

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Тальменская средняя общеобразовательная школа №2»
Тальменского района Алтайского края

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от 30.08.2023г.



ПОДПИСАНО

Директор школы

Валковитина Т.П.

Приказ № 53/1 от

01 сентября 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
в области художественного направления**

«Тандем»

Срок реализации – 1 год

Тальменка 2023

«Танец – вид художественной деятельности, оптимальный для формирования и развития у подростков творчества и воображения, благодаря сочетанию в единой деятельности трёх характеристик танца-музыки, движения, игры.»

Л.С.Выготский

Пояснительная записка

Танец – открывает для детей богатый мир добра, света, красоты, научит творческой преобразовательной деятельности.

В процессе занятий музыкально-ритмическими движениями у детей развиваются музыкальный слух, память, внимание; воспитываются морально-волевые качества: ловкость, точность, быстрота, целеустремленность; вырабатываются такие свойства движения как мягкость, пружинистость, энергичность, пластичность; укрепляется организм ребенка, улучшается осанка. Музыкальный ритм способствует упорядочению движений и облегчает владение ими. При правильном отборе музыкально-ритмические движения укрепляют сердечные мышцы, улучшают кровообращение, дыхательные процессы, развивают мускулатуру.

Видя красоту движения в играх, плясках, танцах, хороводах, стремясь выполнить движения как можно красивее, изящнее, согласовывать их с музыкой, ребенок развивается эстетически, приучается видеть и создавать прекрасное.

Приобщаясь к образцам народной, русской классической и современной музыки, формируется нравственный образ ребенка, развивается музыкальность и художественный вкус, воспитывается любовь к Родине.

Исполняя групповые, парные танцы, участвуя в подвижных музыкальных играх, у детей воспитывается активность, дисциплинированность, чувство коллективизма, умение оценить себя и товарища.

Направленность программы

Программа имеет **художественную направленность**, является модифицированной и реализуется в сфере дополнительного образования, так как ориентирована на формирование эстетической культуры учащегося, развитие его художественно-творческого потенциала, артистических способностей, высокого общефизического, социального, интеллектуального, нравственного уровня средствами хореографического искусства.

Направленность хореографического обучения в рамках данной программы основана на синтезе различных видов искусств, включающих основы детской, классической, народной хореографии, джаз-модерн танца, контемпорари, современных постановок, обладающих широким спектром возможностей для максимального удовлетворения творческих потребностей учащихся на основе современного социального заказа на образовательные услуги.

Именно на занятиях по хореографии успешнее всего развивается толерантность учащихся, способность к сотрудничеству, ответственность, формируется умение принимать решения и осуществлять их, позволяет учащимся реально оценивать собственные ресурсы, осознанно выбирать сферу применения имеющихся способностей.

Актуальность программы

Динамичные изменения современного общества, стремительный научно-технический прогресс, обуславливают осознание ценности культурного наследия, необходимости его бережения и эффективного использования как одного из важнейших ресурсов мировой экономики.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям, укреплению психического и физического здоровья. Обучаясь по данной программе, ребенок получает общее эстетическое, моральное и физическое развитие.

В основу танцевальной деятельности были положены следующие **принципы**:

- принцип** системности – предполагает преемственность знаний, комплексность в их усвоении;
- принцип** дифференциации – предполагает выявление и развитие у учеников склонностей и способностей по различным направлениям;
- принцип** увлекательности является одним из самых важных, он учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
- **принцип** коллективизма – в коллективных творческих делах происходит развитие разносторонних способностей и потребности отдавать их на общую радость и пользу.

Отличительные особенности программы

Основными отличительными особенностями данной программы являются:

- - ознакомление учащихся с различными танцевальными стилями и направлениями через постоянное расширение ассортимента образовательных услуг согласно современному социальному запросу;
- - комплексный подход при реализации учебно-воспитательных задач, подразумевающих работу в нескольких направлениях: основы детского, классического, народного, джаз модерн и контемпорари танцев, постановочной и концертной деятельности;
- - дифференцированный подход к учащимся, исходя из их подготовленности и природных данных.

Статус документа

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа танцевального коллектива «Тандем» разработана в соответствии со следующими нормативно - правовыми документами:

- - Федеральным законом (от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации»;
- - Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09. 2014 г. № 1726-р);
- - приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрирован 29.11.2018, № 52831);
- - Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (Сан Пин 2.4.4.3172-14).

- Образовательной программы дополнительного образования детей художественно – эстетической направленности «Студия танца. Хореография». Составитель – Антипова О. Б., Блинникова Н. Г. (2011 г.)

Срок реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения

Программа рассчитана на детей младшего (7-9 лет), среднего (9-13 лет) и старшего (14-17 лет) школьного возраста, принятых в хореографический коллектив без специального отбора на основе желания ребенка и заявления родителей.

Дети *младшего школьного* возраста занимаются три раза в неделю по два часа, общая нагрузка на год – **130** часов.

Средний школьный возраст – три раза в неделю по два часа, годовая нагрузка – **161** час.

Старший школьный возраст – 3 раза в неделю по три часа, годовая нагрузка – **201** час.

Цели и задачи

Цели:

- раскрытие творческой личности ребёнка средствами хореографического искусства;
- создание условий для самореализации ребёнка в творчестве;
- создание благоприятных условий для укрепления здоровья;
- формирование духовно – нравственной личности ребёнка средствами танцевального искусства.

Задачи:

Образовательные:

- обучение детей танцевальным движениям;
- формирование умения слушать музыку, понимать ее настроение, характер, передавать их с помощью танцевальных движений;
- формирование культуры движения, выразительности движений и поз;
- формирование умения ориентироваться в пространстве;

Воспитательные:

- развитие у детей активности и самостоятельности;
- формирование общей культуры личности ребенка;
- создание атмосферы радости детского творчества в сотрудничестве – учить радоваться успехам других и вносить вклад в общий успех;
- привлечение детей к изучению танцевальных традиций;

Развивающие:

- развитие творческих способностей детей, воображения и фантазии;
- развитие музыкального слуха и чувство ритма, темпа;
- развитие исполнительских навыков в танце.

Основные формы

проведения занятий: танцевальные репетиции, беседа, показательные выступления, праздник.

Основные виды занятий – индивидуальное и групповое творчество, межгрупповой обмен результатами танцевальной деятельности.

Методы:

- игровой;
- Демонстративный (метод показа);
- метод творческого взаимодействия;
- метод наблюдения и подражания;

- метод упражнений;
- метод внутреннего слушания.

Формой подведения итогов считается: выступление на школьных праздниках, торжественных и тематических линейках, участие в школьных мероприятиях, родительских собраниях, постановка танцев для свободного просмотра, отчетный концерт.

Ожидаемые результаты.

Система отслеживания результатов включает в себя:

Педагогическое наблюдение

Использование методов специальной диагностики умений и навыков, уровня взаимоотношений в группе

Выставление номеров на отчетных концертах и внутришкольных мероприятиях

Конкурсы различного масштаба.

Предполагаемый результат:

Учащиеся должны знать:

- представления о том, как танцевальное движение выражает внутренний мир человека, что красота танца - это совершенство движений и линий человеческого тела, выразительность, легкость, сила, грация.
- общие сведения об искусстве хореографии, ее специфике и особенностях, что дает возможность правильно судить об идейно-художественных качествах произведений хореографического искусства.

Учащиеся должны уметь:

- общаться на языке танца, становиться увереннее в себе, заинтересоваться танцами, как видом творческой деятельности, что будет способствовать их успешной адаптации в обществе.

