

Управление образования администрации г. Хабаровска

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г. ХАБАРОВСКА  
ЦЕНТР ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
«ОТРАДА»  
(МАУ ДО ЦЭВД «Отрада»)

Принята  
Педагогическим советом  
протокол от «03» сентября 2018 г.  
№ 1



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
По хореографии  
Студии эстрадного танца «Максимум»  
художественной направленности  
для учащихся 5-14 лет  
срок реализации – 9 лет

Педагог, реализующий программу:  
Вайс Тамара Александровна,  
педагог дополнительного образования

г. Хабаровск  
2018 г.

## Пояснительная записка

Данная общеобразовательная общеразвивающая программа хореографической студии эстрадного танца «Максимум» направлена на воспитание и развитие у детей танцевальной техники и имеет художественную направленность.

Хореография – искусство, любимое детьми. Хореография таит в себе огромное богатство для успешного художественного – нравственного воспитания, она сочетает в себе не только эмоциональную сторону искусства, но и приносит радость, как исполнителю, так и зрителю. Трудолюбие, терпение, упорство в достижении результата, уверенности в себе, самостоятельность, открытость, помощь и взаимовыручка, общение друг с другом – ведущие моменты в процессе обучения.

Одна из основных задач педагога – выявление и развитие творческой индивидуальности каждого учащегося.

Данная программа содержит несколько предметов:

- ритмика;
- эстрадный танец;
- элементы современных танцевальных стилей.

При составлении модифицированной программы использованы авторские программы, учтены современные тенденции. Составителем программы использовалась методическая литература, базовые программы, личный опыт работы.

### **Цели и задачи программы**

**Цель** программы – развитие творческих способностей учащихся средствами хореографического искусства.

Для осуществления поставленной цели необходимо решать следующие задачи.

#### *Личностные:*

- дать всем детям первоначальную хореографическую подготовку, выявить их склонности и способности;
- опираться в обучении на основные принципы педагогики;
- научить взаимосвязи музыки и движения;
- научить слушать и слышать педагога, уметь исправлять неточности в исполнении;

- привить детям любовь к танцу, формировать их танцевальные способности (музыкальные, двигательные, художественно – творческие).

- пробуждать фантазию, способность к импровизации;

#### *Предметные задачи:*

- способствовать развитию чувства ритма, эмоциональной отзывчивости на музыку;

- развивать танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве;

- преподавать знания хореографической лексики, исполнения хореографических движений, характерных для различных направлений хореографии;

- преподавать знания правил техники безопасности на занятиях хореографией;

- развивать артистизм, умение исполнить ролевые танцы.

#### *Метапредметные задачи:*

- формировать художественный вкус, интерес к танцевальному искусству разных стилей;

- сплотить коллектив, строить в нем отношения на основе взаимопомощи и сотворчества;

- принимать участие в концертной деятельности Центра.

#### **Формы и методы обучения**

##### *Формы организации деятельности учащихся:*

Используются групповая и индивидуальная форма, а также работа с частью коллектива.

##### *Формы проведения занятий:*

- учебное занятие, беседа, игра, музыкальное соревнование, занятие – праздник, концерт, конкурс, фестиваль.

##### *Методы используемые при работе:*

- метод комбинированных движений, переходящих в небольшие учебные этюды;

- метод расклада, обуславливающийся следующими задачами;

- проработка и закрепление пройденного программного материала;

- раскрытие индивидуальности студийца через творческое самовыражение;
- воспитание художественного вкуса;
- создание хореографических композиций;
- выявление и развитие способностей среди участников студии, развитие техничности;
- метод повторения;
- метод коллективного творчества;
- метод объяснения;
- метод ускорения замедления;
- метод заучивания.

Программа рассчитана на **9 лет** обучения: подготовительный этап – 1 и 2 года обучения( 5-7 лет), начальный этап - 3, 4, 5 года обучения(7-10лет), основной этап – 6,7 года обучения(10-12лет), заключительный этап 8,9. Годы обучения( 13-14 лет)

**Подготовительный этап**– 2 года. возраст 5 -7 лет. В этот период обучение идёт по двум предметам: освоение азов ритмики, и разучивание детских танцев.

Цель: развитие музыкально-ритмического слуха через развитие творческой активности ребёнка.

Задачи:

- развитие музыкально-ритмического слуха через развитие творческой активности ребёнка.
- научить детей исполнять простые танцевальные движения, определять метро - темпоритм, оттенки, характер музыки, согласовывать движения с музыкой, укрепить опорно-двигательный аппарат.

