

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
"ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА"  
БЕРЕЗОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

Рассмотрена на методическом совете  
протокол № 1 от 07 сентября 2020 г  
Утверждена педагогическим советом  
протокол № 1 от 08 сентября 2020 г



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО «ЦРТДиЮ»  
*Н.Н. Бек*  
приказ № 81 от 08 сентября 2020 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«В РИТМЕ»**

возраст учащихся: 7-15 лет  
срок реализации: 2 года

Разработчик:  
Лебедева Ольга Леонидовна  
педагог дополнительного образования

г. Берёзовский, 2020

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «АРИТМЕ» разработана с учетом следующих нормативно-правовых документов:

- ✓ Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 « Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- ✓ Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- ✓ Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ОО ДОД»;
- ✓ Устава образовательного учреждения.

**Актуальность программы.** На сегодняшний день современная хореография набирает большие темпы развития, в ней с каждым днем появляются новые движения, новые танцевальные стили и направления. Суть танцевального искусства подразумевает развитие чувства ритма, умение согласовывать с ним свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса ног и пластику рук.

**Новизна программы** заключается в том, что она составлена с учетом введения танцевального направления - джаз-модерн, который зародился в США, а сейчас стал очень популярен в России и в Сибири. В программе представлены все основные ступени, позы, движения на разных уровнях и кроссы этого направления. Обучение учащихся самостоятельному комбинированию ступеней, развитие умения свободно танцевать под музыку, постановка танцевальных номеров, применение этих техник в обучении имеет большой физиологический и эстетический аспект: учащиеся учатся быстрее владеть своим телом, укрепляются мышцы, улучшается осанка. В работе задействованы все группы мышц, на них дается равномерная нагрузка. Быстрее развивается гибкость, эластичность мышц, сила и выносливость, столь необходимые при исполнении сложных элементов. Также учащиеся эмоционально раскрепощаются, что дает импульс для развития импровизационных способностей.

**Цель данной программы:** развитие танцевальных способностей учащихся через изучение танцевального направления джаз-модерн.

### **В процессе обучения реализуются следующие задачи:**

- сформировать общую физическую подготовку (силу, выносливость, ловкость, пластичность);
- обучить танцевальной технике джаз-модерна;
- развивать творческий потенциал учащихся и поддерживать желание заниматься;
- воспитать такие качества как трудолюбие, терпение, а также навыки общения в коллективе;
- пропагандировать здоровый образ жизни для осознания физического и нравственного здоровья как жизненных ценностей;

Программа **художественной** направленности, рассчитана на 2 года обучения, возраст учащихся 7 - 15 лет. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Предположительно можно разделить обучение на 2 уровня сложности по данной программе:

1 год - (7-10 лет)- стартовый уровень

2 год (11-15 лет)- базовый уровень

### **Основные направления программы:**

1. Музыкальность и ритмика. Основные шаги, позы, движения на разных уровнях и кросс в джаз-модерне.
2. Изучение вариаций базовых и основных шагов модерна. Самостоятельно владение шагами. Постановка танцевальных номеров.

Учебная программа включает в себя постановочную деятельность во внеурочные часы для подготовки к концертам, мероприятиям, праздникам.

Учебный материал, усвоенный учащимися, переходит в определенные формы творческого самовыражения.

### **Учебные формы подведения итогов реализации программы.**

№ п/п	Учебные формы	Срок
1	Открытые занятия по основным шагам модерна.	октябрь, декабрь, март
2	Отчетный концерт творческого коллектива	апрель
3	Отчетный концерт МБУДО ЦРТД и Ю.	май

## Концертная деятельность - как форма реализации творчества и мастерства

№ п/п	Учебные формы	Срок
1	Участие в творческих мероприятиях Центра.	в течение года
2	Участие в городских конкурсах и фестивалях. Помощь в организации городских мероприятий.	в течение года
3	Участие в областных и межрегиональных конкурсах и фестивалях.	в течение года

### По итогу обучения:

Дети знают понятие музыкальность, понятие ритмика, базовые и основные шаги танцевального направления джаз-модерн .

Умеют правильно ставить руки, корпус, ноги, повторять и воспроизводить базовые и основные движения.

