

Управление образованием Новолялинского городского округа  
Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования Новолялинского городского округа  
«Дом детского творчества «Радуга»

Принята на заседании  
педагогического совета  
«30» августа 2024г.  
Протокол № 1

Утверждена  
приказом директор  
МАОУ ДО НГО «ДДТ «Радуга»  
от 30.08.2024 № 69 од

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
художественной направленности  
**«Современный танец»**  
Возраст обучающихся: 10-12 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Иванова Ольга Николаевна,  
педагог дополнительного  
образования  
высшей квалификационной  
категории

Оглавление	
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы .....	3
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цель и задачи программы .....	6
1.3. Планируемые результаты .....	6
Раздел 2. Содержание программы .....	8
2.1. Учебный (тематический) план .....	8
2.2. Содержание учебного (тематического) плана .....	8
Раздел 3. Комплекс организационно-педагогических условий .....	10
3.1. Календарный учебный график .....	10
3.2. Условия реализации программы .....	10
3.2.1. Материально-техническое обеспечение программы .....	10
3.2.2. Кадровое обеспечение программы .....	10
3.2.3. Методические материалы .....	10
3.4. Формы аттестации .....	11
3.4.1. Характеристика оценочных материалов .....	11
РАЗДЕЛ 4. Список литературы.....	15
4.1. Нормативные документы.....	15
Приложение.....	17
Приложение 1. Разделы и виды упражнений для групповых, парных индивидуальных занятий.....	17
Приложение 2. Использование упражнений во время занятий .....	19

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Среди множества форм художественно-эстетического воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Занятия танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию детей, дают гармоничное пластическое развитие, формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотные манеры поведения в обществе, дают представление об актерском мастерстве.

Танец развивает эстетический вкус, воспитывает нравственные качества и возвышенные чувства, но и, в отличие от других искусств, оказывает существенное влияние на физическое развитие ребенка.

**Направленность** программы «Современный танец» - художественная. Программа направлена на развитие художественно-эстетического вкуса, творческих способностей детей, ориентирована на работу с детьми, независимо от наличия у них специальных физических данных.

**Актуальность.** Восприятие искусства через танец – важный элемент эстетического наслаждения. Отражая действительность и выполняя познавательную функцию, танец и мелодия воздействуют на людей, воспитывают человека, формируют его взгляды, чувства. Проблемы формирования культуры поведения современного человека чрезвычайно актуальны. Средствами хореографического искусства, в частности современного танца, можно формировать у детей культуру и манеру общения. Каждое время требует своих песен и танцев. Новое поколение желает знать современную пластику, чтобы самовыражаться в среде со сверстниками. Данная программа очень важна, т.к. обучающиеся всех классов будут с радостью изучать современную пластику.

**Новизна.** Особенность программы в том, что она разработана для детей общеобразовательной школы, которые сами стремятся научиться красиво и грамотно танцевать. При этом не только разного возраста, но и имеют разные стартовые способности. Новизна программы в первую очередь в том, что в ней представлена структура индивидуального педагогического воздействия на формирование танцевальных навыков обучающихся последовательности, сопровождающая систему практических занятий.

Современный танец – это красивый способ показать себя, и иногда это возможность самореализации. Современные танцы - это танцы, которые модны и популярны на данный момент. Каждому периоду времени свойственна своя музыкальная культура, которая, в свою очередь, порождает новые виды танца. Поэтому каждый танец можно назвать современным, но современным для своего времени. В нынешнем понимании, современный танец является синонимом – «популярный танец». К современным танцам можно отнести все направления, которые популярны на сегодняшний день. Современные танцы с их стремительными ритмами, необычными и сложными положениями тела хорошо тренируют выносливость, вестибулярный аппарат, систему дыхания и сердце. Работа над координацией позволит усложнять танцевальный рисунок, а

постепенное развитие пластичности делает импровизацию действительно многогранной и красивой.

Развитие современного танцевального искусства невозможно представить вне процесса расширения жанрового и стилевого разнообразия. Появление новых, в корне отличающихся от традиционных, академических систем хореографического искусства заставляет обратиться к изучению новых техник танца. Развиваясь в течение последних лет, современные танцевальные техники сформировали свой лексический модуль, форму урока и методику преподавания.

