках, сидя на корточках, стоя на коленях, лежа. Акробатические уровни: шпагаты, «мост», стойка на руках, «березка», колесо.

В современном танце нет такой определенной последовательности движений, как это существует в классическом танце. Можно выделить структурные составляющие занятия:

1. Разогрев.
2. Изоляция.
3. Упражнения для позвоночника.
4. Уровни.
5. Кросс.
6. Комбинация.

**Программа «Основы современного танца» разработана на основе:**

- методического пособия «Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика» профессора кафедры эстрадного искусства РАТИ, доктора педагогических наук Никитина В. Ю.<sup>1</sup>;
- методической и специальной литературы по хореографии (см. Список литературы).

**Направленность программы:** художественная.

**Уровень содержания программы – разноуровневая** (1 год – базовый, 2-3 годы – продвинутый).

**Срок реализации программы:** 3 года обучения.

**Форма обучения:** очная.

**Программа рассчитана:**

- 1 год обучения - 216 часов.
- 2 год обучения - 216 часов.
- 3 год обучения – 216 часов.

**Режим занятий:**

1 год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа.

---

<sup>1</sup> Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика. – М., 2000.

2 год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа.

3 год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа.

**Формы организации занятий:** групповая, индивидуальная, коллективная.

**Возраст учащихся** – 11 -14 лет.

**Количество учащихся в группах:**

1 год обучения – 10 человек.

2 год обучения – 10 человек.

3 год обучения – 10 человек.

**Набор:** в группу 1 года обучения принимаются дети 11 - 12 лет, успешно освоившие образовательную программу «Хореографическая мозаика».

**Цель программы:**

Развитие творческого потенциала учащихся через приобщение детей к искусству современной хореографии.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- формирование комплекса знаний в области хореографического искусства (классического, народно-сценического, модерн - джаз танцев);
- расширение знаний о выразительных средствах разных стилистических направлений.

**Развивающие:**

- совершенствование навыков технически грамотного и выразительного исполнения хореографических композиций повышенного уровня сложности;
- совершенствование навыков использования всего комплекса пластических средств для органичного воплощения музыкального образа;
- совершенствование чувства ритма, координации движений, пластичности;
- совершенствование навыков передачи в движении стиливых особенностей народной и современной музыки;
- совершенствование навыков коллективной творческой деятельности;
- совершенствование навыков культуры общения с партнером, навыков публичных выступлений.

**Воспитательные:**

- воспитание эстетического вкуса на основе лучших образцов музыкальной и хореографической культуры;
- воспитание трудолюбия и упорства для достижения цели;
- воспитание любви к хореографии и другим видам искусства.

### **Ожидаемые результаты и способы их проверки:**

#### **Учащиеся 1 года обучения приобретают:**

- знания терминологии и правил выполнения программных упражнений и движений 1 года обучения разделов классического, народно-сценического и модерн - джаз танцев;
- навыки исполнения программных упражнений и движений 1 года обучения на середине зала и одной рукой за палку в соответствии с правилами;
- навыки передачи в движении чистоты стиля и традиционной манеры исполнения танцев Костромской области;
- первоначальные навыки распределения напряжения и расслабления позвоночника;
- первоначальные навыки координации дыхания и движения в технике модерн - джаз танца;
- первоначальные навыки изолированных движений различных частей тела;
- первоначальные навыки движения в пространстве в технике модерн - джаз танца;
- первоначальные навыки выполнения упражнений партерного экзерсиса в технике модерн – джаз танца;
- навыки выполнения пространственных перестроений повышенной сложности;
- навыки передачи в движении стилевых особенностей народной и современной музыки;
- навыки яркого и органичного воплощения музыкального образа в движении;
- использования разнообразных элементов художественной окраски движений;
- навыки импровизации с целью органичного воплощения музыкального образа;
- навыки сценической культуры.

#### **Учащиеся 2 года обучения приобретают:**

- знания терминологии и правил выполнения программных упражнений и движений 2 года обучения разделов классического, народно-сценического и модерн - джаз танцев;
- навыки исполнения программных упражнений и движений 2 года обучения на середине зала и одной рукой за палку в соответствии с правилами;
- навыки передачи в движении чистоты стиля и традиционной манеры исполнения танцев Ярославской области;
- навыки выполнения упражнений партерного экзерсиса в технике модерн – джаз танца;
- навыки распределения напряжения и расслабления позвоночника;
- навыки изолированных движений различных частей тела;
- навыки движения в пространстве в технике модерн - джаз танца;
- первоначальные навыки активного передвижения как по горизонтали, так и по вертикали;
- навыки выполнения пространственных перестроений повышенной сложности;
- навыки передачи в движении стилевых особенностей народной и современной музыки;
- навыки яркого и органичного воплощения музыкального образа в движении;
- навыки импровизации с целью органичного воплощения музыкального образа;
- навыки сценической культуры.

**Учащиеся 3 года обучения приобретают:**

- знания терминологии и правил выполнения программных упражнений и движений 3 года обучения разделов классического, народно-сценического и модерн - джаз танцев;
- навык исполнения программных упражнений и движений 3 года обучения на середине зала и одной рукой за палку в соответствии с правилами;
- навык выполнения пространственных перестроений повышенной сложности;
- навыки передачи в движении чистоты стиля и традиционной манеры исполнения танцев Вологодской и Астраханской областей;
- навыки передачи в движении стилевых особенностей народной, джазовой и современной музыки;
- первоначальные навыки полиритмии движения;

- навыки активного передвижения как по горизонтали, так и по вертикали;
- первоначальные навыки использования ритмически сложных и синкопированных движений;
- первоначальные навыки перехода через уровни;
- навыки яркого и органичного воплощения музыкального образа в движении;
- навык импровизации с целью создания хореографической композиции;
- навык самостоятельного сочинения хореографических комбинаций;
- навыки сценической культуры.

В целях достижения эффективности и качества обучения в творческом коллективе регулярно проводится мониторинг результативности освоения дополнительной общеобразовательной программы. (Приложение №1).

Результаты освоения программы определяются в соответствии с разработанной программой мониторинга по трем уровням:

- уровень теоретических знаний;
- уровень практической подготовки;
- уровень творческой активности.

Цель мониторинга - выявление уровня развития способностей, личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам, предусмотренным в дополнительной общеобразовательной программе.

Текущий мониторинг проводится на каждом занятии. Промежуточный этап мониторинга проводится в конце 1 полугодия и учебного года. Его результаты фиксируются в индивидуальных диагностических картах учащихся и в итоговых ведомостях, сравнение результатов в течение года показывает динамику освоения учащимися программы.

Итоговый этап мониторинга проводится по окончании обучения в форме творческих работ, отчетных концертов, конкурсов, фестивалей. Для его проведения формируется аттестационная комиссия, результаты этого этапа фиксируются в «Протоколе итоговой аттестации».

#### **Формы диагностики результатов обучения:**

- наблюдение;
- беседа;
- опрос;
- контрольные упражнения, пластические этюды;
- сочинение собственной творческой продукции (движения на предложенную музыку, комбинации, этюды);

- анализ творческой работы.

**Формы демонстрации результатов обучения:**

- открытые занятия;
- участие в конкурсах, фестивалях различного уровня;
- участие в концертной деятельности и массовых мероприятиях различного уровня;
- отчетный праздник в конце года.

## Учебный план

### 1-3 годы обучения

№	Название программного раздела	1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения	
		теория	практика	теория	практика	теория	практика
1	Вводное занятие	1	1	1	1	1	1
2	Элементы классического танца	2	30	2	30	2	30
3	Элементы народно-сценического танца	4	20	2	20	2	20
4	Элементы модерн - джаз танца	10	50	6	52	6	52
5	Партерный тренаж	2	18	2	16	2	16
6	Постановочная и репетиционная работа	6	54	4	60	4	60
7	Концертная и конкурсная деятельность	-	16	-	18	-	18
8	Заключительное занятие	-	2	-	2	-	2
<b>Итого</b>		<b>25</b>	<b>191</b>	<b>15</b>	<b>201</b>	<b>15</b>	<b>201</b>

### Первый год обучения

Название программного раздела	Количество часов			Формы контроля
	теория	практика	всего	
1. Вводное занятие	1	1	2	Собеседование
2. Элементы классического танца	2	30	32	Наблюдение, опрос, упражнение, комбинация, репетиция
3. Элементы народно-сценического танца	4	20	24	Наблюдение, опрос, упражнение, комбинация, репетиция

4.Элементы модерн - джаз танца	10	50	60	Наблюдение, опрос, упражнение, комбинация, репетиция
5. Партерный тренаж	2	18	20	Наблюдение, опрос, упражнение, комбинация, репетиция
6. Постановочная и репетиционная работа	6	54	60	Наблюдение, обсуждение, концерт, конкурс, открытое занятие
7. Концертная и конкурсная деятельность	-	16	16	Обсуждение, концерт, конкурс, открытое занятие
8.Заключительное занятие	-	2	2	Отчётный концерт
<b>Итого</b>	<b>25</b>	<b>191</b>	<b>216</b>	

### Второй год обучения

Название программного раздела	Количество часов			Формы контроля
	теория	практика	всего	
1.Вводное занятие	1	1	2	Собеседование
2. Элементы классического танца	2	30	32	Наблюдение, опрос, упражнение, комбинация, репетиция
3. Элементы народно-сценического танца	2	20	22	Наблюдение, опрос, упражнение, комбинация, репетиция
4.Элементы модерн - джаз танца	6	52	58	Наблюдение, опрос, упражнение, комбинация, репетиция
5. Партерный тренаж	2	16	18	Наблюдение, опрос, упражнение, комбинация, репетиция
6. Постановочная и репетиционная работа	4	60	64	Наблюдение, обсуждение, концерт, конкурс, открытое занятие
7. Концертная и конкурсная деятельность	-	18	18	Обсуждение, концерт, конкурс, открытое занятие
8.Заключительное занятие	-	2	2	Отчётный концерт
<b>Итого</b>	<b>15</b>	<b>201</b>	<b>216</b>	

### Третий год обучения

Название программного раздела	Количество часов			Формы контроля
	теория	практика	всего	
1. Вводное занятие	1	1	2	Собеседование
2. Элементы классического танца	2	30	32	Наблюдение, опрос, упражнение, комбинация, репетиция
3. Элементы народно-сценического танца	2	20	22	Наблюдение, опрос, упражнение, комбинация, репетиция
4. Элементы модерн - джаз танца	6	52	58	Наблюдение, опрос, упражнение, комбинация, репетиция
5. Партерный тренаж	2	16	18	Наблюдение, опрос, упражнение, комбинация, репетиция
6. Постановочная и репетиционная работа	4	60	64	Наблюдение, обсуждение, концерт, конкурс, открытое занятие
7. Концертная и конкурсная деятельность	-	18	18	Обсуждение, концерт, конкурс, открытое занятие
8. Заключительное занятие	-	2	2	Отчётный концерт
<b>Итого</b>	<b>15</b>	<b>201</b>	<b>216</b>	

## Содержание программы

### Базовый уровень

### Первый год обучения

#### 1. Вводное занятие (2 часа)

##### Теория (1ч)

Беседа о целях и задачах 1 года обучения, о режиме занятий, инструктаж по технике безопасности.

##### Практика (1ч)

Повторение движений, изученных ранее, в соответствии с правилами.

#### 2. Элементы классического танца (32 часа)

##### Теория (2ч)

Термины классического экзерсиса. Правила выполнения программных упражнений 1 года обучения.

##### Практика (30ч)

Повторение в соответствии с правилами движений и элементов, изученных ранее.

Выполнение в соответствии с правилами (весь экзерсис одной рукой за палку и на середине):

Упражнения у станка:

- rond de jambe par terre с растяжкой;
- double battement frappe;
- petit battement;
- подготовка к rond de jambe en l'air;
- rond de jambe en l'air en dehors et en dedans.

Упражнения на середине зала:

- rond de jambe par terre с растяжкой;
- double battement frappe;
- petit battement;
- подготовка к rond de jambe en l'air;
- rond de jambe en l'air en dehors et en dedans;
- 4 port de bras;
- preparation к tour en dehors et en dedans;
- формы вращений tour en dehors et en dedans;
- 1 arabesque.

Allegro:

- pas echarpe в комбинациях;
- changement de pieds в комбинациях;

- комбинации повышенной сложности на основе изученных элементов.

### **3. Элементы народно-сценического танца (24 часа)**

#### Теория (4ч)

Разнообразие форм народной хореографии (хороводы, хороводные игры, пляски, перепляс). Региональные особенности выполнения движений в танцах Костромской области (плясовая).

Объяснение правил выполнения программных элементов и упражнений 1 года обучения.

#### Практика (20ч)

Повторение движений, изученных ранее, в соответствии с правилами.

Выполнение в соответствии с правилами элементов и упражнений:

- комбинированные положения рук;
- простой поклон;
- «веревочка» вперед и назад;
- разновидности дробей;
- шаги: переменные с притопом в продвижении вперед и назад, с приставкой (подменный шаг);
- припадание в разных ритмических сочетаниях;
- обращение с платочком;
- разновидности верчений на середине и по диагонали;
- комбинации на основе изученных элементов.

Репертуарные танцы (см. «Репертуар 1 года обучения»).

### **4. Элементы модерн - джаз танца (60 часов)**

#### Теория (10ч)

История возникновения модерн - джаз танца, его жанровые особенности. Терминология модерн - джаз танца. Правила выполнения программных элементов и упражнений 1 года обучения.