Владеют основными движениями и способностью танцевать под музыку.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН I ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Тема	Часы		
		Все-го	Тео-рия	Прак-тика
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Понятия музыкальность и ритмика	12	3	9
3	Постановка рук, корпуса и ног	18	4	14
4	Пластика, растяжка, силовые упражнения	30	7,5	22,5
5	Базовые и основные шаги направления джаз-модерн	152	37	115
<b>ИТОГО:</b>		<b>216</b>	<b>52,5</b>	<b>163,5</b>

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ I ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### **I «Вводное занятие»**

**Т е о р и я :** Провести входной контроль и ТБ.

**П р а к т и к а :** Познакомить с Центром, с кабинетом. Рассказать о творческом объединении, о педагоге и достижениях коллектива. Знакомство с учащимися, сбор и заполнение необходимых документов.

### **II «Понятия музыкальность и ритмика»**

**Т е о р и я :** Познакомить с понятиями «Музыкальность и ритмика».

**П р а к т и к а :** Учиться применить на практике понятия музыкальности и ритмики. Упражнение на координацию. Развивать способность координировать разные движения отдельными частями тела, умение импровизировать под музыку. Провести итоговое занятие по импровизации и музыкальности.

### **III «Постановка рук, корпуса и ног»**

**Т е о р и я :** Изучить основные положение рук, корпуса и ног.

**П р а к т и к а :** Применить на практике изученные основные положения рук, корпуса и ног. Движения бедер: волна, сверху-вниз, снизу-вверх. Повороты через правое и левое плечо, на одной и двух ногах. Провести итоговое занятие.

### **IV «Пластика, растяжка, силовые упражнения»**

**Т е о р и я :** Знакомство с основными элементами пластики, растяжки и силовыми упражнениями.

**П р а к т и к а :** Проведение занятий по пластике: разминка, упражнения на плечевой сустав, упражнения на грудную клетку, упражнения на полу на бедренно-ягодичные группы мышц. Растяжка: сидя на полу работа в парах, шпагат продольный правый, продольный левый, поперечный шпагат. Работа у станка или на середине: позиции ног, позиции рук, наклоны. Силовые упражнения: отжимания 2\*8, пресс верхний 3\*10, пресс нижний 2\*10, ягодичные мышцы 3\*10, махи ногами 3\*8, выпрыгивания 2\*10. Упражнения в диагональ. Провести итоговое занятие на общую физическую подготовку.

### **V «Изучение базовых и основных движений джаз-модерн-танца»**

**Т е о р и я :** Знакомство с танцевальным направлением джаз-модерн, история возникновения, особенности музыки и движений.

**П р а к т и к а :** Изучение базовых и основных движений. на знание движений и их соответствию. Повторение каждого предыдущего движения перед изучением нового материала, при возможности, комбинирование разных движений. Провести итоговое занятие.

**УЧЕБНО-КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН  
I ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Занятие	Тема	Часы		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. ТБ.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
	<b>«Понятия музыкальность и ритмика»</b>	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>9</b>
2.	Понятие музыкальность	2	0,5	1,5
3.	Понятие ритмика	2	0,5	1,5
4.	Упражнение на координацию	2	0,5	1,5
5.	Упражнение на координацию	2	0,5	1,5
6.	Упражнение на координацию	2	0,5	1,5
7.	Итоговое занятие по теме «Музыкальность и ритмика»	2	-	2
	<b>«Постановка рук, корпуса и ног»</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>14</b>
8.	Постановка рук	2	0,5	1,5
9.	Постановка корпуса	2	0,5	1,5
10.	Постановка ног	2	0,5	1,5
11.	Изоляция	2	0,5	1,5
12.	Упражнения на позвоночник	2	0,5	1,5
13.	Изоляция	2	0,5	1,5
14.	Упражнения на позвоночник	2	0,5	1,5
15.	Постановка корпуса	2	0,5	1,5
16.	Итоговое занятие по теме «Постановка рук, корпуса и ног»	2	-	2
	<b>«Пластика, растяжка, силовые упражнения»</b>	<b>30</b>	<b>7,5</b>	<b>22,5</b>
17.	Знакомство с основными элементами пластики	2	0,5	1,5
18.	Знакомство с основными элементами растяжки	2	0,5	1,5
19.	Знакомство с основными элементами силовых нагрузок	2	0,5	1,5
20.	Пластика и растяжка	2	0,5	1,5
21.	Работа у станка	2	0,5	1,5
22.	Силовые упражнения	2	0,5	1,5
23.	Пластика и растяжка	2	0,5	1,5