Особенностью данного курса является интеграция специальных дисциплин: в начале изучения мы опираемся на гимнастику и ритмику – предметы, которые изучаются на подготовительном отделении и в младших классах. В дальнейшем акцент идет на становление и развитие творческой индивидуальности учащегося, создание проектов на основе интеграции нескольких специальных дисциплин: классического танца и актерского мастерства.

В основе курса лежит изучение техник современного танца: джаз-танец, модерн, floortechnique/техники работы с полом, импровизации, композиции, хип-хоп. В качестве дополнительных занятий в программу обучения включены курсы по акробатики, истории современного танцевального искусства.

**Адресат программы:** учащиеся младшего и среднего школьного возраста (10-12 лет). В этом возрасте ребенок сохраняет много детских качеств – легкомыслие, наивность, взгляд на взрослого снизу вверх. Но он начинает утрачивать детскую непосредственность в поведении, появляется другая логика мышления. Учения для него - значимая деятельность. В школе он приобретает не только знания и умения, но и определенный статус. Меняются интересы, ценности ребенка, весь уклад жизни. Начинается дифференциация внешней и внутренней жизни, утрачивается детская непосредственность, импульсивность, ребёнок размышляет, прежде чем действовать, начинает скрывать свои переживания. Происходит утрата интереса к игре. Сам ход развития детской игры приводит к тому, что игровая мотивация постепенно уступает место учебной, при которой действия выполняются ради конкретных знаний и умений. Что в свою очередь дает возможность получить одобрение, признание взрослых и сверстников. В основе развития, обучения, воспитания детей этого возраста лежит не только наглядно - образное мышление и предметно - чувственная деятельность, а также возможно формирование значительно более высокого уровня психологического развития, элементов логического и абстрактного мышления. Чувствительность и эмоциональность детей данной возрастной группы, создает предпосылки для проявления интереса к самому себе, к людям, к своему здоровью.

**Режим занятий.** Длительность занятий составляет 2 часа в неделю по 40 минут.

**Общий объем программы – объём программы – 64 часа.**

Возраст обучающихся	Продолжительность занятий	Кол-во занятий в неделю	За год
10-12 лет	40	2	64

**Объем и срок освоения программы:** срок реализации программы – 1 год.

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

Обучение построено на следующих принципах:

- обучение с учётом индивидуальных, возрастных особенностей и природных способностей каждого ребёнка;
- не допущение чрезмерных изнуряющих физических и эмоциональных, интеллектуальных нагрузок;
- обеспечение благоприятного морально-психологического климата в условиях образовательного процесса;
- привитие обучающимся способов управления собой;
- создание комфортных бытовых условий на занятиях.

Данная программа позволяет решить некоторые социально значимые цели развития личности:

1. Раскрепощение ребёнка: снятие природных зажимов, преодоление внутреннего напряжения;
2. Раскрытия природных способностей, творческого потенциала ребёнка и его познавательного развития путём создания условий для их реализации;
3. Социализация ребёнка как индивидуума в социуме, включая опыт межличностного взаимодействия;
4. Реализация досуга ребёнка в определённой направленности;
5. Допрофессиональная ориентация и подготовка к самостоятельной взрослой жизни.

Занятия проводятся в помещении, оборудованном хореографическими станками и зеркалами, музыкальным инструментом (пианино), музыкальным центром.

В каникулярное время работа детского объединения строится по особому графику и предполагает использование следующих видов совместной деятельности педагога и детей.

**Форма обучения** – очная.

**Виды занятий:** игровые занятия; творческие занятия; постановочные занятия; репетиционные занятия; занятия-тренинги; занятия-просмотры; индивидуальные занятия.

**Формы подведения итогов:** открытые занятия, концертная деятельность.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель:** формирование и развитие художественно-творческих способностей учащихся в области хореографического искусства.

### **Задачи:**

*Обучающие:*

- обучить основам хореографического мастерства;

*Развивающие:*

- развивать творческие способности ребенка, образное мышление, внимание, произвольную память, ассоциативную фантазию, воображение;

*Воспитывающие:*

- формировать интерес к хореографическому искусству;  
- воспитывать личностные качества – ответственность, отзывчивость, доброту, чуткость, дружбу и взаимопонимание.