Ожидаемый результат:

- держать правильную осанку, слышать сильную долю, различать регистры и динамические оттенки, самостоятельно передавать их в движении, прохлопать ритм, держать темп, начинать и заканчивать движение с музыкой, перемещаться по классу в зависимости от заданного рисунка, держать круг, линию;
- контролировать себя через ощущение (направление движения)
- выучить 1-2 самостоятельных этюда.

*Учебно – тематический план  
подготовительный этап – возраст 5 -7 лет(1, 2 г об)  
занятия 2 раза в неделю по 2 часа(25 мин)*

№	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	<i>Вводное занятие</i>	1	1	-
2	<i>Ритмика</i>	71	20	51
3	<i>Гимнастика: (элементы партерной гимнастики исполняются на гимнастических ковриках)</i>	35	10	25
4	<i>Элементы детского эстрадного танца:</i>	35	10	25
6	<i>Отчетный Концерт</i>	1	-	1
7	<i>Контрольно-зачетное занятие</i>	1	-	1
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>41</b>	<b>103</b>

*Содержание подготовительного этапа – возраст 5 -7 лет(1;2 г об)  
Ритмика*

*1. Теория дисциплины*

- Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки, легато – стаккато.
- Длительности, ритмический рисунок, акценты, музыкальный размер.

*2. Музыкально-ритмические игры.*

- Упражнения, игры и метр:
- Сильные доли и такт:

Здесь используются упражнения и игры с акцентированием сильных долей такта при меняющихся музыкальных размерах (2\4, 3\4, 4\4).

- Сильные доли, слабые доли и музыкальный размер:

Здесь используются упражнения и игры на соотношение резких и спокойных движений с сильными и слабыми долями музыки.

*3. Упражнения, игры и фразировка.*

- Соотношение движений с музыкальной фразой (муз. размеры 2\4, 3\4, 4\4):

- Соотношение движений с музыкальным предложением (муз. размеры 2\4, 3\4, 4\4):

- Соотношение движений с музыкальным периодом (муз. размеры 2\4, 3\4, 4\4):

#### *4. Упражнения, игры и темп.*

- Сохранение темпа движения во время музыкальной паузы:

- Соотношение темпа движения с постепенно изменяющимся темпом музыки:

- Соотношение резко меняющегося темпа музыки с хореографическим движением:

- Ускорение и замедление темпа движения в 2 раза при неизменном музыкальном темпе:

#### *5. Упражнения, игры и динамика.*

- Соотношения резко меняющейся силы музыкального звучания с хореографическим движением:

- Соотношение усиления и ослабления силы звучания музыки с хореографическим движением:

#### *6. Упражнения, игры и характер музыкального произведения.*

- Соотношение характеров музыки и движения:

### *Гимнастика*

#### *I. Теория дисциплины:*

- укрепление опорно-двигательного аппарата;

- развитие силы мышц, укрепление суставов и повышение их подвижности;

- развитие выносливости и постановка дыхания;

- выработка навыков высокой культуры движений.

#### *II. Элементы партерной гимнастики.*

##### *1. Упражнения, укрепляющие мышцы спины;*

- «День — ночь»

- «Змейка»

- «Рыбка»

##### *2. Упражнения, развивающие подъем стопы:*

- вытягивание и сокращение стопы;

- круговые движения стопой;

##### *3. Упражнения, развивающие гибкость позвоночника:*

- «лодочка»;

- «складочка»;

- «колечко»;

##### *4. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса*

- «ступеньки»;

- «ножницы»;

5. *Упражнения развивающие подвижность тазобедренного сустава:*

- «Неваляшка»

- «Passe' с разворотом колена»

6. *Упражнения развивающие выворотность ног:*

- «Звездочка»

- «Лягушка»

7. *Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага:*

- «Боковая растяжка»

- «Растяжка с наклоном вперед»

- «Часы»

8. *Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов*

9. *Упражнение для развития шеи и плечевого пояса в первоначальных музыкальных раскладках:*

- повороты головы в положении «направо», «прямо», «налево»;

- наклоны и подъемы головы в положениях «прямо», «направо», «налево»;

- круговые движения головой по кругу и целому кругу;

- поднимание и опускание плеч;

- поочередное поднимание и опускание плеч.