Планируемые результаты обучения

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД:

Личностные :

сформированы основы российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою страну;

развита самостоятельность и личная ответственность за свои поступки;

сформировано уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;

сформирована широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебнопознавательные и внешние мотивы;

развиты этические чувства, доброжелательность, отзывчивость;

Метапредметные :

сформированы умения планировать, контролировать и оценивать выполнение действий;

сформированы умения понимать причины успеха/неуспеха деятельности;

владеет логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, классификации;

развиты умения ориентации на разнообразие способов решения задач;

развиты умения определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Предметные :

владеет техникой хореографического движения (основные позиции рук и ног, правила выворотности, гибкости корпуса, осанки, ориентироваться в пространстве, двигаться согласно характеру музыки, держать темп);

знает точки зала, выполняет самостоятельное перестроение в соответствии с заданием, знает примеры детских постановок в рамках хореографического искусства; владеет навыками художественной выразительности исполнения танца (раскрытие художественного содержания, правила вхождения в образ, различать различные характеры музыки); проявляет интерес к занятиям; имеет первоначальные навыки выступления (достаточно уверенно держаться и двигаться на сцене); имеет стремление к успешности в процессе обучения хореографии (достижение определенных результатов – участие в конкурсе).

Учебно-тематический план

№ п/п	Модуль программы	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа
1	«Детская хореография»	90	80	50
3	«Народный танец»	40	82	116
4	«Модерн джаз танец»	-	-	35
	Итого:	130	162	201

Содержание программы

Модуль «Детская хореография»

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Правила поведения в хореографическом кабинете. Знакомство с изучаемым предметом – детской хореографией. Инструктаж родителей по охране труда учащихся на занятии. Правила поведения за кулисами и около сцены, в ходе конкурсного выступления на сцене, в поездке за пределы города и России. Игры «Круг имен», «Снежный ком», «Спроси-расскажи».

Тема 2. Азбука танцевального движения.

Теория. Понятие осанка. Постановка корпуса. Положение головы. Позиция ног и рук. Правила движения под музыку, перестраивания. Основные понятия: музыка, темп, такт, мелодия и движение

Практика. Упражнения «Поклон-приветствие», «Хлопки в ладоши». Положение рук: перед собой, вверху, внизу, справа и слева на уровне головы. Упражнения «Тик-так», «Уложить ушко», «Пружинка», «Улыбнемся себе и другу: наклоны», «Мячик». Упражнения для рук ног «Птичка», «Утюжок», «Флажок». Практическое закрепление правил и логики перестроений из одних рисунков в другие, поворота «вправо» и «влево».

Тема 3. Ритмическая гимнастика.

Теория. Значение комплекса ритмической гимнастики в работе будущих танцоров: вводная, основная и заключительная части. Танцевальные позиции ног: I, II, III. Танцевальные позиции рук (I, II, III). Выставление ноги на носок, пятку в разных направлениях. Полуприседания. Комбинации хореографических упражнений.

Практика. Движения динамического характера: ходьба, бег, прыжки. Развивающие упражнения на тренировку крупных мышечных групп, совершенствование координации движений, умение четко и ритмично выполнять упражнения под музыку. Упражнения «Приветствие», «Балет», «Цветочек», «Рисуем солнышко на песке», «Лебеди», «Совы», «Ветер и деревья», «Пружинка».

Тема 4. Упражнения у станка.

Теория. Что такое осанка. Подбородок. Растяжка. Координация движения. Включение в работу различных групп мышц (ног, рук, шеи, спины и т.д.). Вытянутый носок. Позвоночник (ровный и подтянутый корпус). Роль двигательных функций (выворотность ног, подъема ног, гибкость корпуса, шаг, прыжок).

Практика. Упражнения на постановку корпуса 1,2 (ноги в свободном положении.) Определение рабочей и опорной ноги. Позиции ног 1,2 (при относительной выворотности ног.). Demi-plie в 1 позиции. Battement tendu в 1 позиции (в сторону). Упражнения: наклоны вперед, вытянув руки, наклоны вперед, соединив стопу, наклоны в сторону. Подъем ноги, согнутой в колене, вперед и опускание (без фиксации и с задержкой, стопа вытянута). Сочетание подъема на полупальцах с последующим приседанием по 6 позиции и перенос веса тела с одной ноги на другую.

Тема 5. Танцевальные этюды на эмоциональное выражение.

Теория. Значение танцевальных элементов в статичном положении или в продвижении. Импровизация в этюде. Правила составления этюдов на основе изученных танцевальных элементов. Этюд на выразительность жестов. Этюд на сопоставление разных характеров. Мимическая игра (передача мимики). Этюд, имитирующий действия человека.

Практика. Сочинение танцевальных этюдов на основе изученных танцевальных элементов. Упражнения, направленные на развитие выдумки, воображения, творческой инициативы: «Иди ко мне», «Уходи», «Три характера». Игра-упражнение «Расскажи стихотворение» с помощью жестов и мимики. Школа-студия стилизованная игра «Веселые превращения». Пластические этюды: «Ежик», «Дельфин», «Змея», «Пантера», «Морская звезда». Прыжки: «Пингвин», «Разножка», «Лягушка».

Тема 6. Образные игры.

Теория. Образ танца (оригинальность). Инсценировка песен. Сюжетные композиции. Придумывание персонажей и сочинение историй.

Практика. «Море волнуется», «Гулливер и лилипуты», «Цапля и лягушка», «Птичий двор». «Медведи и медвежата», «Пингвины», «Раки», «Гуси и гусеницы», «Слоны», «Бежим по горячему песку» (острый бег), «Зайцы», «Белки», «Лягушата», «Лошадки». Тренировка образного мышления: «Зоопарк», «Тугая резинка», «Под дождем», «Лесные жители», «Тряпичные куклы и деревянные».

Тема 7. Постановочная деятельность.

Теория. Построение композиций. Правила создания хореографического номера. Средства художественной выразительности. Анализ избранного произведения с художественной стороны.

Практика. Работа над танцевальным репертуаром.

Тема 8. Репетиционная работа.

Теория. Психологическая подготовка к выступлению. Коммуникативные аспекты танцевального выступления – «танцор» - «зритель».

Практика. Приобретение навыков репетиционной, исполнительской работы с хореографическим материалом. Постановка вокально-хореографических номеров. Генеральная репетиция.

Тема 9. Концертная деятельность.

Теория. Навыки выступления перед аудиторией. Оценка своего исполнения.

Практика. Групповые выступления на мероприятиях различного уровня. Участие в концертных программах, мюзиклах, музыкальных спектаклях, конкурсах, фестивалях Оренбуржья, России.

Тема 10. Итоговое занятие.

Практика. В конце первого и второго полугодия исполняется один танец с последующей оценкой руководителей и педагогов школа-студия.

Модуль «Народный танец»

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Правила поведения в хореографическом кабинете. Инструктаж родителей по охране труда учащихся на занятии. Знакомство с изучаемым предметом – народным танцем. Правила поведения за кулисами и около сцены, в ходе конкурсного выступления на сцене. Игры «Солнце светит для тех, кто...», «Имя как оракул», «Многоножка».

Тема 2. Постановка корпуса.

Теория. Осанка – правильное положение корпуса: лопатки, взгляд, шея. Позиции и положения ног: I, II, III, - свободные позиции. IV позиция рук. Движения плеч. Движения головы. Перегибы корпуса. Повороты. Положение тазобедренного сустава относительно выворотности. Варианты возможных сочетаний основных движений с элементами различных народных танцев. Творческая дисциплина в танце (приложение № 4).

Практика. Упражнения для головы: поворот в профиль, вправо, влево, вверх, вниз. Основные ходы и движения. Развитие силы ног, навыков координации и танцевальности. Упражнения для пальцев и кистей рук: сгибание кистей, руки вытянуты в стороны на уровне плечей; движения рук из стороны в сторону. Игры: «Переключка», «Пушинка», «Зайка», «Жабка», «Медведь».

Тема 3. Экзерсис.

Теория. На середине зала. Основы выразительного движения. Двигательный аппарат. Основная особенность - активное движение на опорной ноге (коленного сустава, мышц голени и мышц, производящих движения в суставах стопы). Принцип контрастности.