#### Практика (50ч)

Выполнение в соответствии с правилами элементов и упражнений:

- разогрев;
- изоляция:
  - голова (наклоны, повороты);
  - плечи (подъем, движение плеч вперед-назад);
  - грудная клетка (движения в стороны; вперед-назад);
  - таз (движения в стороны; вперед-назад, hip lift);
- позиции рук (подготовительное положение, press-position, 1,2,3, jerk position);

- позиции ног (1, 2, 3, 4, 5 позиции, out-позиции);
- взаимосвязь дыхания и движения (release, contraction);
- kick;
- demi, grand plie по параллельным и out-позициям;
- battement tendu, battement tendu jete по параллельным и out-позициям;
- rond de jambe par terre по 6 позиции;
- releve lent на 45°;
- наклоны торса (flat back, deep body bend, side stretch);
- изгибы торса (curve, arch, roll down и roll up);
- bit, off bit (хлопки в ладоши, удары стопой в пол носком, пяткой, всей стопой);
- шаги (flat step, camel walk, touch, step ball change);
- трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах;
- прыжки (jump, hop);
- stretch;
- relax.

## **5. Партерный тренаж (20 часов)**

### Теория (2ч)

Терминология. Объяснение правил выполнения программных упражнений 1 года обучения.

### Практика (18ч)

Выполнение в соответствии с правилами:

- проработка на полу положений корпуса: contraction, release;
- изолированная работа мышц в положении лежа и сидя;
- изолированная работа стоп: flex, point в положении лежа и сидя;
- круговые вращения стоп внутрь, наружу;
- поочередная работа стоп со сменой положения flex, point;
- фиксируемые наклоны торса к ногам в положении сидя;
- выходы на маленькие мостики;
- упражнения stretch-характера (статические и динамические растяжки) в положении лежа и сидя;
- дыхательная гимнастика с использованием contraction, release.

## **6. Постановочная и репетиционная работа (60 часов)**

### Теория (6ч)

Правила исполнения комбинаций и репертуарных танцев.

### Практика (54ч)

Разучивание и исполнение народно-сценических, стилизованных, сюжетных танцев, а также танцев в стиле модерн - джаз (см. «Репертуар 1года обучения»).

### **7. Концертная и конкурсная деятельность (16 часов)**

#### Практика (16ч)

Подготовка выступлений на массовых мероприятиях различного уровня для различных категорий зрителей. Участие в фестивалях и конкурсах детской хореографии различного уровня.

### **8. Заключительное занятие (2 часа)**

#### Практика (2ч)

Отчетный концерт для родителей.

## **Продвинутый уровень Второй год обучения**

### **1. Вводное занятие (2 часа)**

#### Теория (1ч)

Беседа о целях и задачах 2 года обучения, о режиме занятий, инструктаж по ТБ. Беседа об истории развития и жанровом разнообразии современной хореографии.

#### Практика (1ч)

Повторение движений, изученных ранее, в соответствии с правилами.

### **2. Элементы классического танца (32 часа)**

#### Теория (2ч)

Термины классического экзерсиса. Правила выполнения программных упражнений 2 года обучения.

#### Практика (30ч)

Повторение в соответствии с правилами движений и элементов, изученных ранее. Элементы экзерсиса у станка делаются на полупальцах.

Выполнение в соответствии с правилами (весь экзерсис одной рукой за палку и на середине):

Упражнения у станка:

- battements frappes с подъемом на полупальцы;
- battement double frappe с подъемом на полупальцы;
- petit battement на полупальцах;
- battement fondu на полупальцах;
- rond de jambe en l'air en dehors et en dedans с подъемом на полупальцы;

- grand battement jete pointe.
- Упражнения на середине зала:
- большие позы croisee, efacee;
- tempslie с перегибом корпуса;
- grand battement jete pointe;
- 5 portdebras;
- формы вращений tour en dehor seten dedans;
- 2 arabesque;

Allegro:

- sissonne simple;
- pas jete в комбинациях.

Комбинации повышенной сложности на основе изученных элементов.

### **3. Элементы народно-сценического танца (22 часа)**

#### Теория (2ч)

Региональные особенности выполнения движений в танцах Ярославской области (хороводы и хороводные игры).

Объяснение правил выполнения программных элементов и упражнений 2 года обучения.

#### Практика (20ч)

Повторение движений, изученных ранее, в соответствии с правилами.

Выполнение в соответствии с правилами программных движений:

- положения рук, ног;
- поклоны (поясной);
- ходы;
- переступания;
- шаги: шаг-притоп вперёд-назад, мелкий с продвижением вперёд;
- формы вращений;
- танцевальные комбинации на основе изученных элементов.

Репертуарные танцы (см. «Репертуар 2 года обучения»).

### **4. Элементы модерн - джаз танца(58 часов)**

#### Теория (6ч)

Объяснение правил выполнения программных элементов и упражнений 2 года обучения. Терминология модерн - джаз танца.

#### Практика (52ч)

Повторение движений, изученных ранее, в соответствии с правилами.

Выполнение в соответствии с правилами элементов и упражнений:

- разогрев;

- изоляция:
  - голова (sundari - крест, квадрат, круг);
  - плечи (twist плеч, крест, квадрат, круг);
  - грудная клетка (крест, квадрат, круг);
  - пелвис(крест, квадрат, круг);
- положения рук (V-положения – а,б,в; А-В-В-положения– а,б,в; L- позиция);
- форма рук, ладони (положение кистей рук в различных вариантах - flex, jazz-hand, пальцы сжаты в кулак);
- locomotor;
- положения ног (1, 2, 3, 4, 5 in-позиции);
- battement tendu, battement endu jete, flex, point по параллельным и out-позициям;
- rond de jambe par terre по 1 позиции;
- releve lent на 45°;
- battement tendu pour le pied;
- battement fondu (джазовый) носком в пол;
- battement frappe;
- battement retire, passe;
- grand battement;
- координация изолированных центров;
- координация движений рук и ног, без передвижения;
- наклоны торса (deep body bend, side stretch);
- изгибы торса (bodytwist);
- шаги в модерн-джаз манере;
- вращения на двух ногах;
- повороты на двух ногах;
- подготовка к турам, к tour chaine;
- прыжки (leap);
- saute по 1, 2, 6 позициям;
- echarpe из 6 во 2 позицию;
- stretch;
- relax;
- простейшие комбинации.

## **5. Партерный тренаж (18 часов)**

### Теория (2ч)

Терминология. Объяснение правил выполнения программных упражнений 2 года обучения.

### Практика (16ч)

Выполнение в соответствии с правилами:

- изолированная работа мышц в положении лежа и сидя;
- упражнения stretch-характера в положении лежа и сидя;
- упражнения stretch-характера на проработку положения ноги в сторону, из положения frog-position с использованием рук;
- подъем ног на 90<sup>0</sup> из положения лежа;
- grand batman вперед, из положения, лежа на спине; в сторону из положения, лежа на боку; из положения лежа на животе;
- contraction, release на четвереньках.

## **6. Постановочная и репетиционная работа (64 часа)**

### Теория (4ч)

Правила исполнения комбинаций и репертуарных танцев.

### Практика (60ч)

Творческие задания: импровизация с целью органичного воплощения музыкального образа.

Разучивание и исполнение стилизованных, сюжетных танцев, а также танцев в стиле модерн - джаз (см. «Репертуар 2года обучения»).

## **7. Концертная и конкурсная деятельность (18 часов)**

### Практика (18ч)

Подготовка выступлений на массовых мероприятиях различного уровня для различных категорий зрителей. Участие в фестивалях и конкурсах детской хореографии различного уровня.

## **8. Заключительное занятие (2 часа)**

### Практика (2ч)

Отчетный концерт для родителей.

## **Третий год обучения**

## **1. Вводное занятие (2 часа)**

### Теория (1 ч)

Беседа о целях и задачах 3 года обучения, повторный инструктаж по технике безопасности.

### Практика (1ч)

Повторение движений, изученных ранее, в соответствии с правилами.

## **2. Элементы классического танца (32 часа)**

### Теория (2ч)

Термины классического экзерсиса. Правила выполнения программных упражнений 3 года обучения.

### Практика (30ч)

Повторение в соответствии с правилами движений и элементов, изученных ранее.

Выполнение в соответствии с правилами:

Элементы экзерсиса у станка делаются на полупальцах.

Упражнения у станка:

- battement double frappe на полупальцах;
- petit battement на полупальцах;
- battement fondu на полупальцах.
- rond de jambe en l'air en dehors et en dedans;
- grand battement jete pointe
- изучение soutenu на 90°;
- ecartee;
- 3 arabesque.

Упражнения на середине зала:

- tempslie с перегибом корпуса;
- rond de jambe en l'air;
- 6 port de bras;
- формы вращений в комбинациях.

Allegro:

- sissonne simple в комбинациях;
- pas clissade в комбинациях.

Комбинации повышенной сложности на основе изученных элементов.

## **3. Элементы народно-сценического танца (22 часа)**

### Теория (2ч)

Региональные особенности выполнения движений в танцах Вологодской и Астраханской областей.

Объяснение правил выполнения программных элементов и упражнений 3 года обучения.

### Практика (20ч)

Повторение движений, изученных ранее, в соответствии с правилами.

Правила выполнения основных движений в хороводах Вологодской и Астраханской областей.

Выполнение в соответствии с правилами программных движений:

- положения рук, ног;
- поклоны (ниже пояса);
- ходы;
- переступания;
- шаги: мелкий с продвижением вперед и назад, перекрещивающийся;
- танцевальные комбинации на основе изученных элементов.

Репертуарные танцы (см. «Репертуар 3 года обучения»).

#### **4. Элементы модерн -джаз танца(58 часов)**

##### Теория (6ч)

Объяснение правил выполнения программных элементов и упражнений 3 года обучения. Терминология модерн - джаз танца.

##### Практика (52ч)

Повторение движений, изученных ранее, в соответствии с правилами.

Выполнение в соответствии с правилами элементов и упражнений:

- разогрев;
- изоляция:
  - голова (фиксированный полукруг, свинговый полукруг);
  - плечи (шейк плеч, полукруги, «восьмерка»);
  - грудная клетка (полукруги, «восьмерка»);
  - таз (shimmi, полукруги, «восьмерка»);
- plie releve;
- battement tendu pique;
- rond de jambe par terre на plie, на 45°;
- rond de jambe en l'air;
- battement fondu на 45°;
- battement double frappe;
- releve lent на 90°;
- джазовый attitude;
- battement developpe;
- battement aveloppe;
- grand battement jete pointe;
- tombe;
- координация нескольких центров;
- свинговое раскачивание двух центров;
- bodiroll («полуволны» и «волны» простые, обратные, боковые);
- parterre и уровни танцевания (стоя, колени, сидя, лежа);

- шаги в рок манере;
- шаги с мультипликацией;
- прыжки (с двух ног на одну);
- pas de chat;
- вращения на одной ноге; по кругу вокруг воображаемой оси;
- туры нижние и средние;
- повороты на двух ногах;
- corkserewturr;
- stretch;
- relax;
- комбинации.

### **5. Партерный тренаж (18 часов)**

#### Теория (2ч)

Объяснение правил выполнения программных упражнений 3 года обучения.

#### Практика (16ч)

Выполнение в соответствии с правилами:

- stretch с port de bras в сторону в положении сидя, вперед и назад в положении сидя (contraction, release);
- stretch batman developpes в сторону, batman releve lent в положении лежа;
- stretch – скручивание и раскручивание корпуса;
- паховые и боковые растяжки;
- акробатические элементы (колесо, большой мостик, кувырки, перекаты).

### **6. Постановочная и репетиционная работа (64 часа)**

#### Теория (4ч)

Правила исполнения комбинаций и репертуарных танцев.

#### Практика (60ч)

Творческие задания: импровизация с целью создания хореографической композиции.

Разучивание и исполнение стилизованных, сюжетных танцев, а также танцев в стиле модерн - джаз (см. «Репертуар 3года обучения»).

### **7. Концертная и конкурсная деятельность (18 часов)**

#### Практика (18ч)

Подготовка выступлений на массовых мероприятиях различного уровня для различных категорий зрителей. Участие в фестивалях и конкурсах детской хореографии различного уровня.

### **8. Заключительное занятие (2 часа)**

Практика (2ч)

Отчетный концерт для родителей.

## Примерный репертуар

### 1 год обучения

#### **Детский сюжетный танец**

- «Зимние забавы»
- «Привидение»
- «Северное сияние»
- «Клоуны»
- «Кабы не было зимы»
- «Финский»
- «Зима»

#### **Народно-сценический танец**

- «Девичья плясовая»

### 2 год обучения

#### **Народно-сценический танец**

- «Лебеди»

#### **Современный танец**

- «Вечное движение»
- «В синем море, в белой пене»

#### **Стилизация**

- «Грёзы»
- «Девка по саду ходила»

### 3 год обучения

#### **Народно-сценический танец**

- «В хороводе»
- «Реченька»

#### **Современный танец**

- «Память»
- «Облака»
- «Галактика»

#### **Стилизация**

- «Весна»

## **Комплекс организационно-педагогических условий**

### **Психолого-педагогическая характеристика подросткового возраста**

Подростковый возраст называют переходным, так как в этот период происходит переход от детского состояния к взрослому. Этот переход пронизывает все стороны жизни ребенка, все виды деятельности. В этот период происходит анатомо-физиологическая перестройка организма, для которой характерно бурное и неравномерное развитие, когда происходит усиленный рост тела, совершенствуется мускульный аппарат, идет интенсивный процесс окостенения скелета. Особенно интенсивно растут в длину скелет и конечности, а таз и грудная клетка отстают, отсюда впечатление угловатости, нескладности. Это вызывает и психические проявления – за внешней агрессивностью и грубостью скрывается неуверенность и нелюбовь к себе такому.