## 1.3. Планируемые результаты

### **Метапредметные результаты:**

- способность определять основные рисунки, направления в танце;
- согласованно исполнять танцевальные движения в паре и коллективе;
- способность сознательно организовывать и регулировать свою деятельность – учебную, общественную и др.;
- владение умениями работать с учебной и внешкольной информацией (анализировать и обобщать факты, составлять простой и развернутый план, формулировать и обосновывать выводы и т.д.), использовать современные источники информации, в том числе материалы на электронных носителях;
- способность решать творческие задачи, представлять результаты своей деятельности в различных формах, и прежде всего при исполнении танца;
- готовность к сотрудничеству с соучениками, коллективной работе, освоение основ межкультурного взаимодействия в танцевальной группе и социальном окружении и др.

### **Личностные результаты:**

- передача движений в танце через выразительность и образность;
- осознание своей идентичности как гражданина страны, члена семьи, этнической и религиозной группы, локальной и региональной общности;
- освоение гуманистических традиций и ценностей современного общества, уважение прав и свобод человека;
- осмысление социально-нравственного опыта предшествующих поколений, способность к определению своей позиции и ответственному поведению в современном обществе;

– понимание культурного многообразия мира, уважение к культуре своего и других народов, толерантность.

**Предметные результаты:**

- знание танцевальных движений и элементов;
- сформированность первоначальных представлений о роли музыки и хореографии в жизни человека, их роли в духовно-нравственном развитии человека, взаимосвязи танца и музыки;
- сформированность основ музыкальной культуры, в том числе на материале музыкальной культуры родного края, развитие художественного вкуса и интереса к музыкальному искусству и хореографии и музыкальной деятельности;
- умение воспринимать музыку и танец и выражать к ним своё отношение;
- использование музыкальных образов при создании музыкально-пластических композиций.

## Раздел 2. Содержание программы

### 2.1. Учебный (тематический) план

№	Тема	Общее количество часов	теория	практика	Формы контроля
1.	Мир хореографии	2	1	1	Наблюдение
2.	Музыка и танец	2	1	1	Наблюдение
3.	Постановка корпуса	6	1	5	Наблюдение
4.	Ориентация в пространстве	6	1	5	Наблюдение
5.	Основные движения и элементы танца	20	3	17	Наблюдение
6.	Постановочная работа	6	2	4	Наблюдение
7.	Индивидуальная работа	6		6	Наблюдение
8.	Репетиционные занятия	10		10	Наблюдение
9.	Концертная деятельность	6		6	Наблюдение
		<b>64</b>	<b>9</b>	<b>55</b>	

### 2.2. Содержание учебного (тематического) плана

**1. Мир хореографии.** *Теория:* Танец – прекрасный вид искусства. Истоки танца. Как через трудолюбие добиваться возможного для своего возраста мастерства.

**2. Музыка и танец.** *Теория:* танцевальная музыка: марш, полька, вальс, пляска, хоровод. Музыкальный размер. Сильная, слабая доля.

*Практика:* инсценировка песен, импровизация музыкального настроения.

**3. Постановка корпуса.** *Теория:* правильная осанка. Значение правильной осанки в жизни человека. Укрепление осанки средствами хореографии.

*Практика:* постановка корпуса стоя, сидя, лёжа. Изучение позиций ног (1,2,3), подготовительное положение рук (1,2,3). Работа над выразительностью мышц лица.

**4. Ориентация в пространстве.** *Теория:* разнообразие композиционного рисунка: круги, линии, диагональ.

*Практика:* самостоятельный выбор рисунка. Продвижение в различных рисунках по одному, в паре. Объёмность рисунка и его выразительность. Знакомство с новыми рисунками.

**5. Основные движения и элементы танца.** *Теория:* элементы русского танца: «ковырялочка», «припадание», «притопы», «верёвочка», «гармошка», «моталочка», перескоки, подскоки, перескоки с ударом. Хлопки, как элементы хлопушек, «мячик» - подготовка к присядкам. Правильное дыхание.

*Практика:* отработка основных движений и элементов танца, соединение в танцевальный рисунок.