Практика. Полуприседания и полные приседания - медленные (мягкие, плавные) и быстрые (резкие, отрывистые). Упражнения на развитие подвижности стопы (battements tendus). Маленькие броски. Круговые движения ногой по полу или по воздуху. Каблучные упражнения: 1) низкие, 2) средние и 3) высокие. Упражнения на низкие и высокие развороты ноги. Упражнения на движение ноги на 90 % на вытянутой опорной ноге, в сочетании с полуприседанием или подъемом на полупальцы опорной ноги, с ударом пятки, с прыжком.

Тема 4. Терминология народного танца.

Теория. Понятие основных упражнений классического экзерсиса: плие, батман тандю, релеве, соте, эшапе, глиссад. Понятие основных элементов народного танца. Боковой галоп. Шаг польки. ПА - де - баск. Элементы русской народной пляски. Простой хороводный шаг. Полуприседания с выставлением ноги на пятку. Русский хороводный шаг. Русский переменный шаг. Притопы. Шаг с припаданием. Полуприседание с выставлением ноги на пятку. «Ковырялочка». «Верёвочка». «Качалочка».

Практика. Пальчиковый школа-студия-игра «Запомни меня» (каждый палец соответствует танцевальному термину). Игра «Дневник моих движений». Составление словаря терминов. Мнемоника. Связывание движений. Память партнера.

Тема 5. Хореографические элементы движений народного танца.

Теория. Знакомство с танцевальным искусством русского народного, украинского и грузинского танцев. Русский танец: хоровод, пляска, кадрили. Украинский танец: «Гопак», «Метелица», «Веснянка», «Ползунок». Знакомство с танцевальным искусством Кавказа на примере грузинского танца «Картули».

Практика. Видеопримеры сценического решения народных танцев. Ходы: простой, переменный, с каблука, «горох», «гармошка». Припадание вперед, в сторону, на месте. Вращения по диагонали, по кругу, на месте, на подскоках. Двойная дробь. Ходы «бигунец», «тынок», «выхилияшник», «голубец». Присядка: простая («сесть-встать»). «Веревочка» простая. «Припадание» по III позиции вперед. «Дорожка» – «припадание» с перекрещиванием ног. Парно-массовая комбинация «Гопак». «Хелсартава» - движение кистей рук. Основные ходы: «Сада сриала», «Мухлура», «Гасма», «Свела», «Чаквра», «Бруни».

Тема 6. Народные обычаи и традиции.

Теория. Русский народный танец как неотъемлемая часть фольклорного наследия. Народный танец как древний вид народного искусства: праздники, традиции, обряды. Рассказ о танцевальном народном русском творчестве, о характерности танцев других народов, их отличие от исполнения русских движений. Рассказ о культуре других стран (Украина, Грузия). Показ костюмов и рассказ о значении сценического костюма.

Практика. Привитие исполнителям уважительного отношения к национальным традициям, чувства любви преданности к Родине, обуславливающие формирование личности как источника высокой культуры. Беседа по истории традиций и обрядов. Игросравнение народных костюмов различных стран «Угадай откуда». Игра «Крестьянская семья». Посещение концертов с участием детских народных коллективов.

Тема 7. Постановочная деятельность.

Теория. Значение постоянной отработки исполнения технически сложных комбинаций народного танца в более сложных ритмических рисунках и ускоренных темпах. Объяснение процесса объединения движений в более сложные по композиции комбинации и танцевальные этюды народного танца. Уровень выразительности исполнения. Ансамблевое исполнение технически насыщенных танцев.

Практика. Работа над танцевальным репертуаром.

Тема 8. Репетиционная работа.

Теория. Раскрытие национального характера и манеры исполнения народного танца. Особенности взаимоотношений партнеров в различных народных танцах. Психологическая подготовка к выступлению.

Практика. Приобретение навыков репетиционной, исполнительской работы с хореографическим материалом. Постановка вокально-хореографических номеров. Генеральная репетиция.

Тема 9. Концертная деятельность.

Теория. Навыки выступления перед аудиторией. Оценка своего исполнения.

Практика. Групповые выступления на мероприятиях различного уровня. Участие в концертных программах, мюзиклах, музыкальных спектаклях, конкурсах, фестивалях Оренбуржья, России.

Тема 10. Итоговое занятие.

Практика. В конце первого и второго полугодия исполняется один танец с последующей оценкой руководителей и педагогов школа-студия.

Модуль «Модерн-джаз танец»

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Правила поведения в хореографическом зале. Знакомство с изучаемым предметом – джаз-модерн танцем (основные этапы занятий по программе: разогрев, изоляция, партер, адажио, кросс, комбинация). Инструктаж родителей по охране труда учащихся на занятии. Обеспечение допуска к занятиям следующих обучающихся: наличие справки о состоянии здоровья по основной и подготовительной медицинской группе; прошедших инструктаж по мерам безопасности; имеющих специальную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Игра-танец на сплочение «Друзья».

Тема 2. История развития модерн-джаз танца.

Теория. Зарождение в конце XIX - начале XX века в США и Германии современного направления хореографии – танца модерн. Истоки направления в идеях теоретика и педагога Ф. Дель-Сарта, в системе Э. Жака-Далькроза и искусстве А. Дункан. Танец модерн как стремление создать новую хореографию, отвечающую потребностям человека XX столетия. основополагающие принципы данного направления: отказ от канонов, воплощение новых тем и сюжетов оригинальными танцевально-пластическими средствами. Общее с джаз - танцем и различие между системами. Айседора Дункан – основоположница нового направления. Комбинирование форм и синтез различных школ в современном джаз танце: степ-джаз, джаз-балет, джаз-кабаре, джаз-музыкальный школа-студия, джаз-шоу и другие (приложение № 5).

Практика. Обзор практических наглядных примеров, характеризующих основные направления в танце модерн (Руфи Сен-Денис, Тен Шоун, Марта Грэхэм, Дорис Хамфри, Чарльз Вейдман, Х. Тамирис). Упражнения на самостоятельное выделение учащимися характерных признаков джаз-танца: ритмичность, динамика, колоритность, совершенная свобода и координация всех частей тела, импульсная техника, возможность импровизации. Разбор основных элементов современных стилей джаз-танца: Blues, Lirical, Broadway (Theatrical), Hot, Cool (Kul), Afro-jazz, Latin, Calypso, Modern jazz. Современные центры по изучению и пропаганде джаз-танца. Участие в конкурсах, фестивалях, чемпионатах по современному джаз-танцу.

Тема 3. Методика изучения isolation на различных levels.

Теория. Техника isolation – основа модерн джаз-танца. Изолируемые центры: голова и шея, плечевой пояс, бедра (pelvis), руки, ноги. Постановка корпуса. Моноцентрика и полицентрика. Параллелизм и оппозиция. Level. Виды levels: стоя, сидя, на корточках, сидя на ягодицах, стоя на ягодицах, стоя на коленях, лежа. Акробатические levels – шпагат, стойка на руках и т.д. Методика изучения isolation на различных levels. Первоначальные движения изолируемых центров изучаются в чистом виде. В простых сочетаниях даются всевозможные движения изолируемых центров.

Практика. Изучение isolation головы (стоя, сидя). Наклоны (вперед, назад, в сторону). Повороты (в сторону). «Маятник». Круг. Плечи (стоя и сидя, параллелизм): Accents (вверх, вниз, вперед, назад). Полукруг. Круг. Изучение isolation грудной клетки (сидя и стоя), accents (в сторону, вперед, назад). Верх корпуса (стоя). Bend и bounce (вперед, в сторону, назад). Side stretch. Deep body bend. «Table top» (вперед, в сторону). Twist – «table top». Простой круг через «table top» и deep bend. Body bend demi-plié с последующим stretch. Relax. Изучение isolation pelvis в (полуприседании): Медленные isolation (вперед, назад, в сторону). Accents (вперед, назад, в сторону). Hips cross (с возвращением в центр). Полукруг. Круг. Hip lift. Soul hiplift. Изучение isolation ног (стоя): Knee raise. Battements tendus и point-flex. Isolation пальцев. Круги стопы. Knee raise с наклоном верха корпуса вперед. Kick ballchange. Ноги (сидя): Point flex стопы. Изоляция пальцев. Круги стопы. Круги от колена. Сгибание колена и flex по I и II аут-позициям. Изучение isolation рук (стоя, сидя): Flex кисти. Круги кистью. Круги предплечьем. Тряска кисти.