24.	Работа у станка	2	0,5	1,5
25.	Силовые упражнения	2	0,5	1,5
26.	Пластика и растяжка	2	0,5	1,5
27.	Работа на полу	2	0,5	1,5
28.	Силовые упражнения	2	0,5	1,5
29.	Пластика и растяжка	2	0,5	1,5
30.	Работа на полу	2	0,5	1,5
31.	Итоговое занятие по теме «Пластика, растяжка, силовые упражнения»	2	-	2
	<b>«Изучение базовых и основных движений джаз-модерна»</b>	<b>152</b>	<b>37</b>	<b>115</b>
32.	Общее знакомство со стилем джаз-модерн	2	0,5	1,5
33.	Изучение положений рук в джаз-модерне	2	0,5	1,5
34.	Изучение положений ног в джаз-модерне	2	0,5	1,5
35.	Повторение положений рук и ног в джаз-модерне	2	0,5	1,5
36.	Изучение demi-plie, grand-plie (в чистом виде)	2	0,5	1,5
37.	Повторение demi-plie, grand-plie	2	0,5	1,5
38.	Повторение demi-plie, grand-plie	2	0,5	1,5
39.	Изучение комбинации demi-grand plie с использованием разных положений рук и ног джаз-модерна	2	0,5	1,5
40.	Повторение комбинации demi-grand plie с использованием разных положений рук и ног джаз-модерна	2	0,5	1,5
41.	Повторение комбинации demi-grand plie с использованием разных положений рук и ног джаз-модерна	2	0,5	1,5
42.	Изучение battement tendu (в чистом виде)	2	0,5	1,5
43.	Повторение battement tendu	2	0,5	1,5
44.	Повторение battement tendu	2	0,5	1,5
45.	Изучение комбинации battement tendu с использованием разных положений рук и ног джаз-модерна	2	0,5	1,5
46.	Повторение комбинаций demi-grand plie, battement tendu	2	0,5	1,5
47.	Повторение комбинаций demi-grand plie, battement tendu	2	0,5	1,5

48.	Изучение battement tendu jete (в чистом виде)	2	0,5	1,5
49.	Повторение battement tendu jete	2	0,5	1,5
50.	Изучение комбинации battement tendu jete с использованием положений рук и ног джаз-модерна	2	0,5	1,5
51.	Повторение комбинации battement tendu jete	2	0,5	1,5
52.	Повторение комбинации battement tendu jete	2	0,5	1,5
53.	Изучение ronde de jamb porter (в чистом виде)	2	0,5	1,5
54.	Повторение ronde de jamb porter (в чистом виде)	2	0,5	1,5
55.	Изучение комбинации ronde de jamb porter с использованием положений рук и ног джаз-модерна и элементов растяжки	2	0,5	1,5
56.	Повторение комбинации rond de jambe porter	2	0,5	1,5
57.	Повторение комбинации rond de jambe porter	2	0,5	1,5
58.	Изучение battement fondu (в чистом виде)	2	0,5	1,5
59.	Повторение battement fondu	2	0,5	1,5
60.	Изучение комбинации battement fondu в стиле афро-джаз	2	0,5	1,5
61.	Повторение комбинации battement fondu в стиле афро-джаз	2	0,5	1,5
62.	Повторение комбинации battement fondu в стиле афро-джаз	2	0,5	1,5
63.	Изучение понятий contraction и release на разных уровнях	2	0,5	1,5
64.	Изучение комбинации contraction и release с использованием наклонов корпуса и с подъемом ноги на 90 <sup>0</sup>	2	0,5	1,5
65.	Повторение комбинации contraction и release с использованием наклонов корпуса и с подъемом ноги на 90 <sup>0</sup>	2	0,5	1,5