**6. Постановочная работа.** *Теория:* музыкальный и актёрский анализ произведения. Разбор сюжета.

*Практика:* разучивание комбинаций, работа в ансамбле, рисунки танца, работа над выразительностью, актёрские этюды детей.

**7. Индивидуальная работа.** *Практика:* работа с мальчиками, работа с девочками, работа с солистами, отработка отдельных движений и элементов танца.

**8. Репетиционные занятия.** *Практика:* отработка движений, связки, комбинации, рисунок разучиваемого танца.

**9. Концертная деятельность.** *Практика:* выступления на мероприятиях школьного, городского, районного уровней, участие в фестивалях, конкурсах.

## Раздел 3. Комплекс организационно-педагогических условий

### 3.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	16.09.2024	24.05.2025	32	32	64	1 занятие по 2 часа в неделю
Каникулы: Осенние: 27.10.2024 – 03.11.2024 Зимние: 29.12.2024 – 10.01.2025 Весенние: 29.03.2025 – 06.04.2025						

### 3.2. Условия реализации программы

#### 3.2.1. Материально-техническое обеспечение программы

1. Оборудованный кабинет хореографии; актовый зал, оборудованный аудио и световой аппаратурой. Это позволяет проводить регулярные концерты. Кабинет теоретических занятий (ноутбуки, мультимедиапроектор, выход в интернет). Раздевалки.

2. Концертная обувь (тренировочная и концертная, концертные костюмы, реквизит в достаточном количестве).

#### 3.2.2. Кадровое обеспечение программы

Программу ведёт педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории Иванова Ольга Николаевна. Образование – высшее, Челябинский государственный педагогический университет, специальность – художественный руководитель хореографического коллектива, преподаватель.

#### 3.2.3. Методические материалы

№ раздела	Название раздела, темы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии	Формы учебного занятия
1	Мир хореографии	Видеоролик, презентация	Лекция, демонстрация, практическая работа	Познавательная игра, тестирование
2	Музыка и танец	Видеоролик, презентация, записи музыкальных жанров	Беседа, демонстрация, практическая работа	Занятие-игра
3	Постановка корпуса	Наглядный дидактический материал	Беседа, демонстрация, практическая работа	Групповое
4	Ориентация в пространстве	Наглядный дидактический материал	Беседа, демонстрация, практическая работа	Групповое

5	Основные движения и элементы танца	Наглядный дидактический материал	Беседа, демонстрация, практическая работа	Групповое
6	Постановочная работа	Музыка для постановки танцев	Практическая работа	Групповое
7	Индивидуальная работа	Музыка для постановки танцев	Практическая работа	Групповое, индивидуальное занятие
8	Репетиционные занятия	Музыка для постановки танцев	Практическая работа	Групповое
9	Концертная деятельность	Музыка для постановки танцев	Практическая работа	Групповое

### 3.4. Формы аттестации

#### Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Для отслеживания образовательных результатов обучающихся используются следующие формы:

1. Журнал посещаемости.
2. Материалы анкетирования и тестирования.
3. Перечень грамот обучающихся.
4. Перечень готовых работ.
5. Заметки и фотоотчёты социальной активности обучающихся (блог творческого объединения).

#### Мониторинг результативности программы:

1. Количество победителей танцевальных конкурсов городского, областного, регионального, всероссийского, международного уровней.
2. Оценка уровня развития танцевальных навыков и умений.
3. Количество и качество концертов (тематических, отчётных, к знаменательным датам и др.)
4. Количество и качество танцевальных номеров, участвующих в различных мероприятиях и концертных площадках города.