Наблюдается несоответствие и в развитии сердечно-сосудистой системы: сердце стало более большим по размеру, более мощным, а диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии. Это приводит к расстройствам кровообращения, повышению давления, головокружению, сердцебиению, головным болям, слабости, быстрой утомляемости. На занятии к нагрузке каждого обучающегося необходимо подходить индивидуально: при малейших признаках утомления давать возможность отдохнуть.

Для подростка неприемлемы формы и методы обучения, которые использовались для младшего школьного возраста. Подросток стремится к свободе мнений, оценок. В этот период важную роль в поддержании положительного отношения к обучению приобретает научное содержание материала, его связь с жизнью, практикой. Лучший способ организации учебной деятельности – заинтересовать подростка новыми формами, например, современными направлениями хореографии (джаз-модерн, street-dance). В этот период формируются самосознание и самооценка подростка, чувство взрослости, его нельзя подавлять, а постараться правильно и аккуратно направить в нужное русло. Поэтому педагогу необходимо привлекать детей к участию в формировании репертуара, к сочинению новых композиций, к разработке сценариев и т.д.

### **Характеристика основных разделов программы:**

1. Элементы классического танца
2. Элементы народно-сценического танца
3. Элементы модерн – джаз танца

4. Партерный тренаж
5. Постановочная и репетиционная деятельность
6. Концертная и конкурсная деятельность.

### **Элементы классического танца**

Основные элементы классического экзерсиса изучены в ходе освоения программы «Основы современного танца». Данная программа предусматривает классический тренаж с использованием усложненных комбинаций в быстром темпе.

#### **Упражнения у станка**

Все упражнения у станка выполняются, держась одной рукой за станок. На 1 году обучения вводятся полупальцы, при этом необходимо следить за выворотностью ног. Движения выполняются в комбинациях и позах классического танца *epaulement croisee et efface*. Основная задача - развитие и укрепление апломба (устойчивости).

#### **Упражнения на середине зала**

- *adagio* (сочетание поз и положений классического танца);
- *allegro* (прыжки);

На основе изученных элементов задаются комбинации повышенной сложности в темпе *adagio*, способствующие развитию танцевальности и артистичности.

Начиная с 1 года, обучающиеся осваивают более сложные прыжки. Темп прыжковых упражнений устанавливается педагогом в соответствии с требованием программы каждого года обучения и, естественно, должен быть различным. Все новые программные прыжки разучиваются в медленном темпе, темп ускоряется по мере усвоения прыжка.

### **Элементы народно-сценического танца**

Обучение народно-сценическому экзерсису в целом аналогично обучению классическому экзерсису. Но необходимо помнить технологические особенности народного танца. Строить народно – сценический экзерсис следует так, чтобы по мере изучения технологии танца она постепенно подчинялась сценическим задачам. Исполнение элементов народно-сценического танца продолжает линию развития танцевальности. Элементы народно-сценического танца на середине зала играют особую роль в выработке стиля и манеры исполнения как народных, так и стилизованных танцев. Кроме того, небольшие по размеру, но различные по характеру и темпо-ритму элементы народных танцев создают у учащихся необходимую контрастность в подборе движений. Это тренирует еще более высокий

уровень координации и скорости реакции, что так важно для развития пластичности исполнителя.

Элементы народно-сценического экзерсиса требуют для изучения меньше времени, чем элементы классического. По технологии и психофизической природе они более естественны и опираются на развитый танцевальной классикой пластический аппарат танцовщика.

Данная программа предусматривает углубленное изучение народной хореографии отдельных регионов России:

- 1 год обучения – пляски Костромской области, для которых присуще сознание собственного достоинства в сочетании с кокетством и игривостью, характер исполнения задорный и жизнерадостный, количество участников четное.
- 2 год обучения – хороводы Ярославской области. Делятся на игровые и плясовые. Игровые отражают в действиях содержание песни, к ним относится хоровод «Лебедь». Его характерная черта – наличие солистки, отличающейся степенностью и грациозностью.
- 3 год обучения – хороводы Вологодской и Астраханской областей. Орнаментальный хоровод «В хороводе» (на материале Вологодской области), его рисунок напоминает узоры традиционных вологодских кружев. Образный хоровод «Реченька» (на материале Архангельской области), отличается степенностью и достоинством манеры исполнения.

### **Элементы модерн – джаз танца**

В основе всех видов танца лежит ритм. Но если во многих видах европейских танцев ритм отличается движением рук и ног, то в модерн – джаз танце корпус становится источником ритма. Сочетание в различных амплитудах, темпах и ритмах такого принципа движений позволяет создать очень выразительную форму танца и довольно трудную в исполнении. Очень быстрый темп движения и разнообразный ритм, часто сложноорганизованный, присущий джазовой музыке, обуславливает экспрессивное, стремительное движение, резко меняющиеся позы и направления движения.

Основные принципы модерн – джаз танца относятся, прежде всего, к технике движения. Они сложились в процессе эволюции различных систем танца. Эти принципы были заимствованы в основном из джаз - танца и из танца - модерн, а также из классического балета.

### **Основные технические особенности джаз -танца:**

1. Использование в танце позы коллапса.
2. Активное передвижение исполнителя как по горизонтали, так и по вертикали.
3. Изолированные движения различных частей тела.
4. Использование ритмически сложных и синкопированных движений.
5. Полиритмия танца.
6. Комбинирование и взаимопроникновение музыки и танца.
7. Индивидуальные импровизации в общем танце.

### **Принципы движения, заимствованные из танца -модерн**

В танце- модерн, в отличие от джазового танца, все тело исполнителя принимает участие в движении, т.е. основой движения служит позвоночник. И именно работа над подвижностью позвоночника лежит в основе многих систем танца -модерн. В технике М.Грэхем основой движения служит contraction и release, которые исполняются в центр тела. В технике Д. Хамфри, Х. Лимона позвоночник расслаблен и свободен и движение исполняется за счет падения и подъема тяжести корпуса, т.е. движение строится по синусоиде: движение-задержка в кульминационной точке (suspend) и обратный возврат (recovery). В технике М. Каннингема большую роль играют различные спирали и изгибы позвоночника в соединении с движениями ног, заимствованными из экзерсиса классического танца. Модерн-джаз танец в некоторых разделах заимствует из различных техник упражнения, направленные на развитие подвижности позвоночника.

### **Contraction и release**

Эти два термина связаны с положением торса, рук и ног. Contraction - сжатие, сокращение, то есть относительное уменьшение объема тела. Противоположное понятие - release, то есть расширение, когда тело расширяется в пространстве. Contraction и release тесно связаны с дыханием. Contraction исполняется на выдохе, release - на вдохе. Взаимосвязь дыхания и движения приводит к естественности, придает динамическую окраску движениям. Contraction не является динамическим движением: сжатие происходит за счет сокращения мышц, а не за счет их движения. Важная особенность – во время contraction происходит как бы аккумуляция внутренней энергии, которая затем выплескивается во время release или какого-либо движения.

Contraction и release - это базисные понятия, заложенные в технике Грэхем, а затем заимствованные различными другими системами. Contraction начинается в глубине таза, между берцовыми костями, а затем

распространяется вверх, захватывая весь позвоночник, последней в движение приходит голова. Аналогично, снизу вверх, исполняется и release. Зачастую contraction исполняют в «солнечное сплетение», что является серьезной ошибкой. К обучению contraction педагогу необходимо подходить очень внимательно.

### **Уровни**

Модерн-джаз танец активно использует передвижение танцора не только по горизонтали, но и по вертикали. Расположение исполнителя в партере употребляется достаточно часто. Уровнем называется расположение тела танцора относительно земли. Основные виды уровней: стоя, сидя, стоя на четвереньках, сидя на корточках, стоя на коленях, лежа. Кроме того, существуют так называемые акробатические уровни: шпагаты (поперечный и продольный), «мост», стойка на руках, стойка на лопатках («березка»), колесо.

В модерн-джаз танце нет такой определенной последовательности движений, как это существует в классическом танце.

### **Основные разделы урока:**

1. Разогрев.
2. Изоляция.
3. Упражнения для позвоночника.
4. Уровни.
5. Кросс.
6. Комбинация или импровизация.

### **Разогрев**

В этом разделе занятия основная задача – привести в «рабочее» состояние мышцы тела танцовщика. Он может проводиться у станка, на середине и в партере. Возможно сочетание упражнений, выполняемых и в быстром, и в медленном темпе. Разогрев должен состоять из 5-10 упражнений на различные группы мышц. Необходимо последовательно разогреть танцовщика, вне зависимости от места расположения:

- стопы и ахиллово сухожилие;
- коленные суставы и подколенные связки;
- тазобедренные суставы и мышцы паха;
- мышцы спины и торса.

### **Изоляция**

Эта часть занятия более насыщена упражнениями, чем предыдущая. При изоляции происходит глубокая работа с мышцами различных частей тела. Сначала необходимо добиться достаточной свободы позвоночника у

детей, научить держать положение коллапса. Для этого используется несколько упражнений на напряжение и расслабление с тем, чтобы учащиеся более свободно распределяли напряжение на позвоночник.

Изоляции подвергаются все центры сверху вниз, от головы до ног. Первоначально все движения изучаются в чистом виде двумя способами:

- медленное сжатие и расширение;
- резкое достижение максимального положения.

На втором этапе происходит соединение движений одного центра в простейшие комбинации: крест, квадрат, круг, полукруг.

Основная задача педагога при работе над движениями изолированных центров – следить, чтобы эти движения были действительно изолированными, чтобы во время движения одного центра не двигался другой.

### **Комбинации:**

Крест. Вперед –центр –вправо –центр –назад –центр –влево –центр. Как и во всех остальных движениях изолированных центров, он может выполняться двумя способами: резкий, стаккатированный толчок - thrust и медленное сжатие.

Квадрат. Выполняется по тем же направлениям, но без возврата в центр. Основное внимание следует уделить неподвижности коленей и равной удаленности всех точек от центра.

Полукруги. Выполняются слева направо и справа налево через переднюю крайнюю точку и через заднюю крайнюю.

### **Упражнения для позвоночника**

Если техника изоляции заимствована из джазового танца, то движение тела целиком, без изоляции отдельных центров - своеобразие танца- модерн. Основой этой техники служит прежде всего позвоночник, поэтому главная задача педагога - развить у учащихся подвижность во всех его отделах.

### **Виды движений:**

- наклоны торса;
- изгибы торса;
- спирали;
- body roll («волна»);
- contraction, release, high release;
- tilt, lay out.

### **Уровни**

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 в любом из направлений.

#### **Сидя:**

- frog-position (колени согнуты, стопы вместе);
- первая позиция (ноги вместе, вытянуты вперед);
- вторая позиция (ноги разведены в стороны);
- четвертая позиция или "swastic";
- пятая позиция (ноги согнуты в коленях, одна стопа перед другой).
- колени согнуты и соединены (стопы стоят на полу параллельно);
- джазовый шпагат (нога впереди вытянута, а сзади согнута);
- сидя на одном бедре (колени опорной ноги согнуто, тяжесть корпуса переносится с ягодиц на бедро, свободная нога открыта назад или в сторону и оторвана от пола).

#### **Лежа:**

- на спине;
- на животе;
- на боку.

#### **Кросс**

Цель – развитие танцевальности, ощущения стиля, координации движений. Кросс наиболее импровизационная часть урока, педагог может задавать те шаги, вращения и прыжки, которые считает необходимыми. Кросс обычно выполняется по диагоналям или по кругу. В зависимости от задач урока, он может быть в различных манерах и стилях современного танца: с использованием шагов фольклорного характера (афротанца), латиноамериканского танца, возможны кроссовые комбинации с элементами, заимствованными из танца модерн (с использованием падений, перекатов на полу). Но при всех видах комбинаций желательно выдерживать один стиль и манеру движения.

Виды движений, используемых в кроссе:

- шаги;

- прыжки;
- вращения.

Виды шагов, изучаемые по данной программе:

- шаги фольклорного танца;
- шаги в джаз манере;
- шаги в рок манере;
- шаги с мультипликацией.

Прыжки, как и в классическом танце, могут исполняться на месте и в продвижении, возможны сочетания различных по характеру прыжков в единую комбинацию. Все прыжки разделяются на следующие группы:

- с двух на две (jump);
- с одной на другую с продвижением (leap);
- с одной ноги на ту же ногу, подскок (hop).

Вращения, как и прыжки, могут исполняться на месте и с продвижением. Основные виды поворотов, которые изучаются по данной программе:

- на двух ногах;
- на одной ноге;
- по кругу вокруг воображаемой оси.

### **Комбинация**

Последним разделом урока является танцевальная комбинация. Здесь все зависит от фантазии педагога и его балетмейстерских способностей. Нет никаких требований к построению комбинаций: они могут быть на различные виды шагов, движений изолированных центров, вращений. Комбинации могут быть в партере, связанные с положением release, contraction, спиралями и твистами торса, с продвижениями на полу, типа перекатов, кувырков и т. д. Главное требование к комбинации – ее танцевальность, использование определенного рисунка движений различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений.

Основное отличие комбинации от постановочного номера в том, что в ней нет никакой идеи, кроме технического совершенствования, цель ее исполнения – отработка различных изученных элементов в сложных сочетаниях, совершенствование исполнительского мастерства.