10. *Упражнение для развития плечевого сустава и рук в первоначальных музыкальных раскладках:*

- разведение рук в стороны;

- подъемы рук вперед на высоту 90°;

- отведение рук назад;

- подъемы рук вверх и опускания вниз через стороны;

3. *Упражнения на развитие поясничного пояса:*

- наклоны корпуса в стороны;

- наклоны корпуса вперед.

4. *Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног:*

- полуприседания;

- отведение ноги в сторону на носок;

- отведение ноги в сторону на каблук;

- отведение ноги вперед на носок;

- отведение ноги вперед на каблук;

***Элементы детского эстрадного танца:***

## *I. Теория дисциплины.*

- Понятия «мелодия», «поза», «движение».

## *II. Ориентационно-пространственные упражнения.*

1. Изучение одноплановых рисунков и фигур: линейных – плоскостных (шеренга, колонна), объёмных (круг, «цепочка»);

2. Изучение одноплановых рисунков и фигур:

- линейных (плоскостных) - шеренга горизонтальная; колонна горизонтальная;

- объёмных - круг; «цепочка»;

3. Изучение приёмов перестроения из одноплановых рисунков и фигур в одноплановые:

из линейных в линейные:

- из шеренги горизонтальной в шеренгу горизонтальную;

- из колонны горизонтальной в шеренгу горизонтальную.

из объёмных в объёмные:

- сужение и расширение круга;

- из круга в «цепочку»;

из объёмных в линейные и наоборот:

- из круга в горизонтальную шеренгу;

- из круга в горизонтальную колонну;

- из горизонтальной шеренги в круг;

- из колонны горизонтальной в «цепочку»;

## *III. Танцевальные элементы.*

1. Танцевальные шаги, бег, прыжки, подскоки.

Изучение различного вида шагов с руками, находящимися в положении «ладони на талии»:

- танцевальный шаг с носка;

- маршевый шаг на месте;

- шаги на полупальцах

- легкий бег с поджатыми ногами;

- прыжки с вытянутыми ногами;

- прыжки с поджатыми ногами;

- подскоки на месте и с продвижением.

2. Реверанс для девочек и поклон для мальчиков на 4/4.

3. Танцевальные этюды с элементами актерского мастерства:

1) «Ширма»,

2) «Птичий двор».



**Начальный этап** – 3 года — возраст 7 -10 лет.  
 На начальном этапе обучения дается материал по предметам: направление детского эстрадного танца, ритмика.

Цель: развитие творческих способностей, воспитание стремления к самосовершенствованию и духовному обогащению.

Задачи:

- совершенствовать умения и навыки, продолжать развитие физических данных, волевых качеств, коммуникативных отношений через контактную импровизацию.

Ожидаемый результат:

- построение занятия танца;
- представление о жанрах хореографического искусства;
- уметь точно воспроизводить, правильно выполнять преподаваемый материал;
- уметь различать динамические изменения в музыке, создавать музыкально – двигательный образ;
- знать термины, соответствующие изученным позициям и движениям в направлениях эстрадного и классического танца;
- уметь исполнять связки, движения и элементы классического танца, элементы эстрадного танца;
- правильно исполнять движения.

### **Учебно – тематический план**

**Начальный этап – 7 -10 лет(3 года обучения)**

*Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 ч*

№	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	<i>Вводное занятие</i>	1	1	-
2	<i>Ритмика Партнерная гимнастика –</i>	35	10	25
3	<i>Элементы эстрадного танца</i>	70	20	50
4	<i>Отчетный Концерт</i>	1	-	1
5	<i>Контрольно-зачетное занятие</i>	1	-	1
	<b>Итого:</b>	<b>108</b>	<b>31</b>	<b>77</b>