#### 3.4.1. Характеристика оценочных материалов

	Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля/промеж уточной аттестации	Диагностический инструментарий (формы, методы диагностики)
Личностные результаты	Передача движений в танце через выразительность и образность	Умение внести свое отношение к танцу	Входящий, промежуточный, итоговый	Наблюдение
	Осознание своей идентичности как гражданина страны, члена семьи, этнической и религиозной группы, локальной и региональной общности	Определенный уровень знаний о взаимосвязях «человек – общество».	Входящий, промежуточный, итоговый	Наблюдение, беседа

	Освоение гуманистических традиций и ценностей современного общества, уважение прав и свобод человека	Умение уважать традиции других людей	Входящий, промежуточный, итоговый	Наблюдение, беседа
	Осмысление социально-нравственного опыта предшествующих поколений, способность к определению своей позиции и ответственному поведению в современном обществе	Уважение старших; вежливое и грамотное общение со сверстниками, педагогом, другими людьми	Входящий, промежуточный, итоговый	Наблюдение, беседа
	Понимание культурного многообразия мира, уважение к культуре своего и других народов, толерантность	Принятие другого человека как члена общества, его культуру	Входящий, промежуточный, итоговый	Наблюдение, беседа
Метапредметные результаты	Способность определять основные рисунки, направления в танце	Умение принимать и сохранять учебную задачу	Входящий, промежуточный, итоговый	Наблюдение
	Согласованно исполнять танцевальные движения в паре и коллективе	Умение работать в команде	Входящий, промежуточный, итоговый	Наблюдение
	Способность сознательно организовывать и регулировать свою деятельность - учебную, общественную и др.	Умение ставить цель, планировать задачи для ее достижения	Входящий, промежуточный, итоговый	Наблюдение, беседа
	Владение умениями работать с учебной и внешкольной информацией (анализировать и обобщать факты, составлять простой и развернутый план, формулировать и обосновывать выводы и т.д.), использовать	Работа с различными источниками информации (книга, Интернет, сообщество)	Входящий, промежуточный, итоговый	Наблюдение, беседа

	современные источники информации, в том числе материалы на электронных носителях			
	Способность решать творческие задачи, представлять результаты своей деятельности в различных формах, и прежде всего при исполнении танца	Умение находить решение поставленной задачи; внесение своего отношения к танцу	Промежуточный, итоговый	Наблюдение, беседа, концертная деятельность
	Готовность к сотрудничеству с соучениками, коллективной работе, освоение основ межкультурного взаимодействия в танцевальной группе и социальном окружении	Умение взаимодействовать со взрослым и со сверстниками в деятельности; готовность к преодолению трудностей; формирование установки на поиск способов разрешения трудностей	Входящий, промежуточный, итоговый	Наблюдение, беседа, концертная деятельность
Предметные результаты	Знание танцевальных движений и элементов	Соответствие теоретических и практических умений и навыков программным требованиям	Промежуточный, итоговый	Наблюдение
	Сформированность первоначальных представлений о роли музыки и хореографии в жизни человека, их роли в духовно-нравственном развитии человека, взаимосвязи танца и музыки	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	Промежуточный, итоговый	Наблюдение, тестирование, опрос
	Сформированность основ музыкальной культуры, в том числе на материале музыкальной культуры родного края, развитие художественного вкуса и интереса к	Применение полученных знаний на практике	Промежуточный, итоговый	Наблюдение, тестирование, опрос

	музыкальному искусству и хореографии и музыкальной деятельности			
	Умение воспринимать музыку и танец и выражать к ним своё отношение	Привнесение своего отношения, эмоционального восприятия в танец	Входящий, промежуточный, итоговый	Наблюдение, беседа, концертная деятельность
	Использование музыкальных образов при создании музыкально-пластических композиций	Умение создать и передать музыкальный образ при помощи движений, мимики	Промежуточный, итоговый	Наблюдение, концертная деятельность

## **РАЗДЕЛ 4. Список литературы**

### **4.1. Нормативные документы**

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года», утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 № 678-р.
3. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года», утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее-СанПиН).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
9. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).
10. Устав МАОУ ДО НГО «ДДТ «Радуга».
11. Образовательная программа МАОУ ДО НГО «ДДТ «Радуга».

### **4.2. Рекомендуемый список литературы для педагога**

1. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. – М.: ВЦХТ, 1998. – 150 с.
2. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Продолжение обучения. – М.: ВЦХТ, 2001. – 154 с.
3. Сидоров В. Современный танец. – М.: Первина, 1992. – 300 с.
4. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. – М.: Искусство, 1985. – 260 с.

5. Гиршон А.С. Импровизация и хореография, статья в альманахе «Танцевальная импровизация» М, 1999 г.
6. Бахто С.Е. Ритмика и танец. М, 1984 г.
7. Руководство по растяжке связок и мышц. М, 1990 г.