66.	Повторение комбинации contraction и release с использованием наклонов корпуса и с подъемом ноги на 90 <sup>0</sup>	2	0,5	1,5
67.	Изучение комбинации с использованием различных ракурсов, изменением уровня, перемещением по пространству класса	2	0,5	1,5
68.	Повторение комбинации с использованием различных ракурсов, изменением уровня, перемещением по пространству класса	2	0,5	1,5
69.	Повторение комбинации с использованием различных ракурсов, изменением уровня, перемещением по пространству класса	2	0,5	1,5
70.	Изучение понятия свинг	2	0,5	1,5
71.	Изучение комбинации свингов с изменением уровня и ракурсов	2	0,5	1,5
72.	Повторение комбинации свингов с изменением уровня и ракурсов	2	0,5	1,5
73.	Повторение комбинации свингов с изменением уровня и ракурсов	2	0,5	1,5
74.	Изучение adagio (в чистом виде-вперед, в сторону; назад с наклоном корпуса к полу-в стойку)	2	0,5	1,5
75.	Повторение adagio	2	0,5	1,5
76.	Изучение комбинации adagio	2	0,5	1,5
77.	Повторение комбинации adagio	2	0,5	1,5
78.	Повторение комбинации adagio	2	0,5	1,5
79.	Изучение grand battement jete (в чистом виде)	2	0,5	1,5
80.	Повторение grand battement jete (в чистом виде)	2	0,5	1,5
81.	Изучение комбинации grand battement jete с использованием lay out и tilt	2	0,5	1,5
82.	Повторение комбинации grand battement jete с использованием lay out и tilt	2	0,5	1,5
83.	Повторение комбинации grand battement jete с использованием lay out и tilt	2	0,5	1,
84.	Изучение комбинации твиста и спиралей корпуса в положении «сидя»	2	0,5	1,5

85.	Повторение комбинации твиста и спиралей корпуса в положении «сидя»	2	0,5	1,5
86.	Повторение комбинации твиста и спиралей корпуса в положении «сидя»	2	0,5	1,5
87.	Изучение шага с трамплинным сгибанием коленей при передвижении из стороны в сторону и вперед-назад	2	0,5	1,5
88.	Повторение шага с трамплинным сгибанием коленей при передвижении из стороны в сторону и вперед-назад	2	0,5	1,5
89.	Изучение шага по квадрату	2	0,5	1,5
90.	Повторение шага по квадрату	2	0,5	1,5
91.	Изучение шага с мультипликацией	2	0,5	1,5
92.	Повторение шага с мультипликацией	2	0,5	1,5
93.	Изучение основных шагов афро-джаза	2	0,5	1,5
94.	Повторение основных шагов афро-джаза	2	0,5	1,5
95.	Повторение основных шагов афро-джаза	2	0,5	1,5
96.	Изучение трехшаговых поворотов и полуповоротов на двух ногах	2	0,5	1,5
97.	Повторение трехшаговых поворотов и полуповоротов на двух ногах	2	0,5	1,5
98.	Повторение трехшаговых поворотов и полуповоротов на двух ногах	2	0,5	1,5
99.	Изучение триплетов с продвижением вперед, назад и по кругу	2	0,5	1,5
100.	Повторение триплетов с продвижением вперед, назад и по кругу	2	0,5	1,5
101.	Повторение триплетов с продвижением вперед, назад и по кругу	2	0,5	1,5
102.	Изучение прыжков Hop, Jump, leap	2	0,5	1,5
103.	Повторение прыжка Hop, jump, leap	2	0,5	1,5
104.	Изучение комбинации кросс из прыжков, шагов, углов и слайда	2	0,5	1,5
105.	Повторение комбинации кросс из прыжков, шагов, углов и слайда	2	0,5	1,5
106.	Повторение комбинации кросс из прыжков, шагов, углов и слайда	2	-	2

107.	Итоговое занятие на тему «Изучение базовых и основных движений по джаз-модерн танцу»	2	-	2
108.	Итоговое занятие за год	2	-	2
<b>ИТОГО</b>		<b>216</b>	<b>52.5</b>	<b>163.5</b>

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
II ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№	Тема	Часы		
		Все-го	Тео-рия	Прак-тика
1	Вводное занятие	2	1	1
2	Пластика, растяжка, силовые упражнения	22	5	17
3	Комбинации с элементами джаз-модерн танца (экзерсис у станка)	26	6	20
4	Комбинации с элементами джаз-модерн танца (экзерсис на середине)	42	10	32
5	Передвижения в пространстве (кроссы и вращения)	48	11,5	36,5
6	Танцевальные этюды с элементами джаз-модерн танца	74	18	56
<b>ИТОГО:</b>		<b>216</b>	<b>51,5</b>	<b>164,5</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ II ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### **I «Вводное занятие»**

**Т е о р и я :** Провести входной контроль и ТБ.

**П р а к т и к а :** На этом занятии педагог знакомит учащихся с концептуальными формами хореографии, со знаменитыми школами современного танца, выдающимися танцовщиками в этом виде хореографии.