## *Содержание начального этапа – 7-10 лет – 3 з об*

### *Партнерная гимнастика*

#### *1. Теория дисциплины:*

1. Повторение и закрепление материала 1, 2 года обучения. Более сложные комбинации движений. Четкое воспроизведение всех элементов в характере музыкального сопровождения.
2. Упражнения, укрепляющие мышцы спины: «Группировка» «Карандаш»
3. Упражнения, развивающие подъем стопы:  
Разворот стопы из VI позиции в I позицию
4. Упражнения, развивающие гибкость позвоночника.  
«Корзиночка» «Полумостик» «Мостик»
5. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. «Плуг» «Уголок»
6. Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов. «Неваляшка», «Passe' с разворотом колена»
7. Упражнения, развивающие выворотность ног. «Лягушка» во всех положениях «Солнышко»
8. Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага.  
«Шпагат» вперед с обеих ног «Шпагат» поперечный
9. Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов.
10. Упражнение для развития шеи и плечевого пояса в ускоренных (по сравнению с первой, вторым годом обучения) музыкальных раскладках:
  - повороты головы в положении «направо», «прямо», «налево»;
  - наклоны и подъёмы головы в положениях «прямо», «направо», «налево»;
  - круговые движения головой по кругу и целому кругу;
  - поднимание и опускание плеч;
  - поочередное поднимание и опускание плеч.
11. Упражнение для развития плечевого сустава и рук в ускорении
  - разведение рук в стороны;
  - подъёмы рук вперёд на высоту 90°

- отведение рук назад;
- подъёмы рук вверх и опускания вниз через стороны;
- подъёмы рук вверх–вперёд и опускания вниз–вперёд;
- сгибание рук в локтях в направлении: вверх – в стороны и вниз – в стороны;
- сгибание рук в локтях в направлении: вверх–вперёд и вниз–вперёд;

### *12. Упражнения на развитие поясничного пояса*

- перегибы корпуса назад;
- повороты корпуса вокруг вертикальной оси;
- круговые движения корпуса.

### *13. Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног:*

- отведение ноги в сторону на носок с полуприседанием
- отведение ноги вперёд на носок с полуприседанием;
- отведение ноги вперёд на каблук с полуприседанием;
- отведение ноги в сторону с чередованием: позиция – носок – каблук – носок – позиция с полуприседанием;
- отведение ноги вперёд с чередованием: позиция – носок – каблук – носок – позиция с полуприседанием;
- подъёмы согнутой в колене ноги в сторону;
- отведение ноги назад на носок с полуприседанием;
- отведение ноги назад с чередованием: позиция – носок ноги в сторону на каблук;

### *Элементы эстрадного танца.*

#### ***I. Теория дисциплины.***

1. Музыкально-хореографическая, образная выразительность.

#### ***II. Ориентационно – пространственные упражнения.***

1. Изучение одноплановых и многоплановых рисунков и фигур: линейных — плоскостных (шеренга, колонна), объемных (круг, «цепочка»).

- Повторение материала 1,2 год обучения;
- Изучение многоплановых рисунков и фигур:
  - линейных (плоскостных):
  - 2 шеренги («в затылок», «в шахматном порядке»);
  - 2 вертикальные колонны;

- 2 горизонтальные колонны;
- объёмных:
- 2 круга;
- «круг в круге»;
- 2 «цепочки».

2. Изучение приёмов перестроения из одноплановых рисунков и фигур в многоплановые:

- из линейных в линейные:
- из шеренги в 2 шеренги;
- из шеренги в 2 колонны;
- из колонны в 2 шеренги»;
- из колонны в 2 колонны;
- из линейных в объёмные:
- из шеренги в 2 круга;
- из колонны в 2 круга;
- из шеренги в 2-е «цепочки»;
- из колонны в 2-е «цепочки» и т.д.

3. Изучение приёмов перестроения из многоплановых рисунков и фигур в одноплановые – выполнение заданий раздела IV в обратном порядке.

4. Изучение приёмов построения из многоплановых рисунков и фигур в многоплановые рисунки:

- из линейных в линейные:
- из 2 шеренг в 2 горизонтальные колонны;
- из 2 шеренг в 2 вертикальные колонны;
- из 2 шеренг в 2 диагональные колонны.
- из объёмных в объёмные:
- из 2-х кругов в 2-е «плетня»;
- из 2-х «плетней» в 2-а круга и т.д.
- из линейных в объёмные:
- из 2-х колонн горизонтальных в 2-а круга;
- из 2-х шеренг горизонтальных в 2-а круга и т.д.
- из объёмных в линейные:
- из 2-х «плетней» в 2-е горизонтальных колонны;
- из 2-х кругов в 2-е горизонтальных шеренги и т.д.

5. Повторение различного вида шагов

6. Танцевальные элементы.

- Танцевальные шаги и ходы:

- Скользящий шаг ( pas glisse');

- Па польки вперед и боковое;

- Pas chasse' вперёд, назад

- Русский переменный ход.

- Русский дробный ход (по 1/8).

- Реверанс для девочек и поклон для мальчиков на 2/4.

- В ритме полонеза;

- В ритме польки.

- Танцевальные этюды с элементами актерского мастерства.