### **Партерный тренаж**

Данная программа предполагает проведение партерного экзерсиса в стиле модерн - джаз. Модерн-джаз танец достаточно широко использует движения исполнителя на полу (в партере). Основные уровни: стоя, сидя на корточках, стоя на коленях, сидя и лежа. Задачи уровней многообразны:

- в различных уровнях исполняются упражнения на изоляцию (особенно это эффективно в нижних уровнях, так как нет необходимости держать вес тела, и все центры двигаются более свободно);
- в партере очень полезно выполнять упражнения стрэтч-характера, т. е. растяжки;
- в уровнях "сидя" и "лежа" достаточно много упражнений на contraction и release, спирали и твисты торса.

### **Упражнения стрэтч- характера**

Эти упражнения позволяют выработать выворотность, шаг и силу мышц. Исполняются они несколькими способами:

1. Фиксированные наклоны торса к ногам в течение некоторого времени.
2. Пульсирующие наклоны торса (bounce).
3. Открытие ноги с помощью руки или обеих рук. Эти упражнения могут исполняться во всех позициях "сидя" и в положении "лежа на спине", когда с помощью руки "рабочую" ногу можно открыть вперед или в сторону. Эти же "растяжки" можно выполнять в положении "лежа на боку". В большинстве случаев рука держит "рабочую" ногу за пятку или за щиколотку.

### **Contraction и release**

В партере позвоночник более подвижен, поскольку нет необходимости держать вес тела. Contraction и release, спирали и твисты торса в основном исполняются именно в партере. Первоначально во frog-position, как самой легкой, затем в первой позиции, в положении "лежа на спине" или "лежа на животе", а затем в порядке возрастания сложности позиции - во второй, четвертой, пятой позиции и, наконец, "стоя на коленях". Сложность каждой позиции зависит от трудности удержания вертикального или нейтрального положения позвоночника, когда спина строго перпендикулярна полу, голова продолжает линию позвоночника, тазобедренный сустав подтянут и от макушки до копчика сохраняется прямая линия без изгибов. Каждая комбинация может состоять из нескольких движений различного характера.

### **Постановочная и репетиционная работа**

Постановочная и репетиционная работа пронизывает весь учебно-воспитательный процесс и имеет целью развитие творческих и актерских способностей учащихся, углубление понимания содержательности танцевального образа. В ходе постановочной работы учащиеся осваивают музыкально-танцевальную природу искусства. В процессе такой работы, дети приучаются к сотворчеству, у них развивается художественное воображение, ассоциативная память, творческие способности.

В процессе такой работы происходит формирование и совершенствование репертуара. Репертуар всех групп 1-3 годов обучения включает хореографические постановки повышенной сложности:

- стилизованные танцы;
- народно-сценические танцы;
- танцы в стиле модерн - джаз.

### **Концертная и конкурсная деятельность**

Активная концертная деятельность коллектива является важнейшим фактором повышения исполнительского мастерства и сценической культуры его участников. Разнообразные формы массовой работы способствуют развитию интереса детей к занятиям в ансамбле, привлекают родителей к участию в жизни творческого объединения. Концерты для различных категорий зрителей (воспитанников ДОУ, школьников, детей с ограниченными возможностями, ветеранов войны и труда, родителей) помогают каждому ребенку реализовать свой творческий потенциал, ярко раскрыть свои способности и таланты.

Начиная с первого года освоения данной программы, особое внимание уделяется подготовке учащихся к фестивалям и конкурсам различного уровня. Успешная конкурсная деятельность – важнейший критерий эффективности освоения образовательной программы, поэтому программа предполагает ежегодное участие в конкурсах.

### **Основные принципы реализации программы**

- научности;
- связи теории с практикой;
- постепенности в развитии природных данных обучающихся;
- последовательности и доступности в овладении специальной терминологией и техническими приемами;
- систематичности и регулярности занятий;
- целенаправленности учебного процесса;
- взаимосвязи и взаимопроникновения программных разделов;
- многообразия форм образовательного процесса;
- учета индивидуальных особенностей обучающихся;
- совместной деятельности педагога, ребенка и родителей;
- сознательности и активности детей в процессе образовательной деятельности;
- создания ситуации успеха.

## **Основные методы и формы реализации программы (классификация методов по Ю.К. Бабанскому)**

### **Наглядные:**

- метод иллюстраций (показ иллюстративных пособий, таблиц, картин и т.д.);
- метод демонстраций (демонстрация видеофильмов, презентаций и т.д.);
- показ;
- пример.

### **Вербальные:**

- объяснение;
- беседа;
- дискуссия;
- рассказ;
- анализ;
- инструктаж.

### **Практические:**

- упражнение;
- тренаж;
- игра;
- этюд на импровизацию;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль.

### **Стимулирования поведения:**

- поощрение (выражение положительной оценки, признание качеств и поступков);
- наказание (осуждение действий и поступков, противоречащих нормам поведения).

### **Организации деятельности и формирования опыта поведения:**

- педагогическое требование;
- общественное мнение;
- воспитывающие ситуации.

### **Учебно-методический комплект программы:**

- планы учебно-воспитательной работы, работы по обмену опытом профессиональной деятельности, работы с родителями;
- контрольно-диагностические документы (программа мониторинга освоения программ, диагностические карты учащихся, протоколы аттестации);

- конспекты занятий по классическому, народно-сценическому, джаз-модерн танцам;
- методические пособия по тематическим разделам программ;
- комплексы партерных упражнений;
- сценарии массовых мероприятий (отчетных концертов, праздников, викторин);
- видеоматериал (записи мастер-классов, открытых занятий, семинаров известных педагогов-хореографов, концертов ансамбля и известных профессиональных коллективов, фрагменты балетов);
- систематизированный по разделам классического, народно-сценического и джаз-модерн тренажей нотный материал;
- систематизированный музыкальный материал (фонограммы к репертуарным танцам, аудиозаписи произведений классической, народной и современной музыки, детских песен);
- фотолетопись коллектива.

#### **Техническое оснащение программы:**

- танцкласс, оборудованный зеркалами, станками для экзерсиса;
- раздевалка;
- музыкальный инструмент;
- ноутбук;
- аудиоаппаратура;
- видео- и аудиоматериалы;
- специальная тренировочная одежда;
- костюмы для выступлений;
- репетиционная и сценическая обувь;
- реквизит для танцев.

## Литература:

1. Александрова Н. А. Танец модерн/Н.А.Александрова. – Санкт-Петербург: Лань, 2016. – 128 с.
2. Антропова Л.В. Теория и методика преподавания классического танца/Л.В.Антропова. – Орел: ОГИК, 2015. – 106 с.
3. Антропова Л. В. Классический танец: вопросы теории/Л.В.Антропова. – Орел: ОГИК, 2007. – 70 с.
4. Базарова Н. П. Классический танец/Н.П. Базарова. – Санкт-Петербург: Лань, 2009. – 192 с.
5. Барышникова Т. К. Азбука хореографии/Т.К.Барышникова. - Москва: Айрис - пресс, 2009. – 262 с.
6. Бурмистрова И.А. Школа танца для юных/И.А. Бурмистрова. – Москва: Эксмо, 2003. – 237 с.
7. Бухвостова Л.В. Балетмейстер и коллектив/Л.В. Бухвостова. – Орел: ОГИК, 2007. - 249 с.
8. Бухвостова Л. В., Щекотихина А. С. Композиция и постановка танца. – Орел: ОГИК, 2001. – 126 с.
9. Ваганова А. Я. Основы классического танца/А.Я. Ваганова. – Санкт-Петербург: Лань, 2009. – 192 с.
10. Головкина С.Н. Уроки классического танца в старших классах/С.Н. Головкина. - Москва: Искусство, 1989.–149 с.
11. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца: упражнения у станка/ Г.П. Гусев. – Москва: ВЛАДОС, 2002. – 207 с.
12. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца: танцевальные движения и комбинации на середине зала/ Г.П. Гусев. – Москва: ВЛАДОС, 2004. – 207 с.
13. Заикин Н. И. Областные особенности русского народного танца/Н.И. Заикин. – Орел: Труд, 2004. – 688 с.
14. Зенина Н.Н. Краткая методика преподавания модерн-джаз танца: базовый уровень/Н.Н. Зенина. - Киров, 2007. - 48 с.
15. Есаулов И.А. Устойчивость и координация в хореографии/И.А. Есаулов. – Ижевск: ГУУ, 2002. – 136 с.
16. Иванов В. Я. Методические разработки джаз-танца/В.Я. Иванов – Санкт-Петербург: Лань , 2009.- 234 с.
17. Князев Б. А. Школа танца без станка/Б.А. Князев. – Москва: Айрис-пресс, 2002. – 170 с.
18. Костровицкая В.И. Сто уроков классического танца/В.И. Костровицкая. - Санкт-Петербург: Искусство, 2012. – 240 с.

19. Мориц В.Э. Методика классического тренажа/В.Э. Мориц. - Санкт-Петербург: Лань, 2009. - 384 с.
20. Никитин В. Ю. Композиция в современной хореографии/ В.Ю. Никитин. – Москва: ГИТИС, 2006. – 268 с.
21. Никитин В. Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца/ В.Ю. Никитин. – Москва: ГИТИС, 2006. – 253 с.
22. Никитин В. Ю. Мастерство хореографа в современном танце/ В.Ю. Никитин. – Москва: ГИТИС, 2012. – 243 с.
23. Никитин В. Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика/ В.Ю. Никитин. - Москва: ГИТИС, 2000. - 440с.
24. Пасютинская В. М. Волшебный мир танца/В.М. Пасютинская. – Москва: Просвещение, 2005. – 223 с.
25. Пеганов А. Ю. Позвоночник гибок – тело молодо/А.Ю. Пеганов. - Москва: Просвещение, 2001. – 263 с.
26. Полятков С.С. Основы современного танца/С.С. Полятков. - Ростов - на - Дону: Феникс, 2006. - 80 с.
27. Тарасов Н.И. Классический танец/Н.И.Тарасов. - Санкт-Петербург: Лань, 2008. - 496 с.
28. Ткаченко Т.С. Народные танцы/Т.С.Ткаченко. – Москва: Искусство, 2007. – 573 с.
29. Уральская В.И. Выразительные средства современного хореографического искусства/В.И. Уральская. - Москва: ГИТИС, 2002.-145 с.
30. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [www.modern-dance.ru](http://www.modern-dance.ru) (дата обращения 21.05.2019).
31. Хореография. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://rucont.ru/catalog/828> (дата обращения 21.05.2019).
32. Чурилова Э.Г. Арт- фантазия. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [dramateshka.ru](http://dramateshka.ru) (дата обращения 21.05.2019).

#### **Литература для учащихся:**

1. Князев Б. А. Школа танца без станка/Б.А.Князев. – Москва: Айрис-пресс, 2002. – 170 с.
2. Костровицкая В.И. Сто уроков классического танца - Санкт-Петербург: Искусство, 2012. – 240 с.
3. Пасютинская В. М. Волшебный мир танца/В.М. Пасютинская. – Москва: Просвещение, 2005. – 223 с.

4. Пеганов А. Ю. Позвоночник гибок – тело молодо/А.Ю. Пеганов. - Москва: Просвещение, 2001. – 263 с.
5. Хореография. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://rucont.ru/catalog/828> (дата обращения 21.05.2019).
6. Чурилова Э.Г. Арт- фантазия. [Электронный ресурс] // Режим доступа: [dramateshka.ru](http://dramateshka.ru) (дата обращения 21.05.2019).

**Программа мониторинга результатов освоения  
дополнительной общеобразовательной программы  
«Основы современного танца»**

**Пояснительная записка**

В целях достижения эффективности и качества обучения в творческом коллективе необходимо регулярно проводить мониторинг результативности освоения дополнительных общеобразовательных программ. Мониторинг – это регулярное отслеживание качества усвоения знаний, совершенствования умений и навыков в ходе учебного процесса.

**Цель** мониторинга - выявление уровня развития способностей, личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам, предусмотренным в дополнительной общеобразовательной программе.

**Задачи:**

1. Отслеживание уровня знаний, умений и навыков.
2. Контроль над выполнением образовательных программ объединения.
3. Внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности.
4. Соотнесение прогнозируемых и реальных результатов учебно-воспитательной работы.

**Принципы** проведения педагогического мониторинга:

- научность;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей учащихся;
- соответствие специфике образовательной программы и году обучения;
- обязательность и открытость проведения;
- свобода выбора методов и форм проведения.

**Показатели (оцениваемые параметры)** мониторинга:

1. Теоретические знания по основным разделам программы;
2. Владение специальной терминологией;
3. Практические умения и навыки, предусмотренные программой;
4. Творческая активность;
5. Воспитание и развитие личностных качеств.

**Критерии** мониторинга:

1. Соответствие уровня теоретических знаний ребенка программным требованиям;
2. Понимание, осмысленность и правильность использования терминологии;
3. Соответствие практических умений и навыков программным требованиям, технически правильное использование приемов;

4. Стремление к совершенствованию в выбранной сфере деятельности, творческое отношение к занятиям;
5. Развитие личностных качеств и социальных компетенций.

### **Организация педагогического мониторинга**

**Первичный этап мониторинга** проводится при зачислении ребенка в коллектив. Он включает анкетирование и собеседование. Анкетирование включает в себя: ознакомительную анкету, которая дает необходимые сведения о ребенке и его семье. Собеседование позволяет узнать о его природных задатках, уровне подготовленности и интересах на момент поступления в объединение, а также о его поведенческих качествах.