Форма подведения итогов по теме или разделу: Методика незаконченного предложения: «Я бы хотел научиться...»

### **II «Пластика, растяжка, силовые упражнения»**

**Т е о р и я :** Повторение и усовершенствование основных элементов пластики, растяжки и силовыми упражнениями.

**П р а к т и к а :**

1. Могут использоваться смена нескольких положений исполнителя во время разогрева (у палки, на середине, в партере).

2. Разогрев в положении «сидя» и «лежа», используя упражнения stretch-характера, наклоны и твисты торса.

3. Соединение разогрева в единую комбинацию из нескольких движений.

4. Форма подведения итогов по теме или разделу: мини-зачет.

### **III «Комбинации с элементами джаз-модерн танца (экзерсис у станка)»**

**Т е о р и я :** Показ и теоретическое объяснение ряда упражнений у станка:

1. Demi и grand plie (маленькие и большие приседания)

2. Battement tendu and battement tendu jete (выведение и приведение ноги по полу) и (маленькие броски ногой в воздух)

3. Rond de jambe parter (круг ногой по полу)

4. Battement fondu (одновременное сгибание и разгибание двух ног с открытием и закрытием рабочей ноги)

5. Адажио (медленные поднимания ноги на 90<sup>0</sup>)

6. Grand battement jete (быстрые, резкие броски ногой в воздух на 90<sup>0</sup> и выше)

### **IV «Комбинации с элементами джаз-модерн танца (экзерсис на середине)»**

**Теория:** Показ и теоретическое объяснение ряда следующих упражнений встречающихся в комбинациях на середине зала:

1. Бицентризм: движения двух центров в параллель и оппозицию.

2. Перемещение в пространстве шагами с координацией рук и изолированных центров.

3. Трицентризм в параллельном направлении.

4. Соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунках.

5. Использование различных ритмов в исполнении движений, например, один

центр исполняет движение медленно и плавно, другой - акцентировано и резко.

6. Использование различных уровней в танцевальных комбинациях, например в положении «стоя», «сидя», «стоя на коленях» и «лёжа». Переходы между уровнями могут быть как медленные, плавные, так и быстрые, резкие.
7. Использование в комбинациях на середине зала свинговых упражнений. Свинги можно исполнять разными центрами и на разных уровнях, это придаст новую форму исполнения движений джаз-модерн танца.

#### **V «Передвижения в пространстве (кроссы и вращения)»**

Теория : Показ и теоретическое объяснение упражнений в кроссовой части и вращательной части. Научить перемещаться по всему пространству, по разным траекториям (диагональ, линия, круг) и в разных уровнях

Практика: Обучение следующим видам упражнений:

1. Комбинации шагов, соединенные с вращениями и стабильными позами (вращение на двух и на одной ноге).
2. Использование contraction, release во время передвижения.
3. Вращение в передвижении в пространстве класса.
4. Комбинации прыжков, исполняемых в диагонали.
5. Соединение шагов с изолированными движениями двух центров.

#### **VI «Танцевальные этюды с элементами джаз-модерн танца»**

Теория: Теоретическое объяснение танцевального материала: музыкальный ритм, рисунки танцевального этюда, роли исполнителей в данном этюде.

Практика: Постановка и систематизация всех танцевальных комбинаций в целый этюд, репетиция и отработка техники у исполнителей и знание танцевального материала. Возможно включение в этюд реквизита и простейших декораций, элементов костюма(необходимых при постановке).

Форма итогового занятия: открытый показ на концертах, на открытых уроках и других мероприятиях.