## Приложение

### Приложение 1. Разделы и виды упражнений для групповых, парных индивидуальных занятий

**РАЗОГРЕВ.** Неактивная растяжка мышц общего воздействия.

**ПАРТЕР.** В этом разделе занятия используется знакомый комплекс упражнений с добавлением изученных элементов на уроке современного танца. Упражнения stretch характера – растяжки в различных позициях в положении сидя. Способы растяжения: bounce наклоны (пульсирующие наклоны) или длительная фиксация. Изучение contraction и relies в положении сидя.

**ИЗОЛЯЦИЯ.** Изоляция – основной прием техники джаз-танца. Изолированные центры и ареалы центров (части центров). Положение коллапса (свободное держание тела) во время изоляции.

#### **ГОЛОВА**

1. Наклоны вперед – назад.
2. Наклоны из стороны в сторону (ухом к плечу)
3. Повороты в правую и левую стороны.
4. Свинговое раскачивание.

#### **ПЛЕЧЕВОЙ ПОЯС**

1. Подъем и опускание одновременно двух плеч. С остановкой в центре и без остановки.
2. Оппозиционное движение плеч (одно вверх, другое вниз).
3. Параллельное одновременное движение двух плеч (вперед, центр, назад, центр).
4. Twist (твист) изгиб плеч. Одно вперед, другое назад. С акцентом вперед и назад. Руки в V позиции.

#### **ГРУДНАЯ КЛЕТКА**

1. Движения из стороны в сторону.

#### **ПЕЛВИС (БЕДРА)**

1. Слитное движение пелвисом вперед – назад, из стороны в сторону.
2. Полукруги справа – налево через переднюю дугу. То же через заднюю дугу.

#### **РУКИ**

Изолированные движения ареалами руки, кистью, предплечьем.

1. Положение flex (флекс) – сокращенная ладонь.
2. Круги в параллельных направлениях двух предплечий
3. Круги кистью в параллельных направлениях.
4. Положение «свастика».

#### **НОГИ**

1. Изолированные движения ареалов ног: положение flex – сокращенная стопа, point – натянутая стопа, круги стопой.
2. Свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед – назад.
3. Круги голеностопом в свободном положении, нога в воздухе, колено согнуто.

**РАБОТА В ПАРАХ (упражнения stretch-характера).** К этому разделу преподаватель может подходить творчески. Основным принципом исполнения

движений является умение детей ориентироваться в пространстве, координация, доверие партнеру.

**КРОСС.** Исполняются комбинации шагов, вращений и прыжков.

### ***ШАГИ***

- 1.простые с носка
- 2.на plie
- 3.на полупальцах
- 4.скрестные шаги

### ***ПРЫЖКИ***

1.hop – шаг-подскок, jump – прыжок на двух ногах, leap – прыжок с одной ноги на другую.

### ***ВРАЩЕНИЯ***

- 1.на двух ногах
- 2.на различных уровнях

Занятие должно завершаться небольшими комбинациями на 32 или 64 такта. Главное требование – это танцевальность, использование определенного рисунка движения, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений, т.е. использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя. Комбинации должны быть развернутые. Основное отличие комбинаций от постановочного номера в том, что в ней нет никакой идеи, только техническое совершенствование. Комбинация может исполняться под любую «квадратную» музыку и не требует специального подбора музыкального материала, кроме соблюдения жанрового соответствия.