Тема 4. Упражнения для позвоночника.

Теория. Своеобразие танца-модерн - движение тела целиком, без изоляции отдельных центров. Основа данной техники – подвижность позвоночника во всех его отделах. Виды

движений: наклоны торса; изгибы торса; спирали; body roll (волна); contraction, release, high release; tilt, lay out.

Практика. Техника исполнения: 1. Flat back (плоская спина), или table top (поверхность стола). 2. Deep body bend - глубокий наклон вперед, ниже, чем на 90°. 3. Side stretch. Наклон в сторону, при котором грудная клетка изгибается. Комбинации: flat back может выполняться крестом, квадратом, flat back в сторону может быть переведен без изменения высоты во flat back по диагонали. Техника исполнения: 1. Curve (керф). 2. Arch - арка. 3. Twist торса. 4. Roll down и roll up. Комбинации. Твистовые изгибы могут комбинироваться с движениями ног: demi - и grand pile, releue, battement tendu, rond de jambe par terre. Спирали - движения, развивающие подвижность позвоночника в тазобедренном суставе. Body roll (волна) - несколько центров последовательно включаются в движение по принципу управления, один за другим и демонстрация волны всего тела.

Тема 5. Contraction, release, high release.

Теория. Contraction - сжатие, сокращение, т.е. относительное уменьшение объема тела. Противоположное понятие – release (расширение) - тело танцора расширяется в пространстве. Contraction на выдохе, release на вдохе. Взаимосвязь дыхания и движения - естественность, динамическая окраска движениям. Contraction не динамическое движение, сжатие за счет сокращения мышц, а не их движения. Contraction как аккумуляция внутренней энергии, в реализации движения release. Фиксация Contraction и release (глубина таза, позвоночник, положение головы).

Практика. Упражнения: лежа на спине, сидя, стоя на коленях, стоя. Положение головы, T-позиция. Упражнения в парах (contraction, release).

Тема 6. Уровни по горизонтали и вертикали.

Теория. Уровень - расположение тела танцора относительно земли. Основные виды уровней: стоя, сидя, стоя на четвереньках, сидя на корточках, стоя на коленях, лежа. Акробатические уровни: шпагаты, мост, стойка на руках, стойка на лопатках (березка), колесо. Техника передвижения танцора по горизонтали и вертикали.

Практика. В различных уровнях выполняются упражнения на изоляцию (в нижних уровнях). В партере выполнение упражнений стретч-характера, т. е. растяжки. Смена уровней, быстрый переход из одного уровня в другой - дополнительный тренаж на координацию. Варианты уровней. «Стоя»: а) верхний уровень (на полупальцах); б) средний уровень (на всей стопе); в) нижний уровень (колени согнуты). «На четвереньках»: а) опора на руках и коленях; б) одна или две ноги вытянуты назад при опоре на руки; в) одна нога открыта в сторону или назад при опоре на руках и колене. «На коленях»: а) стоя на двух коленях; б) стоя на одном колене, другая нога открыта в любом из направлений. «Сидя»: а) frog-position (колени согнуты, стопы вместе); б) первая позиция (ноги вместе, вытянуты вперед); в) вторая позиция (ноги разведены в стороны); г) четвертая позиция или swastic; д) пятая позиция (ноги согнуты в коленях, одна стопа перед другой); е) колени согнуты и соединены (стопы стоят на полу параллельно); ж) джазовый шпагат (нога впереди вытянута, а сзади согнута); з) сидя на одном бедре (колено опорной ноги согнуто, тяжесть корпуса переносится с ягодиц на бедро, свободная нога открыта назад или в сторону и оторвана от пола). Пятая позиция ног в положении сидя - два варианта (1. колени согнуты, раскрыты в сторону и одна стопа стоит перед другой стопой в положении point (то есть с вытянутыми пальцами). 2. pinch - позиция, когда одна нога

находится перед другой, но голень, т. е. пальцы правой ноги около колена левой ноги, бедра плотно примыкают к полу; Лежа: а) на спине; б) на животе; в) на боку.

Тема 6. Кросс. Передвижение в пространстве.

Теория. Танцевальность, манера и стиль модерн-джаз танца. Традиционные, зафиксированные шаги, прыжки и вращения. Импровизация, вариативность видов движений: шаги; прыжки; вращения.

Практика. Шаги: I. Шаги примитива. II. Шаги в модерн-джаз манере. III. Шаги в рок-манере. IV. Шаги в мюзикл-комеди-джаз манере, т. е. раннего джаза. Связующие шаги. Шаг из танца "Ча-ча-ча". Latin walk. На основе flat step: шаги исполняются по диагонали класса или по кругу. Координация трех центров на основе flat step. Шаги в модерн-джаз манере.

Тема 7. Мультипликация. Координация.

Теория. Понятие «мультипликация» (разложение одного простого движения внутри ритмической единицы). Различные виды джазовой ходьбы, при которой вес тела переносится постепенно, с акцентом, на неударную долю такта. Брейк-данс как пример мультипликации в современном танце. Понятие «координация». Способы координации движений нескольких центров тела и ареалов. Принципы координации: одномоментный импульс, импульс и управление, оппозиция и параллелизм.

Практика. Изучение движений без передачи центра тяжести. Изучение движений с передачей центра тяжести. Изучение джаз ходов (jazz walks). Изучение разновидностей джаз вращений. Изучение джаз вращений в воздухе. Джаз-бег (jazz run) и прыжки. Джаз прыжки. Изучение джаз падений (подготовка к падениям, методика и виды падений). Сложные виды падений – акробатические падения.

Тема 8. Позиции и положения рук, ног и корпуса в модерн джаз-танце.

Теория. Отличия модерн джаз-танца от классического танца. Особенности пластики, стиля и манеры исполнения модерн джаз-танца. Влияние на формирование системы модерн джаз-танца различных видов искусств и спорта, связанных с движением (акробатика, гимнастика, пантомима), народного (этнического) и бытового танцев. Особенности терминологии современного танца.

Практика. Изучение основного положения корпуса, необходимого для данного танцевального стиля: положение коллапс. Изучение основных позиций рук: нейтральное или подготовительное, press-position, первая позиция, вторая позиция, третья позиция. Аналогия и различие этих позиций с классическим танцем аут-позиция. Jerk position. Изучение разновидностей положения рук: V-положения, А-, Б-, В-положения. Перевод рук в различные позиции и положения. Изучение позиций ног в положении «стоя» (по системе Г. Джордано): первая позиция, три варианта: параллельное положение, аут-позиция, ин-позиция. Вторая позиция, три варианта: параллельное положение, аут-позиция, ин-позиция. Третья позиция, один вариант: аналогичен классической 3-ей позиции. Четвертая позиция, два варианта: аут-позиция и параллельное положение. Пятая позиция, два варианта: аут-позиция и параллельное положение. Изучение положений отдельных частей ног: положения point и flex в движениях catchstep, prance, kick. Изучение позиций ног в положении «сидя».

Тема 9. Упражнения у станка.

Теория. Задачи и цели упражнения у станка. Методика построения упражнений у станка. Базовые движения составляющие комбинации упражнений у станка. Последовательность движений и логика построения комбинаций.