**Текущий этап мониторинга** необходим на каждом занятии, на всех его этапах. Он часто проводится в скрытой форме. Наблюдения педагога за тем, как дети общаются между собой во время занятий и на перерывах, во время массовых и выездных мероприятий, позволяют делать выводы об уровне их подготовленности, их воспитанности и коммуникабельности. Также используются следующие формы проверки:

- творческие задания (импровизация, сочинение своих движений, комбинаций);
- практическая работа (упражнение, этюд, композиция);
- сценическая деятельность (репетиция, конкурс, концерт).

Сбор всех результатов мониторинга дает полную картину о каждом ребенке и его возможностях. Конечным результатом этой работы является проведение промежуточного мониторинга.

**Промежуточный этап мониторинга** проводится в конце 1 полугодия и учебного года и представляет собой проверку уровня знаний, умений и навыков, а также развития личностных качеств. Этот этап может проводиться в различной форме. В конце полугодия - это открытое занятие, концерт. В конце учебного года – отчетный концерт. Результаты промежуточного мониторинга фиксируются в индивидуальных диагностических картах учащихся и в картах результативности объединения. Сравнение результатов в течение года показывает динамику освоения учащимися программы.

**Итоговый этап мониторинга** проводится по окончании обучения по дополнительной общеобразовательной программе в форме отчетных концертов. Для его проведения формируется аттестационная комиссия, результаты этого этапа фиксируются в «Протоколе итоговой аттестации».

**Таблица мониторинга результатов освоения дополнительной  
общеобразовательной программы «Основы современного танца»**

<b>Оцениваемые параметры</b>	<b>Критерии</b>	<b>Степень выраженности оцениваемого качества</b>	<b>Баллы</b>	<b>Методы и формы диагностики</b>
<b>I. Уровень теоретических знаний</b>				
Теоретические знания по основным разделам программы: 1. Элементы классического танца 2. Элементы народно-сценического танца 3. Элементы модерн – джаз танца 4. Партерный тренаж 5. Постановочная и репетиционная деятельность 6. Концертная и конкурсная деятельность	Соответствие уровня теоретических знаний ребенка программным требованиям	<b>Низкий уровень</b> - ребенок овладел менее чем 1/2 объема программных знаний	<b>0 - 1</b>	Собеседование, наблюдение, опрос, контрольное задание, открытое занятие
		<b>Средний уровень</b> - объем усвоенных знаний составляет более 1/2	<b>2 - 3</b>	
		<b>Высокий уровень</b> - ребенок усвоил весь объем знаний	<b>4 - 5</b>	
Владение специальной терминологией	Понимание, осмысленность и правильность использования терминологии	<b>Низкий уровень</b> - ребенок частично понимает значение терминов	<b>0 - 1</b>	
		<b>Средний уровень</b> - понимает значение терминов	<b>2 - 3</b>	
		<b>Высокий уровень</b> - термины употребляет осознанно	<b>4 - 5</b>	
<b>II. Уровень практической подготовки</b>				
Практические умения и навыки, предусмотренные программой: 1. Навыки передачи в движении стиливых особенностей народной, джазовой и современной музыки 2. Навыки	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям, технически правильное использование приемов	<b>Низкий уровень</b> - ребенок овладел менее чем 1/2 объема умений и навыков	<b>0 - 1</b>	Собеседование, наблюдение, опрос, творческое задание, этюд, упражнение, открытое занятие
		<b>Средний уровень</b> - объем усвоенных умений и навыков составляет более 1/2 от предусмотренных программой	<b>2 - 3</b>	

<p>выполнения пространственных перестроений повышенной сложности</p> <p>3. Навыки яркого и органичного воплощения музыкального образа в движении</p> <p>4. Навыки сценической культуры</p> <p>5. Навыки концертной и конкурсной деятельности</p> <p>6. Навыки работы в творческой группе</p>		<p><b>Высокий уровень</b> - овладел всеми необходимыми умениями и навыками</p>	<p><b>4 - 5</b></p>	
<p><b>III. Уровень творческой активности</b></p>				
<p>Творческая активность</p>	<p>Стремление к совершенствованию в выбранной сфере деятельности</p>	<p><b>Низкий уровень</b> – ребенок пассивен, безынициативен, снижена мотивация к обучению</p> <p><b>Средний уровень</b> – имеет устойчивый интерес к творческой деятельности, проявляет живой интерес к занятиям</p> <p><b>Высокий уровень</b> – проявляет ярко выраженный интерес к творческой деятельности, склонен к достижению наилучшего результата</p>	<p><b>0 – 1</b></p> <p><b>2 – 3</b></p> <p><b>4 – 5</b></p>	<p>Наблюдение</p>
<p>Личностные качества и социальные компетенции</p>	<p>Уровень развития личностных качеств и компетенций, способствующих их социальной адаптации в обществе</p>	<p><b>Низкий уровень</b> – склонен к конфликтам, отсутствуют самостоятельные волевые усилия, требуется постоянный контроль со стороны педагога</p> <p><b>Средний уровень</b> – общителен, не всегда</p>	<p><b>0 – 1</b></p> <p><b>2 – 3</b></p>	<p>Наблюдение, анализ ситуаций, коллективное творческое дело, дискуссия</p>

		проявляет достаточные волевые усилия самостоятельно  <b>Высокий уровень</b> – общителен и доброжелателен по отношению к сверстникам и взрослым, упорен и трудолюбив	<b>4 – 5</b>	
--	--	---	--------------	--

**Контрольные задания**  
**к дополнительной общеобразовательной программе**  
**«Основы современного танца»**  
**Первый год обучения**

**1. Элементы классического танца**

Выполнение усложненных комбинаций на основе элементов:

***Упражнения у станка:***

- rond de jambe par terre с растяжкой;
- double battement frappe;
- petit battement;
- rond de jambe en l'air en dehors et en dedans.

***Упражнения на середине зала:***

- rond de jambe par terre с растяжкой;
- double battement frappe;
- petit battement;
- rond de jambe en l'air en dehors et en dedans;
- 4 port de bras;
- preparation к tour en dehors et en dedans;
- формы вращений tour en dehors et en dedans;
- 1 arabesque.

***Allegro:***

- pas echarpe в комбинациях;
- changement de pieds в комбинациях.

Импровизация, сочинение комбинаций.

**2. Элементы народно-сценического танца**

Выполнение комбинаций на основе элементов:

- «веревочка» вперед и назад;
- разновидности дробей;

- шаги: переменные с притопом в продвижении вперед и назад, с приставкой (подменный шаг);
  - припадание в разных ритмических сочетаниях;
  - обращение с платочком;
  - разновидности верчений на середине и по диагонали.
- Импровизация, сочинение комбинаций.

### **3. Элементы модерн - джаз танца**

История возникновения модерн - джаз танца, его жанровые особенности.

Выполнение комбинаций на основе элементов:

- изоляция:
  - голова (наклоны, повороты);
  - плечи (подъем, движение плеч вперед-назад);
  - грудная клетка (движения в стороны; вперед-назад);
  - таз (движения в стороны; вперед-назад, hip lift);
- позиции рук (подготовительное положение, press-position, 1,2,3, jerk position);
- позиции ног (1, 2, 3, 4, 5 позиции, out-позиции);
- release, contraction;
- kick;
- demi, grand plie по параллельным и out-позициям;
- battement tendu, battement tendu jete по параллельным и out-позициям;
- rond de jambe par terre по 6 позиции;
- releve lent на 45°;
- наклоны торса (flat back, deep body bend, side stretch);
- изгибы торса (curve, arch, roll down и roll up);
- bit, off bit (хлопки в ладоши, удары стопой в пол носком, пяткой, всей стопой);
- шаги (flat step, camel walk, touch, step ball change);
- трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах;
- прыжки (jump, hop);
- stretch.

Импровизация, сочинение комбинаций.

### **3. Концертная и конкурсная деятельность**

Яркое и органичное воплощение музыкального образа в движении при исполнении репертуарных танцев на концертах и конкурсах. Эффективное общение в творческой группе, участие в творческой деятельности коллектива.

## Второй год обучения

### 1. Элементы классического танца

Выполнение комбинаций повышенной сложности на основе элементов:

#### *Упражнения у станка:*

- battements frappes с подъемом на полупальцы;
- battement double frappe с подъемом на полупальцы;
- petit battement на полупальцах;
- battement fondu на полупальцах;
- rond de jambe en l'air en dehors et en dedans с подъемом на полупальцы;
- grand battement jete pointe.

#### *Упражнения на середине зала:*

- temps lie с перегибом корпуса;
- grand battement jete pointe;
- 5 port de bras;
- формы вращений tour en dehors et en dedans;
- 2 arabesque;

#### *Allegro:*

- sissonne simple;
- pas jete в комбинациях.

Импровизация, сочинение комбинаций.

### 2. Элементы народно-сценического танца

Выполнение комбинаций на основе элементов:

- ходы;
- переступания;
- шаги: шаг-притоп вперед-назад, мелкий с продвижением вперед;
- формы вращений.

Импровизация, сочинение комбинаций.

### 3. Элементы модерн - джаз танца

Выполнение комбинаций на основе элементов:

- изоляция: голова (sundari - крест, квадрат, круг); плечи (twist плеч, крест, квадрат, круг);
- грудная клетка (крест, квадрат, круг); пелвис (крест, квадрат, круг);
- положения рук (V-положения – а,б,в; А-В-В-положения– а,б,в; L- позиция);
- форма рук, ладони (положение кистей рук в различных вариантах - flex, jazz-hand, пальцы сжаты в кулак);
- locomotor;

- положения ног (1, 2, 3, 4, 5 in-позиции);
  - battement tendu, battement tendu jete, flex, point по параллельным и out-позициям;
  - rond de jambe par terre по 1 позиции;
  - releve lent на  $45^0$ ;
  - battement tendu pour le pied;
  - battement fondu (джазовый) носком в пол;
  - battement frappe;
  - battement retire, passe;
  - grand battement;
  - координация изолированных центров;
  - координация движений рук и ног, без передвижения;
  - наклоны торса (deep body bend, side stretch);
  - изгибы торса (body twist);
  - шаги в модерн-джаз манере;
  - вращения на двух ногах;
  - повороты на двух ногах;
  - прыжки (leap);
  - saute по 1, 2, 6 позициям;
  - echarpe из 6 во 2 позицию.
- Импровизация, сочинение комбинаций.

### **3. Концертная и конкурсная деятельность**

Яркое и органичное воплощение музыкального образа в движении при исполнении репертуарных танцев на концертах и конкурсах. Эффективное общение в творческой группе, участие в творческой деятельности коллектива.

## **Третий год обучения**

### **1. Элементы классического танца**

Выполнение комбинаций повышенной сложности на основе элементов:

#### ***Упражнения у станка:***

- battement double frappe на полупальцах;
- petit battement на полупальцах;
- battement fondu на полупальцах.
- grand battement jete pointe;
- изучение soutenu на  $90^0$ ;
- ecartee;

- 3 arabesque.

**Упражнения на середине зала:**

- rond de jambe en l'air;
- 6 port de bras;
- формы вращений в комбинациях.

**Allegro:**

- sissonne simple в комбинациях;
- pas clissade в комбинациях.

Импровизация, сочинение комбинаций.

**2. Элементы народно-сценического танца**

Выполнение комбинаций на основе движений хороводов Вологодской и Астраханской областей:

- положения рук, ног;
- поклоны (ниже пояса);
- ходы;
- переступания;
- шаги: мелкий с продвижением вперёд и назад, перекрещивающийся.

Импровизация, сочинение комбинаций.

**3. Элементы модерн - джаз танца**

Выполнение в соответствии с правилами элементов и упражнений:

- изоляция: голова (фиксированный полукруг, свинговый полукруг); плечи (шейк плеч, полукруги, «восьмерка»); грудная клетка (полукруги, «восьмерка»); пелвис (shimmi, полукруги, «восьмерка»);
- plie releve;
- battement tendu pique;
- rond de jambe par terre на plie, на 45°;
- rond de jambe en l'air;
- battement fondu на 45°;
- battement double frappe;
- releve lent на 90°;
- джазовый attitude;
- battement developpe;
- battement aveloppe;
- grand battement jete pointe;
- tombe;
- свинговое раскачивание двух центров;
- bodi roll («полуволны» и «волны» простые, обратные, боковые);

- par terre и уровни танцевания (стоя, колени, сидя, лежа);
- шаги в рок манере; с мультипликацией;
- прыжки (с двух ног на одну);
- pas de chat;
- вращения на одной ноге; по кругу вокруг воображаемой оси;
- туры нижние и средние;
- повороты на двух ногах;
- corkserew turr.

Импровизация, сочинение комбинаций.

### **3. Концертная и конкурсная деятельность**

Яркое и органичное воплощение музыкального образа в движении при исполнении репертуарных танцев на концертах и конкурсах. Эффективное общение в творческой группе, участие в творческой деятельности коллектива.

Календарный учебный график хореографического ансамбля «Радуга»

Программа «Основы современного танца» 1 г.об. группа №1о

Педагог: Орлова Елена Алексеевна

Количество учебных недель: 36

Режим проведения занятий: 3 раза в неделю по 2 часа (вторник, четверг – 15.25-17.05; воскресенье – 10.00-11.40)

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю): 04.11.2021, 31.12.2021, 01.01.2022-08.01.2022, 23.02.22, 8.03.2022, 1.05.2022, 9.05.2022.

Каникулярный период: летние каникулы – с 1 июня по 31 августа 2022 года.