**Основной этап** - 10 – 13 лет (3 года обучения)

Цель: развитие творческих способностей, совершенствование музыкально – двигательных навыков, эстетическое воспитание средствами хореографического искусства.

В основном этапе обучения дается материал по предметам: направление эстрадного танца, элементы современного танца.

Совершенствование полученных знаний, продолжение изучения классического экзерсиса, знакомство с современными танцевальными направлениями. Продолжение начатой на первом этапе работы в воспитании способностей к танцевально – музыкальной импровизации.

Задачи основного этапа обучения:

- личностные – обогатить детей новыми выразительными средствами.

- предметные – совершенствовать приёмы музыкально – двигательной выразительности, осанки, работы стоп, развить пластику тела, развить двигательное воображение.

- метапредметные – воспитать чувство ответственности, стремление к чёткому, правильному, красивому выполнению задания, что в свою очередь требует организованности, активности, внимания.

Ожидаемый результат:

- должны знать хореографическую разминку на середине зала;

- уметь самостоятельно действовать и создавать, уметь творчески подходить к занятиям, к концертной программе, к постановочной работе;

- уметь правильно владеть приёмами музыкального движения, средствами пластики выразить задаваемый образ, уметь эмоционально воспринимать, чувствовать гармонию музыки и движения;

- уметь общаться в коллективе, проявлять творческую инициативу;

- знать репертуар танцев.

**Учебно – тематический план**  
**Основной этап – 10 -13 лет(6;7;8 г об)**

*Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 ч*

№	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	<i>Вводное занятие</i>	1	1	-
2	<i>Современный танец</i> Теория дисциплины История возникновения современного танца	110	25	85
3	<i>Джазовый танец</i> Теория дисциплины История возникновения джазового танца	103	30	73
4	Отчетный концерт	1	-	1
5	<i>Контрольно – зачетное занятие</i>	1	-	1
	Итого:	216	56	160

## *Содержание основного этапа – 10-13 лет- (6,7,8 года обучения)*

### **Современный танец:**

#### I. Теория дисциплины

- История возникновения современного танца. Появление современного танца в России.

#### II. Экзерсис на середине

##### 1. Техника изоляции.

- Один из основных принципов современного танца. Изолированные движения всех частей тела – головы, плеч, рук, корпуса, бедер, ног. На первом этапе обучения координируется 1, а затем 2 центра в одновременном параллельном или разнонаправленном движении, ритмический рисунок ровный, без синкоп.

##### 2. Основные шаги

- приставной шаг с plie. Сначала изучается в чистом виде, а потом соединяется с работой корпуса

- выпады в сторону, сначала изучаются в чистом виде, а затем с поворотом корпуса

- подъем на носки, разворот стоп «краб»

##### 3. Основные движения корпусом

- Раскачивание корпусом вперед-назад, из стороны в сторону.

##### 4. Прыжки

- прыжки на месте

- прыжки вперед – назад

- прыжки вправо-влево

- прыжки «крестом»

- прыжки «ноги вместе - ноги врозь»

##### 5. Танцевальная комбинация.

- Танцевальная комбинация строится на основе изученных элементарных движений.

6. Стили современного танца. Их отличительные особенности. Хаус.

7. Изучение новых танцевальных элементов.

- слайд из стороны в сторону

- слайд вперед назад

- кик-степ-степ

- кик слайд в сторону

## 8. Изучение танцевальных элементов в стиле хаус.

- основные шаги

- Прыжки

## 9. Стили джазового танца. Модерн-джаз.

### 10. Особенности и отличительные черты модерн-джаз танца.

#### 11.- Plie –

К комбинации на plie добавляется перемена позиций рук во время движения. Plie соединяется с наклонами, contraction / release, спиралями в корпусе.

- Battement tendu -

К комбинации на battement tendu добавляется перемена позиций рук во время движения. Включаются новые движения и положения. Движение соединяется с наклонами, contraction/release, спиралями в корпусе.

- Battement jeté –

К комбинации на battement jeté добавляется перемена позиций рук во время движения. Движение соединяется с наклонами, contraction/release, спиралями в корпусе.

- Rond de jambe par terre –

К комбинации на rond de jambe par terre добавляется перемена позиций рук во время движения. Движение соединяется с наклонами, contraction/release, спиралями в корпусе.

### 12. Изучение новых джазовых элементов.

- Relevé lent на 90о –

Изучение движения на данном этапе только у станка.