Практика. Изучение базовых движений: Stretch – в области ахила, бедер и позвоночника (лицом к станку). Contract-release pelvis позвоночника и наклон корпуса вперед (лицом к станку). Contract-release корпуса и наклон вперед. Plié: demi-plié contract-release корпуса; grand-plié contract-release (лицом к станку); grand-plié с волнообразным перевиванием (лицом к станку); demi-plié relevé с отклонением корпуса назад – диагональ. Battements tendus: point-flex; с последующим twist, верха корпуса и accent бедра опорной ноги (вперед, в сторону); heeldrop-bounce (назад). Battement tendu jeté pique. Swing balancoire (вперед-назад). Battement fondu в координации с движением рук. Battement développé point-flex. Battements développé через passé contract. Kick. Kick ballchange. Pelvis stretch (лицом к станку).

Тема 10. Стили современных клубных танцев.

Теория. Клубные танцы второй пол. XX в. Многообразие видов и жанров, влияние на их возникновение социально-культурных процессов. Взаимосвязь и взаимовлияние клубного танца с профессиональной хореографией, популярными музыкальными течениями, модой, стилем жизни. Силь, манера и техника молодежных танцевальных направлений.

Практика. Практическое изучение элементов современных клубных танцев: импровизационные, парные, массовые, молодежные (уличные) направления, характерные (этнические), «диско», «рок», «фанк», «реп». Знакомство с акробатическими, трюковыми техниками Street dance, Спортивными элементами борьбы, гимнастики как основы молодежных танцевальных стилей.

Тема 11. Постановочная работа.

Теория. Танцевальные комбинации на развитие пластических ритмов в соединении с динамикой сценического пространства. Сочинение танцевальных этюдов. Цели и задачи этюдной работы. Композиционное построение сольного, массового танцевального этюда. Тема, жанры, стиль, характер будущей хореографической композиции. Музыкальный материал и его ритмо-темповая структура. Понятие музыкальной и танцевальной полиритимии. Сочинение хореографического текста. Возможность синтеза с лексикой классического танца, народного танца и популярных «уличных» направлений. Влияние особенностей модерн джаз-танца на танцевальную композицию.

Практика. Сочинение сольных, парно-массовых композиций. Разучивание хореографического текста. Исполнение этюдов. Анализ композиционного построения, технического мастерства и выразительности исполнения. Корректировка хореографического этюда.

Тема 12. Конкурсно-концертная деятельность.

Теория. Навыки выступления перед аудиторией. Оценка своего исполнения. Ответственность каждого за успех коллектива. Премьера песни и её значение в дальнейшей работе. Повторное выступление как импровизация.

Практика. Анализ видеозаписей лучших исполнителей эстрадной хореографии, их исполнительского мастерства, просмотр и прослушивание лучших исполнений всемирно известных постановок мюзиклов. Анализ лучших работ хореографов в этой области. Подготовка исполнителей к самостоятельным работам. Индивидуальные и групповые выступления на мероприятиях различного уровня. Участие в концертных программах, мюзиклах, музыкальных спектаклях, конкурсах, фестивалях Оренбуржья, России.

Тема 13. Итоговое занятие.

Исполнение фрагмента танца в концертном выступлении с последующей оценкой педагогов в конце первого и второго полугодия (второй составляющей после техники исполнения вокально-хореографического номера является создание полноценного художественного образа учащегося на основе выбранного сценического костюма).

Тема 13. Итоговый концерт.

Исполнение фрагмента танца в концертном выступлении с последующей оценкой руководителей и педагогов школы-студии в конце первого и второго полугодия (второй составляющей после техники исполнения вокально-хореографического номера является создание полноценного художественного образа учащегося на основе выбранного сценического костюма).

Список литературы.

1. Драбовская М. В., МАОУ ДОД ДШИ, г. Ярославль 2013г.
2. Образовательная программа дополнительного образования детей художественно – эстетической направленности «Студия танца. Хореография». Составитель – Антипова О. Б., Блиникова Н. Г. (2011 г.)
3. Сборник Учебная программа по предмету «Современный танец», разработчик – образовательных программ музыкально-хореографических объединений: Хореография / Сост. О. А. Клецова. – Минск: НЦХТДМ, 2007г.
4. Базарова Н. П. Азбука классического танца. – М., 2010
5. Капанджи Л. А. Основа джазового танца. – М., 2006

Тематическое планирование

Дети *младшего школьного* возраста занимаются три раза в неделю по два часа, общая нагрузка на год – **130** часов.

Дата проведения урока	Тема занятия	Кол-во часов
2.9	Организационная работа. Сбор участников коллектива. Знакомство.	2
7.9	Разучивание разминки. Подготовка ко Дню учителя.	2
9.9	Разучивание разминки. Подготовка ко Дню учителя.	2
14.9	Разминка. Повторение комбинаций из танца «Машины сны»	2
16.9	Разминка. Упражнение классического дренажа. Повторение танца «Машины сны». Постановка корпуса	2
21.9	Ритмический тренаж: музыкальные пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме, фигурная маршировка. Прогон танца «Машины сны» Постановка корпуса	2
23.9	Разминка. Ритмический тренаж: музыкальные пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме, фигурная маршировка.	2
28.9	Разминка. Подготовка ко Дню учителя	2
30.9	Разминка. Подготовка ко Дню учителя	2
5.10	Разминка. Подготовка ко Дню учителя	2
7.10	Генеральный прогон танца ко Дню учителя.	2
12.10	Разминка. Постановка рук и ног в танце. Разучивание движений танца «Сосед».	2
14.10	Разминка. Постановка рук и ног в танце. Разучивание движений танца «Сосед», повтор танца «Машины сны»	2
19.10	Портретная гимнастика: упражнения для стопы, вытянутость носочков. Постановка танца, соединение выученных упражнений.	2
21.10	Постановка головы, устранение физических недостатков, освоение понятий вытянутости и выворотности. Разучивание движений танца «сосед». Положение рук: перед собой, вверху, внизу, справа и слева на уровне головы.	2
16.11	Постановка корпуса, рук, ног, головы, развитие природных данных. Боковой галоп, шаг с вытянутыми носочками. Постановка танца, соединение выученных упражнений.	2
18.11	Разминка. Разучивание мужской и женской партии «Поклон», «Ковырялочка» вперед и назад... Постановка танца, соединение выученных упражнений.	2
23.11	Разминка, танцевальное движение «Пружинка с поворотом», «Подскоки в повороте». Постановка танца, соединение выученных упражнений.	2
25.11	Постановка танца, соединение выученных упражнений.	2
30.11	Ритмический тренаж: ходьба парами, змейкой, звездочкой. Постановка корпуса. Повторение танца	2
2.12	Классический тренаж. Репетиция танца	2
7.12	Упражнения гимнастики на растяжку мышц ног. Отработка движений танца «Машины сны».	2
9.12	Повторение выученных движений и танцев «Машины сны», «Сосед». Постановка корпуса	2
14.12	Танцевальная импровизация. Свободная танцевальная импровизация под заданную музыку.	2
16.12	Составляющие характера танца: мимика, жесты, танцевальные акценты и т.д.	2