**УЧЕБНО-КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН  
II ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Занятие	Тема	Часы		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. ТБ.	2	1	1
	<b>«Пластика, растяжка, силовые упражнения»</b>	<b>22</b>	<b>5</b>	<b>17</b>
2.	Пластика и растяжка (элементарный разогрев)	2	0,5	1,5
3.	Разогрев у станка	2	0,5	1,5
4.	Разогрев у станка	2	0,5	1,5
5.	Силовые упражнения	2	0,5	1,5
6.	Силовые упражнения	2	0,5	1,5
7.	Разогрев в партере	2	0,5	1,5
8.	Разогрев в партере	2	0,5	1,5
9.	Растяжка в партере (шпагаты)	2	0,5	1,5
10.	Растяжка в партере (шпагаты)	2	0,5	1,5
11.	Растяжка в партере (шпагаты)	2	0,5	1,5
12.	Итоговое занятие по теме «Пластика, растяжка, силовые упражнения»	2	-	2
	<b>«Комбинации с элементами джаз-модерн танца (экзерсис у станка)»</b>	<b>26</b>	<b>6</b>	<b>20</b>
13.	Изучение комбинации Demi и Grand plie	2	0,5	1,5
14.	Повторение комбинации Demi и Grand plie	2	0,5	1,5
15.	Изучение комбинации Battement tendu и battement tendu jete	2	0,5	1,5
16.	Повторение комбинации Battement tendu и battement tendu jete	2	0,5	1,5
17.	Изучение комбинации rond de jamb parter	2	0,5	1,5
18.	Повторение комбинации rond de jamb parter	2	0,5	1,5
19.	Изучение комбинации Battement fondu	2	0,5	1,5
20.	Повторение комбинации Battement fondu	2	0,5	1,5
21.	Изучение комбинации адажио	2	0,5	1,5

22.	Повторение комбинации адажио	2	0,5	1,5
23.	Изучение комбинации Grand battement tendu jete	2	0,5	1,5
24.	Повторение комбинации Grand battement tendu jete	2	0,5	1,5
25.	Итоговое занятие по теме «Комбинации с элементами джаз-модерн танца (экзерсис у станка)»	2	-	2
	<b>«Комбинации с элементами джаз-модерн танца (экзерсис на середине)»</b>	<b>42</b>	<b>10</b>	<b>32</b>
26.	Изучение комбинации Demi и Grand plie	2	0,5	1,5
27.	Повторение комбинации Demi и Grand plie	2	0,5	1,5
28.	Изучение комбинации Battement tendu и battement tendu jete	2	0,5	1,5
29.	Повторение комбинации Battement tendu и battement tendu jete	2	0,5	1,5
30.	Изучение комбинации Battement fondu	2	0,5	1,5
31.	Повторение комбинации Battement fondu	2	0,5	1,5
32.	Изучение комбинации Grand battement tendu jete	2	0,5	1,5
33.	Повторение комбинации Grand battement tendu jete	2	0,5	1,5
34.	Изучение танцевальной комбинации на изоляцию центров	2	0,5	1,5
35.	Повторение танцевальной комбинации на изоляцию центров	2	0,5	1,5
36.	Повторение танцевальной комбинации на изоляцию центров	2	0,5	1,5
37.	Изучение танцевальной комбинации на уровни	2	0,5	1,5
38.	Повторение танцевальной комбинации на уровни	2	0,5	1,5
39.	Повторение танцевальной комбинации на уровни	2	0,5	1,5
40.	Изучение танцевальной комбинации с элементами американского джаза	2	0,5	1,5
41.	Повторение танцевальной комбинации с элементами американского джаза	2	0,5	1,5



42.	Повторение танцевальной комбинации с элементами американского джаза	2	0,5	1,5
43.	Изучение комбинации свингового характера с применением уровней	2	0,5	1,5
44.	Повторение комбинации свингового характера с применением уровней	2	0,5	1,5
45.	Повторение комбинации свингового характера с применением уровней	2	0,5	1,5
46.	Итоговое занятие по теме «Комбинации с элементами джаз- модерн танца (экзерсис на середине)»	2	-	2
	<b>«Передвижения в пространстве (кроссы и вращения)»</b>	<b>48</b>	<b>11,5</b>	<b>36,5</b>
47.	Изучение pas-de-bure вперед с hip lift	2	0,5	1,5
48.	Повторение pas-de-bure вперед с hip lift	2	0,5	1,5
49.	Изучение pas-de-bure назад	2	0,5	1,5
50.	Повторение pas-de-bure назад	2	0,5	1,5
51.	Изучение pas-de-bure с использованием туров	2	0,5	1,5
52.	Повторение pas-de-bure с использованием туров	2	0,5	1,5
53.	Изучение Прыжков с переменной позиций рук и ног	2	0,5	1,5
54.	Повторение Прыжков с переменной позиций рук и ног	2	0,5	1,5
55.	Изучение переменного шага с туром	2	0,5	1,5
56.	Повторение переменного шага с туром	2	0,5	1,5
57.	Изучение прыжка Sissonne fermee в сторону	2	0,5	1,5
58.	Повторение прыжка Sissonne fermee в сторону	2	0,5	1,5
59.	Изучение прыжка Sissonne fermee вперед и назад	2	0,5	1,5
60.	Повторение прыжка Sissonne fermee вперед и назад	2	0,5	1,5
61.	Повторение прыжка Sissonne fermee вперед и назад	2	0,5	1,5
62.	Изучение pas chasse как подготовка к большим прыжкам	2	0,5	1,5