- Техника изоляции –

комбинации отдельных центров исполняются в более сложном ритмическом рисунке.

- Flat back –

Добавляется положение flat back на полупальцах, и в plie на полупальцах.

- «Восьмерка» рук -

Сложное движение руками, направленное на развитие координации. По мере освоения усложняется добавлением вращения.

### 13. Шаги:



- grand battement -

Grand battement – бросок ноги на 90° в любом направлении. Изучается на середине зала с продвижением. Усложняется исполнением grand battement с подходом с прыжка.

- pas de bourre –

изучается pas de bourre с preparation к пируэту, с пируэтом, с rond рукой.

14. Прыжки:

- hop-passé с поджатой ногой –

Во время исполнения прыжка опорная нога сгибается и принимает положение трамплинного сгибания.

- hop с ногой на 90° в стороне –

Рабочая нога открывается в сторону на 90°. Прыжок с продвижением.

15. Вращения:

- twist во вращении –

Twist – закручивание корпуса в горизонтальной плоскости, начиная с плеч. Происходит во вращении, по мере освоения усложняется опусканием в пол или подъемом с пола (винт).

- пируэт –

Вращение на опорной ноге, рабочая нога на passé. Изучается в закрытом (не выворотном) положении.

- пируэт на Plie-

Опорная нога во время вращения находится на Plie, рабочая нога на passé. Изучается в закрытом (не выворотном) положении.

16. Танцевальная комбинация.

- Танцевальная комбинация строится на ранее изученном материале. Движения постепенно соединяются друг с другом в медленном темпе под счет, затем темп увеличивается и в конечном итоге комбинация соединяется с музыкальным материалом

### *Джазовый танец*

- Теория дисциплины

1. История возникновения джазового танца, художественные особенности, знаменитые исполнители и хореографы. Интересные факты из их биографий.

- Экзерсис у станка

### 1. Изучение основных позиций рук.

- Основные позиции рук аналогичны классической школе, но положение локтя и кисти может варьироваться (вытянутое, округленное положение локтя, сокращенное flex-положение кисти или jazz hand - пальцы напряжены и расставлены). А также существуют V-положения – положения между основными позициями.

### 2. Изучение основных позиций ног.

- Изучаются 5 основных позиций ног. У всех позиций кроме III существует 2 варианта: out-положение, аналогичное классическому танцу, и параллельное положение – стопы стоят параллельно друг другу. III позиция исполняется в классическом варианте, но используется нечасто.

### 3. Изучение элементов джазового танца.- Plie -

Движение аналогично классическому варианту, но имеет больше вариантов, за счет большего количества позиций ног, в котором исполняется. Изучается сначала лицом к станку по I и II позициям, затем боком к станку, и позже на середине по тем же позициям.

- Battement tendu- Движение классического экзерсиса, которое также имеет больше вариантов за счет позиций ног, в которых исполняется. Изучается по I out-позиции в сторону, позже вперед и назад – у станка, затем на середине зала - Passé

Рабочая нога стопой касается колена опорной ноги. В первый год обучения изучается на полной стопе по I позиции – у станка, по мере усвоения переходим на середину зала. Выворотное исполнение этого движения желательно проучивать в партере.

- Экзерсис на середине зала

### 4. Основные положения корпуса в джазовом танце

- Roll down / up –

Roll down – закручивание корпуса вниз, начиная с головы по одному позвонку до конца позвоночника. Roll up – раскручивание корпуса снизу вверх по одному позвонку. Это движение заимствовано из танца модерн. Изучается на середине зала.

- Flat back –

Наклоны, в которых спина, голова и руки составляют одну прямую линию, ноги являются опорой, а угол между торсом и ногами составляет 90°. Изучается по II параллельной позиции на середине зала. По мере освоения добавляется исполнение на plie.

- Deep body bend –

Глубокий наклон корпуса с прямым позвоночником. Изучается после освоения flat back, По мере освоения выполняется в сочетании с plie.

5. Прыжки:

- jump –

Прыжок с двух ног на две. Изучается по I параллельной и out позиции.

- hop –

Прыжок с одной ноги на ту же ногу. На первом этапе изучения руки наверху в V-позиции. Изучаем сначала на месте, а по мере освоения с продвижением по залу.

- leap –

Прыжок с одной ноги на другую. Изучается с продвижением по залу.

6. Вращения:

- поворот на 3 шагах –

Элементарное вращение, изучается с двух ног сначала на месте, а по мере освоения с продвижением по залу.