21.12	Ритмика. Портретная гимнастика: упр. «Велосипед», «Бабочка». Отработка движений танца «Машины сны».	2
23.12	Подготовка к новогодним праздникам.	2
28.12	Подготовка к новогодним праздникам.	2
13.01	Гимнастика. Упражнение «Улыбнемся себе и другу». Прослушивание музыкальных произведений «Вальс», «Полька» .	2
18.01	Разминка. Растяжка. Диагональ. Партер. Постановка Хоровод «Сибирь»	2
20.01	Разминка. Растяжка. Диагональ. Партер. Постановка Хоровод «Сибирь»	2
25.01	Разминка. Растяжка. Диагональ. Партер. Постановка Хоровод «Сибирь»	2
27.01	Разминка. Растяжка. Диагональ. Партер. Постановка Хоровод «Сибирь»	2
1.02	Разминка. Растяжка. Диагональ. Партер. Постановка Хоровод «Сибирь»	2
3.02	Разминка. Растяжка. Диагональ. Партер. Постановка Хоровод «Сибирь»	2
8.02	Разминка. Растяжка. Диагональ. Партер. Постановка Хоровод «Сибирь»	2
10.02	Разминка. Растяжка. Портретная гимнастика. Повторение танцев «сосед» и отработка танца «Сибирь».Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. Постановка корпуса	2
15.02	Разминка. Растяжка. Портретная гимнастика. Повторение танцев «сосед» и отработка танца «Сибирь».Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. Постановка корпуса	2
17.02	Разминка. Растяжка. Портретная гимнастика. Отработка танца «сосед». Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. Хороводный шаг, постановка хоровода «Сибирь» Классический тренаж: деми-плие по 1-й, 2-й позиции. Пластика	2
22.02	Разминка. Растяжка. Портретная гимнастика. Отработка танца «сосед». Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. Хороводный шаг, постановка хоровода «Сибирь» Классический тренаж: деми-плие по 1-й, 2-й позиции. Пластика	2
24.02	Разминка. Растяжка. Портретная гимнастика. Отработка танца «Машины сны».Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. Хороводный шаг, постановка хоровода «Сибирь» .Понятие пространственных перестроений: линия, колонна, круг, квадрат. Постановка корпуса	2
1.03	Разминка. Растяжка. Портретная гимнастика. Отработка танца «Машины сны».Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. Хороводный шаг, постановка хоровода «Сибирь». Постановка рук (позиция руки на поясе, положение рук в стороны, вперед, вверх).	2
3.03	Разминка. Растяжка. Портретная гимнастика. Отработка танца «Машины сны».Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. Хороводный шаг, постановка хоровода «Сибирь».	2
10.03	Разминка. Растяжка. Портретная гимнастика. Отработка танца «Машины сны».. Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений.	2
15.03	Разминка. Растяжка. Портретная гимнастика. Отработка танца «Варенька». Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. Хороводный шаг, постановка хоровода «Сибирь» .	2
17.03	Разминка. Растяжка. Портретная гимнастика. Отработка танца «Машины сны».Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. Хороводный шаг, постановка хоровода «Сибирь»	2
22.03	Разминка. Растяжка. Портретная гимнастика. Отработка танца «Машины сны».Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. Хороводный шаг, постановка хоровода «Сибирь»	2
24.03	Разминка. Растяжка. Портретная гимнастика. Отработка танца «Сосед».Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. Хороводный шаг, репетиция хоровода «Сибирь»	2

29.03	Разминка. Растяжка. Портретная гимнастика. Отработка танца «Машины сны».Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений.	2
31.03	Разминка. Растяжка. Портретная гимнастика. Отработка танца «Машины сны».Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. Хороводный шаг, постановка хоровода «Сибирь»	2
5.04	Разминка. Растяжка. Отработка танца «Сосед».Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. Хороводный шаг, репетиция хоровода «Сибирь»	2
7.04	Растяжка.«Молоточки» Отработка танца «Сосед».Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. Хороводный шаг, репетиция хоровода «Сибирь»	2
12.04	Разминка. Растяжка. Отработка танца «Сосед».Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. Хороводный шаг, репетиция хоровода «Сибирь»	2
14.04	Лекция на тему «Танец - это искусство, для которого не нужны ни кисть, ни ручка»	2
19.04	Разминка.Растяжка.«Моталочка» Отработка танца «Сосед».Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. Хороводный шаг, репетиция хоровода «Сибирь»	2
21.04	Разминка.Растяжка.«Моталочка» Отработка танца «Сосед».Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. Хороводный шаг, репетиция хоровода «Сибирь»	2
26.04	Разминка. Растяжка. Отработка танца «Сосед».Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. Хороводный шаг, репетиция хоровода «Сибирь»	2
28.04	.Разминка. Растяжка. Отработка танца «Сосед».Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. Хороводный шаг, репетиция хоровода «Сибирь»	2
3.05	Разминка. Растяжка.«Комбинация на основе одинарной и двойной дроби» Отработка танца «Сосед».Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. Хороводный шаг, репетиция хоровода «Сибирь»	2
5.05	.Разминка. Растяжка.«Комбинация на основе одинарной и двойной дроби» Отработка танца «Сосед».Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. Хороводный шаг, репетиция хоровода «Сибирь»	2
10.05	.Разминка. Растяжка .Отработка танца «Сосед».Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. Хороводный шаг, репетиция хоровода «Сибирь»	2
12.05	Разминка. Растяжка. Отработка танца «Сосед».Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. Хороводный шаг, репетиция хоровода «Сибирь»	2
17.05	.Разминка. Растяжка.«Верёвочка» Отработка танца «Сосед».Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. Хороводный шаг, репетиция хоровода «Сибирь»	2
19.05	Разминка. Растяжка.«Верёвочка» Отработка танца «Сосед».Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. Хороводный шаг, репетиция хоровода «Сибирь»	2
24.05	.Разминка. Растяжка. Итоговое занятие . Повторение пройденного .	2
26.05	Разминка. Растяжка. Итоговое занятие . Повторение пройденного . Отработка танца «Сосед».Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. Хороводный шаг, репетиция хоровода «Сибирь»	2

Тематическое планирование

Средний школьный возраст – три раза в неделю по два часа, годовая нагрузка – **161** час.

Дата проведения урока	Тема занятия	Кол-во часов
6.9	Организационная работа. Сбор участников коллектива. Знакомство.	2
7.9	Разучивание разминки. Подготовка ко Дню учителя.	3
13.9	Разучивание разминки. Подготовка ко Дню учителя. Постановка корпуса	2
14.9	Разминка. Повторение комбинаций из танца «еврейский» Постановка корпуса	3
20.9	Разминка. Упражнение классического дренажа. Повторение танца «Варенька». Постановка корпуса. Позиции рук.	2
21.9	Ритмический тренаж: музыкальные пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме, фигурная маршировка. Прогон танца «Учат в школе». Позиции рук.	3
27.9	Разминка. Ритмический тренаж: музыкальные пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме, фигурная маршировка. Прогон танца «Учат в школе»	2
28.9	Разминка. Подготовка ко Дню учителя	3
4.10	Разминка. Подготовка ко Дню учителя	2
5.10	Генеральный прогон танца ко Дню учителя.	3
11.10	Разминка. Постановка рук и ног в танце. Разучивание движений танца «Варенька».	2
12.10	Разминка. Постановка рук и ног в танце. Разучивание движений танца «Варенька». Постановка корпуса.	3
18.10	Портретная гимнастика: упражнения для стопы, вытянутость носочков. Постановка танца, соединение выученных упражнений.	2
19.10	Постановка головы, устранение физических недостатков, освоение понятий вытянутости и выворотности. Разучивание движений танца «Варенька».	3
16.11	Постановка корпуса, рук, ног, головы, развитие природных данных. Боковой галоп, шаг с вытянутыми носочками. Постановка танца, соединение выученных упражнений.	3
22.11	Разминка. Разучивание мужской и женской партии «Поклон», «Ковырялочка» вперед и назад... Постановка танца, соединение выученных упражнений.	2
23.11	Разминка, танцевальное движение «Пружинка с поворотом», «Подскоки в повороте». Постановка танца, соединение выученных упражнений.	3
29.11	Постановка танца, соединение выученных упражнений.	2
30.11	Ритмический тренаж: ходьба парами, змейкой, звёздочкой. Постановка корпуса. Повторение танца	3
6.12	Классический тренаж. Репетиция танца	2