В период осенних, зимних и весенних каникул занятия проводятся в соответствии с расписанием.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	09	2	15.25-17.05	Теоретическое и практическое	2	Вводное занятие (цели и задачи обучения, повторный инструктаж по ТБ, повторение, беседа об истории развития и жанровом разнообразии современной хореографии)	Каб. № 9	Первичная диагностика
2	09	5	10.00-11.40	Теоретическое и практическое	2	Партерный тренаж (терминология, правила выполнения; проработка на полу положений корпуса: contraction, release)	Каб. №9	Наблюдение, беседа
3	09	7	15.25-17.05	Теоретическое и практическое	2	Элементы классического танца (терминология, правила выполнения, повторение; станок: rond de jambe par terre с растяжкой)	Каб. №9	Наблюдение, беседа
4	09	9	15.25-17.05	Теоретическое и практическое	2	Элементы народно-сценического танца (комбинированные положения рук)	Каб. № 9	Наблюдение, беседа
5	09	12	10.00-11.40	Теоретическое и практическое	2	Элементы модерн - джаз танца (терминология, правила выполнения;	Каб. №9	Наблюдение, беседа

						особенности современной хореографии; разогрев)		
6	09	14	15.25-17.05	Теоретическое и практическое	2	Элементы классического танца (станок: double battement frappe)	Каб. №9	Наблюдение, беседа
7	09	16	15.25-17.05	Теоретическое и практическое	2	Элементы народно-сценического танца (простой поклон)	Каб. № 9	Наблюдение, беседа
8	09	19	10.00-11.40	Теоретическое и практическое	2	Элементы модерн - джаз танца (изоляция: голова)	Каб. №9	Наблюдение, беседа
9	09	21	15.25-17.05	Теоретическое и практическое	2	Элементы народно-сценического танца («веревочка» вперёд и назад)	Каб. №9	Наблюдение, беседа
10	09	23	15.25-17.05	Практическое	2	Постановочная и репетиционная работа (импровизация, репертуарные танцы)	Каб. № 9	Наблюдение, беседа
11	09	26	10.00-11.40	Практическое	2	Постановочная и репетиционная работа (импровизация, репертуарные танцы)	Каб. №9	Наблюдение, беседа
12	09	28	15.25-17.05	Практическое	2	Постановочная и репетиционная работа (импровизация, репертуарные танцы)	Каб. №9	Наблюдение, беседа
13	09	30	15.25-17.05	Практическое	2	Постановочная и репетиционная работа (импровизация, репертуарные танцы)	Каб. № 9	Наблюдение, беседа
14	10	3	10.00-11.40	Теоретическое и практическое	2	Партерный тренаж (изолированная работа мышц в положении лежа и сидя)	Каб. №9	Наблюдение, беседа
15	10	5	15.25-17.05	Теоретическое и практическое	2	Элементы классического танца (станок: petit battement)	Каб. №9	Наблюдение, беседа
16	10	7	15.25-17.05	Теоретическое и практическое	2	Элементы народно-сценического танца (разновидности дробей)	Каб. № 9	Наблюдение, беседа
17	10	10	10.00-11.40	Теоретическое и практическое	2	Элементы модерн - джаз танца (изоляция: плечи)	Каб. №9	Наблюдение, беседа
18	10	12	15.25-17.05	Теоретическое и практическое	2	Элементы классического танца (станок: подготовка к rond de jambe en l'air; rond de jambe en l'air en dehors et en dedans)	Каб. №9	Наблюдение, беседа
19	10	14	15.25-17.05	Теоретическое и практическое	2	Элементы народно-сценического танца (шаги: переменные с притопом в	Каб. № 9	Наблюдение, беседа

						продвижении вперед и назад)		
20	10	17	10.00-11.40	Теоретическое и практическое	2	Элементы модерн - джаз танца (изоляция: грудная клетка)	Каб. №9	Наблюдение, беседа
21	10	19	15.25-17.05	Теоретическое и практическое	2	Элементы модерн - джаз танца (изоляция: пелвис)	Каб. №9	Наблюдение, беседа
22	10	21	15.25-17.05	Теоретическое и практическое	2	Элементы классического танца (середина: rond de jambe par terre с растяжкой)	Каб. № 9	Наблюдение, беседа
23	10	24	10.00-11.40	Практическое	2	Постановочная и репетиционная работа (импровизация, репертуарные танцы)	Каб. №9	Наблюдение, беседа
24	10	26	15.25-17.05	Практическое	2	Постановочная и репетиционная работа (импровизация, репертуарные танцы)	Каб. №9	Наблюдение, беседа
25	10	28	15.25-17.05	Практическое	2	Постановочная и репетиционная работа (импровизация, репертуарные танцы)	Каб. № 9	Наблюдение, беседа
26	10	31	10.00-11.40	Практическое	2	Постановочная и репетиционная работа (импровизация, репертуарные танцы)	Каб. №9	Наблюдение, беседа
27	11	2	15.25-17.05	Теоретическое и практическое	2	Партерный тренаж (изолированная работа стоп: flex, point в положении лежа и сидя)	Каб. №9	Контрольная комбинация, самоконтроль
28	11	7	10.00-11.40	Теоретическое и практическое	2	Элементы классического танца (середина: double battement frappe)	Каб. № 9	Контрольная комбинация, самоконтроль
29	11	9	15.25-17.05	Теоретическое и практическое	2	Элементы народно-сценического танца (шаги: переменные с притопом в продвижении, с приставкой)	Каб. №9	Контрольная комбинация, самоконтроль
30	11	11	15.25-17.05	Теоретическое и практическое	2	Элементы модерн - джаз танца (позиции рук)	Каб. №9	Контрольная комбинация, самоконтроль
31	11	14	10.00-11.40	Теоретическое и практическое	2	Элементы классического танца (середина: petit battement)	Каб. № 9	Контрольная комбинация, самоконтроль

32	11	16	15.25-17.05	Теоретическое и практическое	2	Элементы народно-сценического танца (припадание в разных ритмических сочетаниях)	Каб. №9	Контрольная комбинация, самоконтроль
33	11	18	15.25-17.05	Теоретическое и практическое	2	Элементы модерн - джаз танца (позиции ног)	Каб. №9	Контрольная комбинация, самоконтроль
34	11	21	10.00-11.40	Теоретическое и практическое	2	Элементы модерн - джаз танца (release, contraction)	Каб. № 9	Контрольная комбинация, самоконтроль
35	11	23	15.25-17.05	Практическое	2	Элементы классического танца (середина: подготовка к rond de jambe en l'air)	Каб. №9	Само- и взаимоконтроль
36	11	25	15.25-17.05	Практическое	2	Постановочная и репетиционная работа (импровизация, репертуарные танцы)	Каб. №9	Само- и взаимоконтроль
37	11	28	10.00-11.40	Практическое	2	Постановочная и репетиционная работа (импровизация, репертуарные танцы)	Каб. № 9	Само- и взаимоконтроль
38	11	30	15.25-17.05	Практическое	2	Концертная и конкурсная деятельность (концерт)	Актный зал	Сценический показ
39	12	2	15.25-17.05	Теоретическое и практическое	2	Партерный тренаж (круговые вращения стоп внутрь, наружу)	Каб. № 9	Контрольная комбинация, самоконтроль
40	12	5	10.00-11.40	Теоретическое и практическое	2	Элементы классического танца (середина: rond de jambe en l'air en dehors et en dedans)	Каб. № 9	Контрольная комбинация, самоконтроль
41	12	7	15.25-17.05	Теоретическое и практическое	2	Элементы народно-сценического танца (припадание в разных ритмических сочетаниях)	Каб. №9	Контрольная комбинация, самоконтроль
42	12	9	15.25-17.05	Теоретическое и практическое	2	Элементы модерн - джаз танца (kick)	Каб. №9	Контрольная комбинация, самоконтроль
43	12	12	10.00-11.40	Теоретическое	2	Партерный тренаж (поочередная работа	Каб. № 9	Контрольная

				и практическое		стоп со сменой положения flex, point)		комбинация, самоконтроль
44	12	14	15.25-17.05	Теоретическое и практическое	2	Элементы модерн - джаз танца (demi, grand plie по параллельным и out-позициям)	Каб. №9	Контрольная комбинация, самоконтроль
45	12	16	15.25-17.05	Теоретическое и практическое	2	Элементы модерн - джаз танца (demi, grand plie по параллельным и out-позициям)	Каб. №9	Контрольная комбинация, самоконтроль
46	12	19	10.00-11.40	Теоретическое и практическое	2	Элементы модерн - джаз танца (battement tendu по параллельным и out-позициям)	Каб. № 9	Контрольная комбинация, самоконтроль
47	12	21	15.25-17.05	Теоретическое и практическое	2	Постановочная и репетиционная работа (импровизация, репертуарные танцы)	Каб. №9	Контрольная комбинация, самоконтроль
48	12	23	15.25-17.05	Практическое	2	Постановочная и репетиционная работа (импровизация, репертуарные танцы)	Каб. №9	Сценический показ
49	12	26	10.00-11.40	Практическое	2	Постановочная и репетиционная работа (импровизация, репертуарные танцы)	Каб. № 9	Сценический показ
50	12	28	15.25-17.05	Практическое	2	Концертная и конкурсная деятельность (концерт)	ДЮСШ№14	Сценический показ
51	12	30	15.25-17.05	Практическое	2	Концертная и конкурсная деятельность (концерт)	ДЮСШ№14	Сценический показ
52	01	9	10.00-11.40	Теоретическое и практическое	2	Концертная и конкурсная деятельность (конкурс)	МОЦДО «Лапландия»	Сценический показ
53	01	11	15.25-17.05	Теоретическое и практическое	2	Концертная и конкурсная деятельность (конкурс)	МОЦДО «Лапландия»	Сценический показ
54	01	13	15.25-17.05	Практическое	2	Партерный тренаж (фиксируемые наклоны торса к ногам в положении сидя)	Каб. №9	Контрольная комбинация, самоконтроль
55	01	16	10.00-11.40	Практическое	2	Элементы классического танца (середина: 4 port de bras)	Каб. №9	Контрольная комбинация,

								самоконтроль
56	01	18	15.25-17.05	Теоретическое и практическое	2	Элементы народно-сценического танца (обращение с платочком)	Каб. №9	Контрольная комбинация, самоконтроль
57	01	20	15.25-17.05	Теоретическое и практическое	2	Элементы модерн - джаз танца (battement tendu jete по параллельным и out-позициям)	Каб. №9	Контрольная комбинация, самоконтроль
58	01	23	10.00-11.40	Теоретическое и практическое	2	Элементы модерн - джаз танца (rond de jambe par terre по 6 позиции)	Каб. № 9	Контрольная комбинация, самоконтроль
59	01	25	15.25-17.05	Теоретическое и практическое	2	Элементы классического танца (середина: preparation к tour en dehors et en dedans)	Каб. №9	Контрольная комбинация, самоконтроль
60	01	27	15.25-17.05	Практическое	2	Постановочная и репетиционная работа (импровизация, репертуарные танцы)	Каб. №9	Наблюдение, обсуждение, взаимоконтроль
61	01	30	10.00-11.40	Практическое	2	Постановочная и репетиционная работа (импровизация, репертуарные танцы)	Каб. № 9	Наблюдение, обсуждение, взаимоконтроль
62	02	1	15.25-17.05	Теоретическое и практическое	2	Партерный тренаж (выходы на маленькие мостики)	Каб. №9	Контрольная комбинация, самоконтроль
63	02	3	15.25-17.05	Теоретическое и практическое	2	Элементы классического танца (середина: формы вращений tour en dehors et en dedans)	Каб. №9	Контрольная комбинация, самоконтроль
64	02	6	10.00-11.40	Теоретическое и практическое	2	Элементы народно-сценического танца (обращение с платочком)	Каб. № 9	Контрольная комбинация, самоконтроль
65	02	8	15.25-17.05	Теоретическое и практическое	2	Элементы модерн - джаз танца (releve lent на 45 <sup>0</sup> )	Каб. №9	Контрольная комбинация, самоконтроль

66	02	10	15.25-17.05	Теоретическое и практическое	2	Элементы модерн - джаз танца (наклоны торса)	Каб. №9	Контрольная комбинация, самоконтроль
67	02	13	10.00-11.40	Теоретическое и практическое	2	Элементы классического танца (середина: 1 arabesque)	Каб. № 9	Контрольная комбинация, самоконтроль
68	02	15	15.25-17.05	Теоретическое и практическое	2	Элементы модерн - джаз танца (изгибы торса)	Каб. №9	Контрольная комбинация, самоконтроль
69	02	17	15.25-17.05	Практическое	2	Постановочная и репетиционная работа (импровизация, репертуарные танцы)	Каб. №9	Наблюдение, обсуждение, взаимоконтроль
70	02	20	10.00-11.40	Практическое	2	Постановочная и репетиционная работа (импровизация, репертуарные танцы)	Каб. № 9	Наблюдение, обсуждение, взаимоконтроль
71	02	22	15.25-17.05	Теоретическое и практическое	2	Постановочная и репетиционная работа (импровизация, репертуарные танцы)	Каб. №9	Наблюдение, обсуждение, взаимоконтроль
72	02	24	15.25-17.05	Практическое	2	Постановочная и репетиционная работа (импровизация, репертуарные танцы)	Каб. №9	Наблюдение, обсуждение, взаимоконтроль
73	03	27	10.00-11.40	Практическое	2	Постановочная и репетиционная работа (импровизация, репертуарные танцы)	Каб. № 9	Наблюдение, обсуждение, взаимоконтроль
74	03	1	15.25-17.05	Теоретическое и практическое	2	Партерный тренаж (статические и динамические растяжки в положении лежа и сидя)	Каб. №9	Наблюдение, обсуждение, взаимоконтроль
75	03	3	15.25-17.05	Теоретическое и практическое	2	Элементы классического танца (allegro: pas echange, changement de pieds в комбинациях)	Каб. №9	Наблюдение, обсуждение, взаимоконтроль
76	03	6	10.00-11.40	Теоретическое и практическое	2	Элементы народно-сценического танца (разновидности верчений на середине и	Каб. № 9	Наблюдение, обсуждение,