63.	Повторение pas chasse как подготовка к большим прыжкам	2	0,5	1,5
64.	Изучение соединенной комбинации с шагами, прыжками и вращениями	2	0,5	1,5
65.	Повторение соединенной комбинации с шагами, прыжками и вращениями	2	0,5	1,5
66.	Повторение соединенной комбинации с шагами, прыжками и вращениями	2	0,5	1,5
67.	Изучение Вращений по диагонали	2	0,5	1,5
68.	Повторение вращений по диагонали	2	0,5	1,5
69.	Повторение вращений по диагонали	2	0,5	1,5
70.	Итоговое занятие по теме «Передвижения в пространстве (кроссы и вращения)»	2	-	2
	<b>«Танцевальные этюды с элементами джаз-модерн танца»</b>	<b>74</b>	<b>18</b>	<b>56</b>
71.	Изучение танцевального этюда афро-джаз танца 1 часть	2	0,5	1,5
72.	Изучение танцевального этюда афро-джаз танца 1 часть	2	0,5	1,5
73.	Повторение танцевального этюда афро-джаз танца 1 часть	2	0,5	1,5
74.	Повторение танцевального этюда афро-джаз танца 1 часть	2	0,5	1,5
75.	Изучение танцевального этюда афро-джаз танца 2 часть	2	0,5	1,5
76.	Изучение танцевального этюда афро-джаз танца 2 часть	2	0,5	1,5
77.	Повторение танцевального этюда афро-джаз танца 2 часть	2	0,5	1,5
78.	Повторение танцевального этюда афро-джаз танца 2 часть	2	0,5	1,5
79.	Повторение танцевального этюда афро-джаз танца	2	0,5	1,5
80.	Повторение танцевального этюда афро-джаз танца	2	0,5	1,5
81.	Повторение танцевального этюда афро-джаз танца	2	0,5	1,5
82.	Повторение танцевального этюда афро-джаз танца	2	0,5	1,5

83.	Изучение танцевального этюда с элементами американского джаза 1 часть	2	0,5	1,5
84.	Изучение танцевального этюда с элементами американского джаза 1 часть	2	0,5	1,5
85.	Повторение танцевального этюда с элементами американского джаза 1 часть	2	0,5	1,5
86.	Повторение танцевального этюда с элементами американского джаза 1 часть	2	0,5	1,5
87.	Изучение танцевального этюда с элементами американского джаза 2 часть	2	0,5	1,5
88.	Изучение танцевального этюда с элементами американского джаза 2 часть	2	0,5	1,5
89.	Повторение танцевального этюда с элементами американского джаза 1 часть	2	0,5	1,5
90.	Повторение танцевального этюда с элементами американского джаза 1 часть	2	0,5	1,5
91.	Повторение танцевального этюда с элементами американского джаза	2	0,5	1,5
92.	Повторение танцевального этюда с элементами американского джаза	2	0,5	1,5
93.	Повторение танцевального этюда с элементами американского джаза	2	0,5	1,5
94.	Повторение танцевального этюда с элементами американского джаза	2	0,5	1,5
95.	Изучение танцевального этюда с элементами джаз-модерн танца 1 часть	2	0,5	1,5
96.	Изучение танцевального этюда с элементами джаз-модерн танца 1 часть	2	0,5	1,5
97.	Повторение танцевального этюда с элементами джаз-модерн танца 1 часть	2	0,5	1,5
98.	Повторение танцевального этюда с элементами джаз-модерн танца 1 часть	2	0,5	1,5
99.	Изучение танцевального этюда с элементами джаз-модерн танца 2 часть	2	0,5	1,5
100.	Изучение танцевального этюда с элементами джаз-модерн танца 2 часть	2	0,5	1,5
101.	Повторение танцевального этюда с элементами джаз-модерн танца 2 часть	2	0,5	1,5