7.12	Упражнения гимнастики на растяжку мышц ног. Отработка движений танца «Варенька»	3
13.12	Повторение выученных движений и танцев «ВАренька», «Учат в школе»	2
14.12	Танцевальная импровизация. Свободная танцевальная импровизация под заданную музыку.	3
20.12	Составляющие характера танца: мимика, жесты, танцевальные акценты и т.д.	2
21.12	Ритмика. Портретная гимнастика: упр. «Велосипед», «Бабочка». Отработка движений танца «Варенька»	3
27.12	Подготовка к новогодним праздникам.	2
28.12	Подготовка к новогодним праздникам.	3
13.01	Гимнастика. Упражнение «Улыбнемся себе и другу». Прослушивание музыкальных произведений «Вальс», «Полька» Подготовка к участию в международном конкурсе «Звёздный проект» с танцем «Варенька»	2
10.01	Разминка. Растяжка. Подготовка к участию в международном конкурсе «Звёздный проект» с танцем «Варенька»	2
17.01	Разминка. Растяжка. Подготовка к участию в международном конкурсе «Звёздный проект» с танцем «Варенька»	2
18.01	Разминка. Растяжка. Подготовка к участию в международном конкурсе «Звёздный проект» с танцем «Варенька»	3
24.01	Разминка. Растяжка. Подготовка к участию в международном конкурсе «Звёздный проект» с танцем «Варенька». Постановка корпуса	2
25.01	Разминка. Растяжка. Подготовка к участию в международном конкурсе «Звёздный проект» с танцем «Варенька». Постановка корпуса	3
31.01	Разминка. Растяжка. Подготовка к участию в международном конкурсе «Звёздный проект» с танцем «Варенька». Постановка корпуса	2
1.02	Разминка. Растяжка. Подготовка к участию в международном конкурсе «Звёздный проект» с танцем «Варенька»	3
7.02	Разминка. Растяжка. Подготовка к участию в международном конкурсе «Звёздный проект» с танцем «Варенька»	2
8.02	Разминка. Растяжка. Подготовка к участию в международном конкурсе «Звёздный проект» с танцем «Варенька»	3
14.02	Разминка. Растяжка. Портретная гимнастика. Повторение танцев и отработка танца «Варенька». Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений.	2
15.02	Разминка. Растяжка. Портретная гимнастика. Отработка танца «Варенька». Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. Хороводный шаг, постановка хоровода «Сибирь» Танцевально-образные движения: змея, кошка, цапля.	3
21.02	Разминка. Растяжка. Портретная гимнастика. Отработка танца «Варенька». Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. Хороводный шаг, постановка хоровода «Сибирь» Классический тренаж: да-ми-плие по 1-й, 2-й, 5-й позиции. Пластика	2
22.02	Разминка. Растяжка. Портретная гимнастика. Отработка танца «Варенька». Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. Хороводный шаг, постановка хоровода «Сибирь»	3
28.02	Разминка. Растяжка. Портретная гимнастика. Отработка танца «Варенька». Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. Хороводный шаг, постановка хоровода «Сибирь» .Понятие пространственных перестроений: линия, колонна, круг, квадрат.	2

	«Варенька». Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. Хороводный шаг, постановка хоровода «Сибирь»	
3.05	Разминка. Растяжка. Портретная гимнастика. Отработка танца «Варенька». Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. Хороводный шаг, постановка хоровода «Сибирь»	3
10.05	Разминка. Растяжка. Портретная гимнастика. Отработка танца «Варенька». Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. Хороводный шаг, постановка хоровода «Сибирь»	3
16.05	Разминка. Растяжка. Портретная гимнастика. Отработка танца «Варенька». Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. Хороводный шаг, постановка хоровода «Сибирь»	2
17.05	Разминка. Растяжка. Портретная гимнастика. Отработка танца «Варенька». Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. Хороводный шаг, постановка хоровода «Сибирь»	3
23.05	Разминка. Растяжка. Портретная гимнастика. Отработка танца «Варенька». Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. Хороводный шаг, постановка хоровода «Сибирь»	2
24.05	Разминка. Растяжка. Портретная гимнастика. Отработка танца «Варенька». Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. Хороводный шаг, постановка хоровода «Сибирь»	3
30.05	Разминка. Растяжка. Портретная гимнастика. Отработка танца «Варенька». Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. Хороводный шаг, постановка хоровода «Сибирь»	2

Тематическое планирование

Старший школьный возраст – 3 раза в неделю по три часа, годовая нагрузка – **201** час.

		Кол-
--	--	-------------

Дата проведения урока	Тема занятия	во часов
2.9	Организационная работа. Сбор участников коллектива. Знакомство.	3
6.9	Разучивание разминки. Подготовка ко Дню учителя.	3
9.9	Разучивание разминки. Подготовка ко Дню учителя.	3
13.9	Разминка. Повторение комбинаций из танца «Хип-хоп»	3
16.9	Разминка. Упражнение классического дренажа. Повторение танца «хип-хоп».	3
20.9	Ритмический тренаж: музыкальные пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме, фигурная маршировка. Прогон танца «Учат в школе»- с элементами хип-хоп танца старшей группы	3
23.9	Разминка. Ритмический тренаж: музыкальные пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме, фигурная маршировка. Прогон танца «Учат в школе»	3
27.9	Разминка. Подготовка ко Дню учителя, движения танца «Хип-хоп» Постановка корпуса	3
30.9	Разминка. Подготовка ко Дню учителя, движения танца «Хип-хоп» Постановка корпуса	3
4.10	Разминка. Подготовка ко Дню учителя, движения танца «Хип-хоп» Постановка корпуса	3
7.10	Генеральный прогон танца ко Дню учителя.	3
11.10	Разминка. Постановка рук и ног в танце. Разучивание движений танца «Чиботуха».	3
14.10	Разминка. Постановка рук и ног в танце. Разучивание движений танца «Чиботуха»Позиции ног.	3
18.10	Портретная гимнастика: упражнения для стопы, вытянутость носочков. Постановка танца, соединение выученных упражнений. Позиции ног.	3
21.10	Постановка головы, устранение физических недостатков, освоение понятий вытянутости и выворотности. Разучивание движений танца «Чиботуха».Позиции ног и рук.	3
18.11	Постановка корпуса, рук, ног, головы, развитие природных данных. Боковой галоп, шаг с вытянутыми носочками. Постановка танца, соединение выученных упражнений.	3
22.11	Разминка. Разучивание поклона в современном стиле , «Ковырялочка» вперед и назад... Постановка танца, соединение выученных упражнений.	3
25.11	Разминка, движение танца «Хип-хоп». Постановка танца, соединение выученных упражнений танца «Чиботуха». Постановка хоровода «Сибирь»	3
29.11	Постановка танца, соединение выученных упражнений танца «Чиботуха». Постановка хоровода «Сибирь»	3
2.12	Классический тренаж. Репетиция танца	3
6.12	Упражнения гимнастики на растяжку мышц ног. Постановка танца, соединение выученных упражнений танца «Чиботуха». Постановка хоровода «Сибирь»	3
9.12	Повторение выученных движений и танцев «Санькины думы» «Хип-хоп»	3
13.12	Танцевальная импровизация. Свободная танцевальная импровизация под заданную музыку.	3