						по диагонали)		взаимоконтроль
77	03	10	15.25-17.05	Практическое	2	Элементы модерн - джаз танца (bit, off bit)	Каб. №9	Наблюдение, обсуждение, взаимоконтроль
78	03	13	10.00-11.40	Практическое	2	Элементы модерн - джаз танца (bit, off bit)	Каб. №9	Контрольная комбинация, самоконтроль
79	03	15	15.25-17.05	Теоретическое и практическое	2	Элементы модерн - джаз танца (шаги (flat step, camel walk))	Каб. № 9	Наблюдение, обсуждение, взаимоконтроль
80	03	17	15.25-17.05	Теоретическое и практическое	2	Элементы модерн - джаз танца (шаги (touch, step ball change))	Каб. №9	Наблюдение, обсуждение, взаимоконтроль
81	03	20	10.00-11.40	Теоретическое и практическое	2	Элементы модерн - джаз танца (шаги (flat step, camel walk, touch, step ball change))	Каб. №9	Наблюдение, обсуждение, взаимоконтроль
82	03	22	15.25-17.05	Теоретическое и практическое	2	Постановочная и репетиционная работа (импровизация, репертуарные танцы)	Каб. № 9	Наблюдение, обсуждение, взаимоконтроль
83	03	24	15.25-17.05	Практическое	2	Постановочная и репетиционная работа (импровизация, репертуарные танцы)	Каб. №9	Наблюдение, обсуждение, взаимоконтроль
84	03	27	10.00-11.40	Практическое	2	Постановочная и репетиционная работа (импровизация, репертуарные танцы)	Каб. №9	Наблюдение, обсуждение, взаимоконтроль
85	03	29	15.25-17.05	Практическое	2	Постановочная и репетиционная работа (импровизация, репертуарные танцы)	Каб. № 9	Наблюдение, обсуждение, взаимоконтроль
86	03	31	15.25-17.05	Практическое	2	Постановочная и репетиционная работа (импровизация, репертуарные танцы)	Каб. №9	Наблюдение, обсуждение, взаимоконтроль

87	04	3	10.00-11.40	Теоретическое и практическое	2	Партерный тренаж (дыхательная гимнастика с использованием contraction, release)	Каб. №9	Наблюдение, обсуждение, взаимоконтроль
88	04	5	15.25-17.05	Теоретическое и практическое	2	Элементы классического танца (комбинации повышенной сложности на основе изученных элементов)	Каб. № 9	Наблюдение, обсуждение, взаимоконтроль
89	04	7	15.25-17.05	Теоретическое и практическое	2	Элементы народно-сценического танца (комбинации на основе изученных элементов)	Каб. №9	Наблюдение, обсуждение, взаимоконтроль
90	04	10	10.00-11.40	Теоретическое и практическое	2	Элементы модерн - джаз танца (полуповороты на двух ногах)	Каб. №9	Наблюдение, обсуждение, взаимоконтроль
91	04	12	15.25-17.05	Теоретическое и практическое	2	Элементы модерн - джаз танца (трехшаговые повороты на двух ногах)	Каб. № 9	Наблюдение, обсуждение, взаимоконтроль
92	04	14	15.25-17.05	Теоретическое и практическое	2	Элементы модерн - джаз танца (трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах)	Каб. №9	Наблюдение, обсуждение, взаимоконтроль
93	04	17	10.00-11.40	Теоретическое и практическое	2	Элементы модерн - джаз танца (прыжки)	Каб. №9	Контрольная комбинация, самоконтроль
94	04	19	15.25-17.05	Практическое	2	Элементы модерн - джаз танца (прыжки)	Каб. № 9	Наблюдение, обсуждение, взаимоконтроль
95	04	21	15.25-17.05	Практическое	2	Постановочная и репетиционная работа (импровизация, репертуарные танцы)	Каб. №9	Наблюдение, обсуждение, взаимоконтроль
96	04	24	10.00-11.40	Практическое	2	Постановочная и репетиционная работа (импровизация, репертуарные танцы)	Каб. №9	Наблюдение, обсуждение, взаимоконтроль
97	04	26	15.25-17.05	Практическое	2	Концертная и конкурсная деятельность (конкурс)	МОЦДО «Лапландия»	Сценический показ

98	04	28	15.25-17.05	Практическое	2	Концертная и конкурсная деятельность (конкурс)	МОЦДО «Лапландия»	Сценический показ
99	05	3	15.25-17.05	Теоретическое и практическое	2	Партерный тренаж (комплекс упражнений)	Каб. №9	Контрольная комбинация, самоконтроль
100	05	5	15.25-17.05	Практическое	2	Концертная и конкурсная деятельность (концерт)	Актный зал	Сценический показ
101	05	8	10.00-11.40	Теоретическое и практическое	2	Элементы модерн - джаз танца (stretch; relax)	Каб. №9	Контрольная комбинация, самоконтроль
102	05	10	15.25-17.05	Теоретическое и практическое	2	Элементы модерн - джаз танца (stretch; relax)	Каб. №9	Контрольная комбинация, самоконтроль
103	05	12	15.25-17.05	Теоретическое и практическое	2	Постановочная и репетиционная работа (импровизация, репертуарные танцы)	Каб. № 9	Сценический показ
104	05	15	10.00-11.40	Практическое	2	Постановочная и репетиционная работа (импровизация, репертуарные танцы)	Каб. №9	Сценический показ
105	05	17	15.25-17.05	Практическое	2	Постановочная и репетиционная работа (импровизация, репертуарные танцы)	Каб. №9	Сценический показ
106	05	19	15.25-17.05	Практическое	2	Постановочная и репетиционная работа (импровизация, репертуарные танцы)	Актный зал	Сценический показ
107	05	22	10.00-11.40	Практическое	2	Постановочная и репетиционная работа (импровизация, репертуарные танцы)	Актный зал	Сценический показ
108	05	24	15.25-17.05	Практическое	2	Заключительное занятие (отчётный концерт)	Актный зал	Сценический показ

### Календарный учебный график хореографического ансамбля «Радуга»

**Программа «Основы современного танца» 3 г.об. группа №3о**

**Педагог: Орлова Елена Алексеевна**

Количество учебных недель: 36

Режим проведения занятий: 3 раза в неделю по 2 часа (понедельник, среда, пятница – 16.20-18.00)

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю): 04.11.2021, 01.01.2022-08.01.2022, 23.02.22, 8.03.2022, 1.05.2022, 9.05.2022.

Каникулярный период: летние каникулы – с 1 июня по 31 августа 2022 года.

В период осенних, зимних и весенних каникул занятия проводятся в соответствии с расписанием.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	09	1	16.20-18.00	Теоретическое и практическое	2	Вводное занятие (цели и задачи обучения, повторный инструктаж по ТБ, повторение, беседа об истории развития и жанровом разнообразии современной хореографии)	Каб. № 9	Первичная диагностика
2	09	3	16.20-18.00	Теоретическое и практическое	2	Партерный тренаж (терминология, правила выполнения; повторение; stretch с port de bras в сторону в положении сидя (contraction, release)	Каб. №9	Наблюдение, беседа
3	09	6	16.20-18.00	Теоретическое и практическое	2	Элементы классического танца (терминология, правила выполнения; повторение; станок: battementsfrappes на полупальцы)	Каб. №9	Наблюдение, беседа
4	09	8	16.20-18.00	Теоретическое и практическое	2	Элементы народно-сценического танца (терминология, правила выполнения; повторение; основные движения в хороводах Вологодской области)	Каб. № 9	Наблюдение, беседа
5	09	10	16.20-18.00	Теоретическое и практическое	2	Элементы модерн - джаз танца (терминология, правила выполнения; повторение; разогрев)	Каб. №9	Наблюдение, беседа
6	09	13	16.20-18.00	Теоретическое	2	Элементы классического танца (станок:	Каб. №9	Наблюдение,

				и практическое		battement double frappe на полупальцы)		беседа
7	09	15	16.20-18.00	Теоретическое и практическое	2	Элементы народно-сценического танца (положения рук, ног в хороводах Вологодской области)	Каб. № 9	Наблюдение, беседа
8	09	17	16.20-18.00	Теоретическое и практическое	2	Элементы модерн - джаз танца (изоляция: голова (фиксированный полукруг, свинговый полукруг)	Каб. №9	Наблюдение, беседа
9	09	20	16.20-18.00	Теоретическое и практическое	2	Элементы народно-сценического танца (поклоны в хороводах Вологодской области)	Каб. №9	Наблюдение, беседа
10	09	22	16.20-18.00	Практическое	2	Постановочная и репетиционная работа (комбинации на основе движений хороводов Вологодской области)	Каб. № 9	Наблюдение, беседа
11	09	24	16.20-18.00	Практическое	2	Постановочная и репетиционная работа (импровизация, комбинации на основе элементов модерн - джаз танца)	Каб. №9	Наблюдение, беседа
12	09	27	16.20-18.00	Практическое	2	Постановочная и репетиционная работа (комбинации на основе движений хороводов Вологодской области)	Каб. №9	Наблюдение, беседа
13	09	29	16.20-18.00	Практическое	2	Постановочная и репетиционная работа (импровизация, комбинации на основе элементов модерн - джаз танца)	Каб. № 9	Наблюдение, беседа
14	10	1	16.20-18.00	Теоретическое и практическое	2	Партерный тренаж (stretch с port de bras вперед и назад в положении сидя (contraction, release)	Каб. №9	Наблюдение, беседа
15	10	4	16.20-18.00	Теоретическое и практическое	2	Элементы классического танца (станок: battement fondu на полупальцах)	Каб. №9	Наблюдение, беседа
16	10	6	16.20-18.00	Теоретическое и практическое	2	Элементы народно-сценического танца (ходы в хороводах Вологодской области)	Каб. № 9	Наблюдение, беседа
17	10	8	16.20-18.00	Теоретическое	2	Элементы модерн - джаз танца	Каб. №9	Наблюдение,

				и практическое		(изоляция: плечи (шейк плеч, полукруги, «восьмерка»)		беседа
18	10	11	16.20-18.00	Теоретическое и практическое	2	Элементы классического танца (станок: rond de jambe enl'air en dehors et en dedans на полупальцы)	Каб. №9	Наблюдение, беседа
19	10	13	16.20-18.00	Теоретическое и практическое	2	Элементы народно-сценического танца (переступания в хороводах Вологодской области)	Каб. № 9	Наблюдение, беседа
20	10	15	16.20-18.00	Теоретическое и практическое	2	Элементы модерн - джаз танца (изоляция: грудная клетка (полукруги, «восьмерка»)	Каб. №9	Наблюдение, беседа
21	10	18	16.20-18.00	Теоретическое и практическое	2	Элементы модерн - джаз танца (изоляция: пелвис (shimmi, полукруги, «восьмерка»)	Каб. №9	Наблюдение, беседа
22	10	20	16.20-18.00	Теоретическое и практическое	2	Элементы классического танца (станок: grand battement jete pointe)	Каб. № 9	Наблюдение, беседа
23	10	22	16.20-18.00	Практическое	2	Постановочная и репетиционная работа (комбинации на основе движений хороводов Вологодской области)	Каб. №9	Наблюдение, беседа
24	10	25	16.20-18.00	Практическое	2	Постановочная и репетиционная работа (импровизация, комбинации на основе элементов модерн - джаз танца)	Каб. №9	Наблюдение, беседа
25	10	27	16.20-18.00	Практическое	2	Постановочная и репетиционная работа (комбинации на основе движений хороводов Вологодской области)	Каб. № 9	Наблюдение, беседа
26	10	29	16.20-18.00	Практическое	2	Постановочная и репетиционная работа (импровизация, комбинации на основе элементов модерн - джаз танца)	Каб. №9	Наблюдение, беседа
27	11	1	16.20-18.00	Теоретическое и практическое	2	Партерный тренаж (stretch battement developpes в сторону)	Каб. №9	Контрольная комбинация, самоконтроль

28	11	3	16.20-18.00	Теоретическое и практическое	2	Элементы классического танца (станок: soutenu на 90)	Каб. № 9	Контрольная комбинация, самоконтроль
29		5	16.20-18.00	Теоретическое и практическое	2	Элементы народно-сценического танца (шаги в хороводах Вологодской области)	Каб. №9	Контрольная комбинация, самоконтроль
30	11	8	16.20-18.00	Теоретическое и практическое	2	Элементы модерн - джаз танца (plie releve)	Каб. №9	Контрольная комбинация, самоконтроль
31	11	10	16.20-18.00	Теоретическое и практическое	2	Элементы классического танца (станок: ecartee)	Каб. № 9	Контрольная комбинация, самоконтроль
32	11	12	16.20-18.00	Теоретическое и практическое	2	Элементы модерн - джаз танца (battement tendu pique)	Каб. №9	Контрольная комбинация, самоконтроль
33	11	15	16.20-18.00	Теоретическое и практическое	2	Элементы модерн - джаз танца (rond de jambe par terre на plie, на 45)	Каб. №9	Контрольная комбинация, самоконтроль
34	11	17	16.20-18.00	Теоретическое и практическое	2	Элементы классического танца (станок: 3 arabesque)	Каб. № 9	Контрольная комбинация, самоконтроль
35	11	19	16.20-18.00	Практическое	2	Постановочная и репетиционная работа (комбинации на основе движений хороводов Вологодской области)	Каб. №9	Взаимоконтроль, анализ творческой работы
36	11	22	16.20-18.00	Практическое	2	Постановочная и репетиционная работа (импровизация, комбинации на основе элементов модерн - джаз танца)	Каб. №9	Взаимоконтроль, анализ творческой работы
37	11	24	16.20-18.00	Практическое	2	Постановочная и репетиционная работа (комбинации на основе движений хороводов Вологодской области)	Каб. № 9	Взаимоконтроль, анализ творческой работы
38	11	26	16.20-18.00	Практическое	2	Концертная и конкурсная деятельность (концерт)	Актный зал	Сценический показ