## Приложение 2. Использование упражнений во время занятий

№ п.п.	Наименование тем	Содержание занятия	Кол-во часов
1.	Вводный урок.		2
2.	Музыка и танец		2
3.	Постановка корпуса	Неактивная растяжка мышц общего воздействия	1
		Упражнения stretch характера	1
		Изучение contraction и relies в положении сидя.	1
		Работа в парах. Упражнения 19lié19ch-характера.	1
		Координация: двух центров в параллельном движении; оппозиционное движение; перевод рук из позиции в позицию с одновременным движением какого-либо центра; координация рук и ног в параллельном и оппозиционном движении.	2
4.	Ориентация в пространстве	Изоляция. Голова: Наклоны вперед – назад, наклоны из стороны в сторону (ухом к плечу), повороты в правую и левую стороны, свинговое раскачивание, zunday/	1
		Изоляция. Плечевой пояс: подъем и опускание одновременно двух плеч, с остановкой в центре и без остановки, оппозиционное движение плеч (одно вверх, другое вниз), параллельное одновременное движение двух плеч (вперед, центр, назад, центр), twist (твист) изгиб плеч.	1
		Изоляция. Грудная клетка.	1
		Изоляция. Пелвис.	1
		Изоляция. Руки: положение flex (флекс), круги в параллельных направлениях двух предплечий, круги кистью в параллельных направлениях, положение «свастика». Основные позиции рук, варианты позиций.	1
		Изоляция. Ноги: золированные движения ареалов ног, свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед – назад, круги голеностопом в свободном положении, нога в воздухе, колено согнуто. Основные позиции ног, варианты движения ног.	1
5.	Основные движения и элементы танца	Кросс. Шаги: простые с носка, на 19lié, на полупальцах, скрестные шаги.	1
		Кросс. Прыжки: hop ,jump , leap.	1
		Кросс. Вращения.	2
		Разогрев (у станка). Упражнение на развитие ахиллова сухожилия.	1
		Разогрев (у станка). Plie –releve.	1
		Разогрев (у станка). Боковые portdebras с оттяжкой от станка.	1

		Разогрев (у станка). Круговое положение корпуса из положения flakback.	1
		Разогрев (у станка). «Растяжка» в сочетании arch корпуса.	1
		Разогрев (у станка). Grand20lié с выходом в положение flakback.	1
		Разогрев (на полу). Contraction и relies в положении сидя.	1
		Разогрев (на полу). Twist	1
		Разогрев (на полу). Frog-position в сочетании с pulse корпусом.	1
		Разогрев (на полу). Растяжка по второй позиции сидя на полу в сочетании с twist корпуса.	1
		Разогрев (на полу). Developpe из положения лежа на спине и лежа на боку.	1
		Разогрев (на полу). Броски вверх из положения лежа на спине в сочетании с passé.	1
		Изоляция. Голова: «крест» головой с возвратом в центр, «квадрат» без возврата в центр, «круг» головой.	1
		Изоляция. Плечевой пояс: полукруги и круги вперед – назад, «крест» плечами вперед и назад, с возвратом, шейк плеч.	1
		Изоляция. Грудная клетка: смещение в правую и левую стороны, Frust, подъем грудной клетки вверх и опускание вниз, вертикальный «крест», горизонтальный «крест».	1
		Изоляция. Пелвис: Frust, «Крест» пелвисом с возвратом в центр, «Квадрат» пелвисом без возврата в центр, шимми, Hiplift.	1
6	Постановочная работа	Кросс. Шаги.	1
		Кросс. Прыжки.	1
		Кросс. Вращения.	1
		Разогрев ног.	1
		Разогрев позвоночника.	1
		Разогрев. Расслабление позвоночника (свинговое раскачивание, grop.	1
7	Индивидуальная работа	Разогрев. Упражнения stretch характера. Растягивание	1
		Разогрев. Использование в разогреве движений классического экзерсиса.	1
		Изоляция. Голова: Zundari-квадрат, Zundari-круг	1
		Изоляция. Плечи: Twist, Шейк	1
		Изоляция. Грудная клетка. Руки.	1
		Изоляция. Пелвис. Ноги.	1
8	Репитиционные занятия	Координация. Голова-крест, в оппозицию движение пелвиса, наклоны головы вперед-назад, одновременно battementendu, Shugarleg в координации с шейком кистей, боковой шаг с выносом ноги на каблук в сочетании с работой рук	1

		Deep body bends	1
		Положение contraction и release	1
		Глубокие наклоны в положении hinge (хинч)	1
		Bodyroll вперед и в сторону	1
		Demi и grand plie	1
		Battement tendu, battement tendu jete.	1
		Rond de jamb par terre	1
		Battement fonduи Battement frappe	1
		Grand battement	1
9	Концертная деятельность	Концерт	6
			<b>64</b>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997331

Владелец Королькова Елена Николаевна

Действителен с 04.09.2024 по 04.09.2025