7. Стили джазового танца. Их отличительные особенности.

- Plie –

Небольшая комбинация на plie изучается на середине зала с переводом рук из позиции в позицию.

- Battement tendu –

Маленькая комбинация на battement tendu изучается на середине зала с переводом рук из позиции в позицию.

. Изучение новых джазовых элементов.

- Battement jeté –

Маленькая комбинация на battement jeté изучается на середине зала с переводом рук из позиции в позицию.

- Rond de jambe par terre –

Маленькая комбинация на rond de jambe par terre изучается на середине зала с переводом рук из позиции в позицию.

- Relevé lent на 45о –

Relevé lent – подъем рабочей ноги, не сгибая колено. Изучается сначала у станка, а затем на середине зала.

- Grand battement jete –Grand

- battement – бросок ноги на 90о в любом направлении. Сначала изучается в чистом виде, затем добавляются шаги.

8. Техника изоляции –

По мере освоения можно координировать движения 2х центров, например, соединять с шагами.

9. Шаги:

- pas de bourre –

Pas de bourre – чередование трех переступаний с одной ноги на другую с окончанием на demi plie, изучается с передвижением по залу.

- side walk –

Side walk – передвижение боком. Изучается также с передвижением по залу в разделе Кросс.

10. Прыжки:

- jump–

Прыжок изучаем на месте. Во время прыжка ноги разрываются на шпагат или на «веревочку».

- hop-passé с руками во 2 и 3 позиции –

Изучаем сразу с передвижением, с обеих ног, рабочая нога в положении passé. По мере освоения добавляем спираль в корпусе.

- hop с ногой на 45о в стороне –

11. Вращения:

- chaonés –

Chaonés – вращение на двух ногах с продвижением, является логическим продолжением поворота на 3х шагах.

- preparation к пируэтам –

Preparation – подготовительное движение. Вскок на полупальцы, рабочая нога в положении passé.

- пируэты-

Вращение на опорной ноге, рабочая нога на passé. Изучается в закрытом (не выворотном) положении.

## 12. Изучение основ модерн джаза.

- Roll down / up –

Roll down – закручивание корпуса вниз, начиная с головы по одному позвонку до конца позвоночника. Roll up – раскручивание корпуса снизу вверх по одному позвонку. Это движение заимствовано из танца модерн. Изучается на середине зала.

- Contraction / release –

Contraction– выдох и сжатие диафрагмы, release – положение обратное contraction, вдох и раскрытие диафрагмы. Изучаются движения сначала в партере, затем стоя.

- Swing-

Swing- Раскачивание любой частью тела. На первом этапе изучается swing руками на середине зала, а swing ногами изучается в партере.

- Swing с отрыванием ног от пола и опорой на плечо.

- Перекидка через плечо. Ноги закидываются за голову, положение корпуса со спины резко меняется на живот.

- Прыжок с опорой на руку.

**Учебно – тематический план. Заключительный этап – 8,9 года обучения (13-14 лет)**

**Занятия три раза в неделю по два часа**

№	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	<i>Джазовый танец</i> Теория дисциплины Стили джазового танца. Афро-джаз. Особенности афро-джаз танца	110	25	85
3	<i>Партнеринг. Трюки</i> Изучение трюковых элементов в паре.	103	30	73
4	Отчетный концерт	1	-	1
5	Контрольно – зачетное занятие	1	-	1
	Итого:	216	56	160

*Содержание по предмету «Современный танец» - 13-16 лет (9 г об)*

### *Джазовый танец*

- Теория дисциплины

1. Стили джазового танца. Афро-джаз.

История возникновения стиля.

2. Особенности афро-джаз танца.

- Экзерсис на середине зала

1. Повторение пройденного материала.

*Plie*

В комбинации на *plie* усложняются переходы, смена уровня через падение. Движение накладывается на сложный ритмический рисунок.

*Battement tendu и jeté*

В комбинации на *battement tendu* и *jete* усложняются переходы, смена уровня через падение. Движение накладывается на сложный ритмический рисунок.

*Rond de jambe par terre*

В комбинации на *rond* усложняются переходы, смена уровня через падение. Движение накладывается на сложный ритмический рисунок.

Техника изоляции

Группируются движения сразу нескольких центров и накладываются на сложный ритмический рисунок.

2. Изучение новых танцевальных элементов.