16.12	Составляющие характера танца: мимика, жесты, танцевальные акценты и т.д.	3
20.12	Разминка, растяжка у станка. Портретная гимнастика: упр. «Велосипед», «Бабочка». Отработка движений танца «Санькины думы»	3
23.12	Подготовка к новогодним праздникам.	3
27.12	Подготовка к новогодним праздникам.	3
10.01	Гимнастика. Упражнение «Улыбнемся себе и другу» Постановка танца, соединение выученных упражнений танца «Чиботуха». Постановка хоровода «Сибирь»	3
13.01	Разминка. Растяжка. Постановка танца, соединение выученных упражнений танца «Чиботуха». Постановка хоровода «Сибирь»	3
17.01	Разминка. Растяжка. Постановка танца, соединение выученных упражнений танца «Чиботуха». Постановка хоровода «Сибирь»	3
20.01	Разминка. Растяжка. Постановка танца, соединение выученных упражнений танца «Чиботуха». Постановка хоровода «Сибирь»	3
24.01	Разминка. Растяжка. Постановка танца, соединение выученных упражнений танца «Чиботуха». Постановка хоровода «Сибирь»	3
27.01	Разминка. Растяжка. Постановка танца, соединение выученных упражнений танца «Чиботуха». Постановка хоровода «Сибирь»	3
31.01	Разминка. Растяжка. Постановка танца, соединение выученных упражнений танца «Чиботуха». Постановка хоровода «Сибирь»	3
3.02	Разминка. Растяжка. Постановка танца, соединение выученных упражнений танца «Чиботуха». Постановка хоровода «Сибирь»	3
7.02	Разминка. Растяжка. Постановка танца, соединение выученных упражнений танца «Чиботуха». Постановка хоровода «Сибирь»	3
10.02	Разминка. Растяжка. Постановка танца, соединение выученных упражнений танца «Чиботуха». Постановка хоровода «Сибирь»	3
14.02	Разминка. Растяжка. Портретная гимнастика. Повторение танцев «хип-хоп» и отработка танца «Санькины думы» Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений.	3
17.02	Разминка. Растяжка. Портретная гимнастика. Отработка танца «Санькины думы». Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. Хороводный шаг, постановка хоровода «Сибирь», повторение и разучивание новых комбинаций и связок танца «Хип-хоп»	3
21.02	Разминка. Растяжка. Портретная гимнастика. Отработка танца «Санькины думы». Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. Хороводный шаг, постановка хоровода «Сибирь», повторение и разучивание новых комбинаций и связок танца «Хип-хоп» Классический тренаж: да-ми-плие по 1-й, 2-й, 5-й позиции. Пластика	3
24.02	Разминка. Растяжка. Портретная гимнастика. Отработка танца «Санькины думы». Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. Хороводный шаг, постановка хоровода «Сибирь», повторение и разучивание новых комбинаций и связок танца «Хип-хоп»	3
28.02	Разминка. Растяжка. Портретная гимнастика. Отработка танца «Санькины думы». Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. Хороводный шаг, постановка хоровода «Сибирь», повторение и разучивание новых комбинаций и связок танца «Хип-хоп»	3
3.03	Разминка. Растяжка. Портретная гимнастика. Отработка танца «Санькины думы». Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. Хороводный шаг, постановка хоровода «Сибирь», повторение и разучивание новых комбинаций и связок танца «Хип-хоп». Постановка рук (позиция руки на поясе, положение рук в стороны, вперед, вверх).	3
7.03	Разминка. Растяжка. Портретная гимнастика. Отработка танца «Санькины	3

	думы». Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. Хороводный шаг, постановка хоровода «Сибирь», повторение и разучивание новых комбинаций и связок танца «Хип-хоп». Классический тренаж: гранд плие по 1-й, 2-й, 5-й позиции.	
10.03	Разминка. Растяжка. Портретная гимнастика. Отработка танца «Санькины думы». Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. Хороводный шаг, постановка хоровода «Сибирь», повторение и разучивание новых комбинаций и связок танца «Хип-хоп». Отработка четкости и ритмичности движений. Классический тренаж: деми и гранд плие по 1-й, 2-й, 5-й позиции.	3
14.03	Разминка. Растяжка. Портретная гимнастика. Отработка танца «Санькины думы». Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. Хороводный шаг, постановка хоровода «Сибирь», повторение и разучивание новых комбинаций и связок танца «Хип-хоп». Классический тренаж: деми и гранд плие по 1-й, 2-й, 5-й позиции.	3
17.03	Разминка. Растяжка. Портретная гимнастика. Отработка танца «Санькины думы». Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. Хороводный шаг, постановка хоровода «Сибирь», повторение и разучивание новых комбинаций и связок танца «Хип-хоп»	3
21.03	Разминка. Растяжка. Портретная гимнастика. Отработка танца «Санькины думы». Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. Хороводный шаг, постановка хоровода «Сибирь», повторение и разучивание новых комбинаций и связок танца «Хип-хоп»	3
24.03	Разминка. Растяжка. Портретная гимнастика. Отработка танца «Санькины думы». Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. Хороводный шаг, постановка хоровода «Сибирь», повторение и разучивание новых комбинаций и связок танца «Хип-хоп»	3
28.03	Разминка. Растяжка. Портретная гимнастика. Отработка танца «Санькины думы». Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. Хороводный шаг, постановка хоровода «Сибирь», повторение и разучивание новых комбинаций и связок танца «Хип-хоп»	3
31.03	Разминка. Растяжка. Портретная гимнастика. Отработка танца «Санькины думы». Синхронность движений. Отработка четкости и ритмичности движений. Хороводный шаг, постановка хоровода «Сибирь», повторение и разучивание новых комбинаций и связок танца «Хип-хоп»	3
4.04	Постановка танца, соединение выученных упражнений танца «Чиботуха». Постановка хоровода «Сибирь». Основные комбинации танца «Хип-хоп»- записать видео под музыку.	3
7.04	Постановка танца, соединение выученных упражнений танца «Чиботуха». Постановка хоровода «Сибирь». Основные комбинации танца «Хип-хоп»- записать видео под музыку.	3
11.04	Постановка танца, соединение выученных упражнений танца «Чиботуха». Постановка хоровода «Сибирь». Основные комбинации танца «Хип-хоп»- записать видео под музыку.	3
14.04	Лекция на тему «Танец - это искусство, для которого не нужны ни кисть, ни ручка»	3
18.04	Постановка танца, соединение выученных упражнений танца «Чиботуха». Постановка хоровода «Сибирь». Основные комбинации танца «Хип-хоп»- записать видео под музыку.	3
21.04	Постановка танца, соединение выученных упражнений танца «Чиботуха». Постановка хоровода «Сибирь». Основные комбинации танца «Хип-хоп»- записать видео под музыку.	3
25.04	Постановка танца, соединение выученных упражнений танца «Чиботуха». Постановка хоровода «Сибирь». Основные комбинации танца «Хип-хоп»-	3

	записать видео под музыку.	
28.04	Постановка танца, соединение выученных упражнений танца «Чиботуха». Постановка хоровода «Сибирь». Основные комбинации танца «Хип-хоп»- записать видео под музыку.	3
2.05	Постановка танца, соединение выученных упражнений танца «Чиботуха». Постановка хоровода «Сибирь». Основные комбинации танца «Хип-хоп»- записать видео под музыку.	3
5.05	Постановка танца, соединение выученных упражнений танца «Чиботуха». Постановка хоровода «Сибирь». Основные комбинации танца «Хип-хоп»- записать видео под музыку.	3
12.05	.Разминка. Растяжка.«Комбинация в стиле джаз-модерн» Постановка танца, соединение выученных упражнений танца «Чиботуха». Постановка хоровода «Сибирь». Основные комбинации танца «Хип-хоп»- записать видео под музыку.	3
16.05	Разминка. Растяжка.«Комбинация в стиле джаз-модерн» Постановка танца, соединение выученных упражнений танца «Чиботуха». Постановка хоровода «Сибирь». Основные комбинации танца «Хип-хоп»- записать видео под музыку.	3
19.05	Разминка. Растяжка.«Комбинация в стиле джаз-модерн» Постановка танца, соединение выученных упражнений танца «Чиботуха». Постановка хоровода «Сибирь». Основные комбинации танца «Хип-хоп»- записать видео под музыку.	3
23.05	Разминка. Растяжка.«Комбинация в стиле джаз-модерн» Постановка танца, соединение выученных упражнений танца «Чиботуха». Постановка хоровода «Сибирь». Основные комбинации танца «Хип-хоп»- записать видео под музыку.	3
26.05	Разминка. Растяжка.«Комбинация в стиле джаз-модерн» Постановка танца, соединение выученных упражнений танца «Чиботуха». Постановка хоровода «Сибирь». Основные комбинации танца «Хип-хоп»- записать видео под музыку.	3
30.05	Разминка. Растяжка.«Комбинация в стиле джаз-модерн» Постановка танца, соединение выученных упражнений танца «Чиботуха». Постановка хоровода «Сибирь». Основные комбинации танца «Хип-хоп»- записать видео под музыку.	3