39	11	29	16.20-18.00	Теоретическое и практическое	2	Партерный тренаж (stretch battement releve lent в положении лежа)	Каб. №9	Наблюдение, беседа
40	12	1	16.20-18.00	Теоретическое и практическое	2	Элементы классического танца (середина: temps lie с перегибом корпуса)	Каб. № 9	Наблюдение, беседа
41	12	3	16.20-18.00	Теоретическое и практическое	2	Элементы народно-сценического танца (комбинации на основе движений хороводов Вологодской области)	Каб. №9	Наблюдение, беседа
42	12	6	16.20-18.00	Теоретическое и практическое	2	Элементы модерн - джаз танца (rond de jambe enl'air)	Каб. №9	Наблюдение, беседа
43	12	8	16.20-18.00	Теоретическое и практическое	2	Партерный тренаж (stretch – скручивание и раскручивание корпуса)	Каб. № 9	Наблюдение, беседа
44	12	10	16.20-18.00	Теоретическое и практическое	2	Элементы модерн - джаз танца (battement fondu на 45)	Каб. №9	Наблюдение, беседа
45	12	13	16.20-18.00	Теоретическое и практическое	2	Элементы классического танца (середина: rond de jambe enl'air)	Каб. №9	Наблюдение, беседа
46	12	15	16.20-18.00	Теоретическое и практическое	2	Элементы модерн - джаз танца (battement double frappe)	Каб. № 9	Наблюдение, беседа
47	12	17	16.20-18.00	Теоретическое и практическое	2	Элементы модерн - джаз танца (releve lent на 90)	Каб. №9	Наблюдение, беседа
48	12	20	16.20-18.00	Практическое	2	Постановочная и репетиционная работа (импровизация, комбинации на основе элементов модерн - джаз танца)	Каб. №9	Взаимоконтроль, анализ творческой работы
49	12	22	16.20-18.00	Практическое	2	Постановочная и репетиционная работа (импровизация, репертуарные танцы)	Каб. № 9	Взаимоконтроль, анализ творческой работы
50	12	24	16.20-18.00	Практическое	2	Концертная и конкурсная деятельность (концерт)	Актный зал	Сценический показ
51	12	27	16.20-18.00	Практическое	2	Концертная и конкурсная деятельность (концерт)	МОЦДО «Лапландия»	Сценический показ

52	12	29	16.20-18.00	Практическое	2	Концертная и конкурсная деятельность (конкурс)	МОЦДО «Лапландия»	Сценический показ
53	01	10	16.20-18.00	Практическое	2	Концертная и конкурсная деятельность (конкурс)	МОЦДО «Лапландия»	Сценический показ
54	01	12	16.20-18.00	Теоретическое и практическое	2	Партерный тренаж (паховые и боковые растяжки)	Каб. №9	Контрольная комбинация, самоконтроль
55	01	14	16.20-18.00	Теоретическое и практическое	2	Элементы классического танца (середина: 6 port de bras)	Каб. № 9	Контрольная комбинация, самоконтроль
56	01	17	16.20-18.00	Теоретическое и практическое	2	Элементы народно-сценического танца (основные движения в хороводах Астраханской области)	Каб. №9	Контрольная комбинация, самоконтроль
57	01	19	16.20-18.00	Теоретическое и практическое	2	Элементы модерн - джаз танца (джазовый attitude)	Каб. №9	Контрольная комбинация, самоконтроль
58	01	21	16.20-18.00	Теоретическое и практическое	2	Элементы модерн - джаз танца (battement developpe)	Каб. № 9	Контрольная комбинация, самоконтроль
59	01	24	16.20-18.00	Теоретическое и практическое	2	Элементы классического танца (середина: 2 arabesque формы вращений в комбинациях)	Каб. №9	Контрольная комбинация, самоконтроль
60	01	26	16.20-18.00	Практическое	2	Постановочная и репетиционная работа (импровизация, комбинации на основе элементов модерн - джаз танца)	Каб. №9	Взаимоконтроль, анализ творческой работы
61	01	28	16.20-18.00	Практическое	2	Постановочная и репетиционная работа (импровизация, репертуарные танцы)	Каб. № 9	Взаимоконтроль, анализ творческой работы
62	01	31	16.20-18.00	Теоретическое и практическое	2	Партерный тренаж (акробатические элементы (колесо, большой мостик)	Каб. №9	Контрольная комбинация

63	02	2	16.20-18.00	Теоретическое и практическое	2	Элементы классического танца (allegro: sissonne simple в комбинациях)	Каб. №9	Контрольная комбинация, самоконтроль
64	02	4	16.20-18.00	Теоретическое и практическое	2	Элементы народно-сценического танца (положения рук, ног в хороводах Астраханской области)	Каб. № 9	Контрольная комбинация, самоконтроль
65	02	7	16.20-18.00	Теоретическое и практическое	2	Элементы модерн - джаз танца (battement aveloppe)	Каб. №9	Контрольная комбинация, самоконтроль
66	02	9	16.20-18.00	Теоретическое и практическое	2	Элементы модерн - джазтанца (grand battement jete pointe)	Каб. №9	Контрольная комбинация, самоконтроль
67	02	11	16.20-18.00	Теоретическое и практическое	2	Элементы классического танца (allegro:pas clissade e в комбинациях)	Каб. № 9	Контрольная комбинация, самоконтроль
68	02	14	16.20-18.00	Теоретическое и практическое	2	Элементы модерн - джаз танца (tombe)	Каб. №9	Контрольная комбинация, самоконтроль
69	02	16	16.20-18.00	Практическое	2	Постановочная и репетиционная работа (комбинации на основе движений хороводов Астраханской области)	Каб. №9	Взаимоконтроль, анализ творческой работы
70	02	18	16.20-18.00	Практическое	2	Постановочная и репетиционная работа (комбинации на основе движений хороводов Астраханской области)	Каб. № 9	Взаимоконтроль, анализ творческой работы
71	02	21	16.20-18.00	Теоретическое и практическое	2	Элементы модерн - джаз танца (координация нескольких центров; свинговое раскачивание двух центров)	Каб. №9	Взаимоконтроль, анализ творческой работы
72	02	25	16.20-18.00	Практическое	2	Постановочная и репетиционная работа (импровизация, комбинации на основе элементов модерн - джаз танца)	Каб. №9	Взаимоконтроль, анализ творческой работы
73	02	28	16.20-18.00	Практическое	2	Постановочная и репетиционная работа (импровизация, репертуарные танцы)	Каб. № 9	Взаимоконтроль, анализ творческой

								работы
74	03	2	16.20-18.00	Теоретическое и практическое	2	Партерный тренаж (акробатические элементы (кувырки, перекаты)	Каб. №9	Контрольная комбинация, самоконтроль
75	03	4	16.20-18.00	Теоретическое и практическое	2	Элементы классического танца (комбинации повышенной сложности на основе изученных элементов)	Каб. №9	Контрольная комбинация, самоконтроль
76	03	7	16.20-18.00	Практическое	2	Концертная и конкурсная деятельность (концерт)	Актный зал	Сценический показ
77	03	9	16.20-18.00	Теоретическое и практическое	2	Элементы народно-сценического танца (поклоны, ходы в хороводах Астраханской области)	Каб. № 9	Контрольная комбинация, самоконтроль
78	03	11	16.20-18.00	Практическое	2	Постановочная и репетиционная работа (комбинации на основе движений хороводов Астраханской области)	Каб. №9	Сценический показ
79	03	14	16.20-18.00	Теоретическое и практическое	2	Элементы модерн - джаз танца (bodi roll)	Каб. № 9	Контрольная комбинация
80	03	16	16.20-18.00	Теоретическое и практическое	2	Элементы модерн - джаз танца (par terre и уровни танцевания)	Каб. №9	Контрольная комбинация
81	03	18	16.20-18.00	Теоретическое и практическое	2	Элементы модерн - джаз танца (шаги в рок- манере)	Каб. №9	Контрольная комбинация
82	03	21	16.20-18.00	Теоретическое и практическое	2	Элементы модерн - джаз танца (шаги с мультипликацией)	Каб. № 9	Контрольная комбинация
83	03	23	16.20-18.00	Практическое	2	Постановочная и репетиционная работа (импровизация, комбинации на основе элементов модерн - джаз танца)	Каб. №9	Взаимоконтроль, анализ творческой работы
84	03	25	16.20-18.00	Практическое	2	Постановочная и репетиционная работа (комбинации на основе движений хороводов Астраханской области)	Каб. №9	Взаимоконтроль, анализ творческой работы
85	03	28	16.20-18.00	Практическое	2	Постановочная и репетиционная работа (импровизация, репертуарные танцы)	Каб. № 9	Взаимоконтроль, анализ творческой

								работы
86	03	30	16.20-18.00	Практическое	2	Постановочная и репетиционная работа (импровизация, репертуарные танцы)	Каб. №9	Взаимоконтроль, анализ творческой работы
87	04	1	16.20-18.00	Теоретическое и практическое	2	Партерный тренаж (акробатические элементы (колесо, большой мостик, кувырки, перекаты)	Каб. №9	Контрольная комбинация
88	04	4	16.20-18.00	Теоретическое и практическое	2	Элементы классического танца (комбинации повышенной сложности на основе изученных элементов)	Каб. № 9	Контрольная комбинация
89	04	6	16.20-18.00	Теоретическое и практическое	2	Элементы народно-сценического танца(шаги в хороводах Астраханской области; комбинации на основе изученных элементов)	Каб. №9	Контрольная комбинация
90	04	8	16.20-18.00	Теоретическое и практическое	2	Элементы модерн - джаз танца (прыжки (с двух ног на одну)	Каб. №9	Контрольная комбинация
91	04	11	16.20-18.00	Теоретическое и практическое	2	Элементы модерн - джаз танца (pas dec hat)	Каб. № 9	Контрольная комбинация
92	04	13	16.20-18.00	Теоретическое и практическое	2	Элементы модерн - джаз танца (вращения на одной ноге; по кругу вокруг воображаемой ос)	Каб. №9	Контрольная комбинация
93	04	15	16.20-18.00	Теоретическое и практическое	2	Элементы модерн - джаз танца (туры нижние и средние)	Каб. №9	Контрольная комбинация
94	04	18	16.20-18.00	Практическое	2	Постановочная и репетиционная работа (комбинации на основе движений хороводов Астраханской области)	Каб. № 9	Взаимоконтроль, анализ творческой работы
95	04	20	16.20-18.00	Практическое	2	Постановочная и репетиционная работа (импровизация, комбинации на основе элементов модерн - джаз танца)	Каб. №9	Взаимоконтроль, анализ творческой работы
96	04	22	16.20-18.00	Практическое	2	Постановочная и репетиционная работа (импровизация, репертуарные танцы)	Каб. №9	Взаимоконтроль, анализ творческой

								работы
97	04	25	16.20-18.00	Практическое	2	Концертная и конкурсная деятельность (конкурс)	МОЦДО «Лапландия»	Сценический показ
98	04	27	16.20-18.00	Практическое	2	Концертная и конкурсная деятельность (конкурс)	МОЦДО «Лапландия»	Сценический показ
99	04	29	16.20-18.00	Теоретическое и практическое	2	Партерный тренаж (акробатические элементы)	Каб. №9	Контрольная комбинация
100	05	2	16.20-18.00	Практическое	2	Концертная и конкурсная деятельность (концерт)	Актальный зал	Сценический показ
101	05	4	16.20-18.00	Теоретическое и практическое	2	Элементы модерн - джаз танца (повороты на двух ногах; corkserew turr)	Каб. №9	Контрольная комбинация
102	05	6	16.20-18.00	Теоретическое и практическое	2	Элементы модерн - джаз танца (stretch, relax; комбинации на основе изученных элементов)	Каб. №9	Контрольная комбинация
103	05	11	16.20-18.00	Теоретическое и практическое	2	Элементы модерн - джаз танца (комбинации на основе изученных элементов)	Каб. № 9	Контрольная комбинация
104	05	13	16.20-18.00	Практическое	2	Постановочная и репетиционная работа (импровизация, комбинации на основе элементов модерн - джаз танца)	Каб. №9	Взаимоконтроль, анализ творческой работы
105	05	16	16.20-18.00	Практическое	2	Постановочная и репетиционная работа (импровизация, репертуарные танцы)	Актальный зал	Взаимоконтроль, анализ творческой работы
106	05	18	16.20-18.00	Практическое	2	Постановочная и репетиционная работа (импровизация, репертуарные танцы)	Актальный зал	Взаимоконтроль, анализ творческой работы
107	05	20	16.20-18.00	Практическое	2	Постановочная и репетиционная работа (импровизация, репертуарные танцы)	Актальный зал	Взаимоконтроль, анализ творческой работы

								работы
108	05	23	16.20-18.00	Практическое	2	Заключительное занятие (отчётный концерт)	Актовый зал	Сценический показ