*Attitude*

*Attitude* – рабочая нога поднята на любую высоту и немного согнута в колене. Изучается положение сначала у станка, затем на середине зала.

*Arabesque* на 45°

Положение, в котором рабочая нога открывается назад на высоту 45°.

*Développe* по всем направлениям

*Développe* – открытие рабочей ноги через *passé* в любом направлении.

Начинаем изучать движение у станка, затем на середине класса.

Движение выполняется в характере *adagio* по выворотным и параллельным позициям.

3. Смена уровней:

падение-

Движение, заимствованное из модерн-танца. Выполняется путем растяжения и расслабления мышц, фиксация на полу в положении «сидя» или «лежа».

падение с вращением-

Непосредственно во время падения происходит вращение. Фиксация в партере в положении «сидя» или «лежа».

#### 4. Шаги:

комбинация grand battement в сочетании с прыжком –

Выполняется grand battement вперед, в сторону и назад в одной комбинации в сочетании с прыжком. Данная комбинация требует внимательного отношения к форме исполнения как grand battement, так и прыжка.

#### 5. Прыжки:

grand pas de chat с передвижением –

Grand pas de chat – прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед, ноги раскрываются максимально приемом développé и принимают в воздухе положение «шпагат».

grand jeté с передвижением –

Grand jeté – прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед, назад или в сторону, ноги раскрываются максимально и принимают в воздухе положение «шпагат». По мере освоения прыжок усложняется в момент взлета фиксацией рабочей ноги в положении трамплинного сгибания.

jump с attitude –

Во время исполнения прыжка рабочая нога принимает положение attitude.

#### 6. Вращения:

chainés сочетание plié и без plié –

Чередование вращений на прямых ногах, и в plié.

- Партнеринг. Трюки.

#### 1. Изучение трюковых элементов в паре.

Колесо через спину партнера

Перекидка через голову

Колесо с опорой на ноги партнера

Переворот через спину партнера

Переворот через бедро партнера  
Вращение.

*Методическое обеспечение программы.*

*Методические принципы реализации программы*

Реализация данной программы базируется на следующие принципах:

- принцип дидактики (построение учебного процесса от простого к сложному).
- принцип актуальности (предлагает максимальную приближенность содержания программы к современным условиям деятельности детского объединения).
- принцип системности (подразумевает систематическое проведение занятий).
- принцип творческой мотивации - индивидуальная и коллективная деятельность позволяет определить и развить индивидуальные особенности воспитанников. Достижение успеха в том или ином виде деятельности способствует формированию позитивной личности, стимулирует осуществление ребенком дальнейшей работы по самообразованию и самосовершенствованию своего «Я».

Для достижения цели общеобразовательной программы необходимо опираться на следующие основные принципы:

- постепенность в развитии природных способностей детей;
- строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приемами;
- систематичность и регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса.

На одном и том же занятии происходит изучение различных элементов и танцевальных техник, которые используются в подготовке текущего репертуара. В программу каждого учебного года вводится теоретический материал, соответствующий содержанию основных разделов.

*Материально – техническая база*

- 1.Оборудованный станками и зеркалами репетиционный зал.
- 2.Фортепиано.



3.Видео- теле- аудиоаппаратура.

4.Наличие танцевальных костюмов.

5.Небольшой комнаты для хранения сценических костюмов и аксессуаров.

#### ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

1.Контрольные занятия в конце четверти (1-й год обучения), полугодия, учебного года.

2.Участие в отчётном концерте МАУ ДО ЦЭВД «Отрада».

3.Участие в концертах, праздничных и тематических мероприятиях, конкурсах, фестивалях различного уровня.

### **Список литературы.**

1. Закон РФ «Об образовании». – М.2000
2. Конвенция ООН «О правах ребенка».- М.1989
3. Бекина С.Н., Ломова Т.П. Музыка и движения. – М. «Просвещение»,1981
4. Базарова М.П., Мей Б.П. Искусство. – Л. 1983
5. Лопухов Л. Д. Основы характерного танца. – М. «Искусство», 1989
6. Ладыгин Л.Р. Музыкальное оформление уроков танца. – М. «Просвещение», 1980
7. Зазюн И.О. Основы педагогического мастерства. – М. «Просвещение»,1989

### **Список литературы для детей.**

1. Иова Е.П. Гимнастика под музыку. – М. «Издательство», 1984
2. Пасютинская В.М. Волшебный мир танца. – М «Искусство», 1986