102.	Повторение танцевального этюда с элементами джаз-модерн танца 2 часть	2	0,5	1,5
103.	Повторение танцевального этюда с элементами джаз-модерн танца	2	0,5	1,5
104.	Повторение танцевального этюда с элементами джаз-модерн танца	2	0,5	1,5
105.	Повторение танцевального этюда с элементами джаз-модерн танца	2	0,5	1,5
106.	Повторение танцевального этюда с элементами джаз-модерн танца	2	0,5	1,5
107.	Итоговое занятие по теме «Танцевальные этюды с элементами джаз танца»	2	-	2
108.	<b>Итоговое занятие за год</b>	2	-	2
<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>216</b>	<b>51.5</b>	<b>164,5</b>

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПОСТАНОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№	Тема	Часы
1	Постановка эстрадных танцев	9
2	Репетиции эстрадных танцев	20
3	Постановка современных танцев (джаз-модерн)	15
4	Репетиции современных танцев (джаз-модерн)	28
5	Постановка современных танцев (hip-hop)	10
6	Репетиция современных танцев (hip-hop)	20
7	Генеральные репетиции танцевальных номеров	6
<b>Итого:</b>		<b>108</b>

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ

**Афро-карибский танец.** Танец, формировавшийся в течение многих веков на Карибских островах. Сочетание традиционных африканских и европейских народных танцев. Афро-карибский танец оказал влияние на джаз.

**Балет.** Стилизованный, формальный вид танца. В балете все движения изящны, искусство балета требует скрупулезного изучения и высокого мастерства.

**Балетные танцы.** Общедоступные парные танцы - вальс, танго, фокстрот и т. д., особенно популярные в 1930 - 50-х г.г. Балетные танцы и сейчас распространены и входят в программу танцевальных конкурсов.

**Бенеша система.** Система символов, используемая для того, чтобы записывать танцевальные движения. Она была изобретена Рудольфом и Джоан Бенеш.

**Боди-поппинг.** Вид брейка, в котором двигаются отдельные части тела.

**Брейкинг.** Энергичная и довольно опасная форма брейка, где выполняются такие движения, как, например, вращение на голове.

**Бродвейский джаз.** Джазовый танцевальный стиль, повлиявший на танцы, которые можно увидеть по телевизору и на сцене.

**Выносливость.** Способность выносить длительные физические нагрузки.

**Выравнивание осанки.** То, как ты держишь свое тело во время танца, чтобы движения были изящными.

**Вытягивание.** Вытягивание какой-либо части тела насколько возможно. Грэхем техника. Стиль современного танца, разработанный американской танцовщицей Мартой Грэхем.

**Двигательная память.** Термин, используемый в танцетерапии для обозначения последовательности движений, которую можно легко запомнить.

**Движение в пространстве.** Этап современного танцевального класса, когда танцоры учатся двигаться по площадке.

**Дэнсхолл** народный стилизованный танец народов Ямайки. Исполняется под ритмичную музыку, с характерными движениями бедер, грудной клетки и ног.

**Джайвинг.** Тип энергичного танца в стиле рок-н-ролл.

**Джиттербаг.** Одна из ранних форм джайвинга, популярная в Америке в 1930-40-х г.г.

**Запись танца.** Искусство записи танцевальных шагов и движений при помощи специальной системы символов. Наиболее распространенные виды записи - это системы Лабана и Бенеша.

**Изолированное движение.** Движение, используемое в различных стилях танца, например, в брейке или джазе. Подразумевает движение одной части тела, в то время как другие выполняют иные движения, или вообще остаются непо-

движными.

Импровизация используется для того, чтобы попробовать на практике новые идеи и движения.

**Импровизация.** Танец или актерская игра без предварительной подготовки и сценария. На раздумья у артистов остается очень мало времени.

**Каннингема техника.** Современный танцевальный стиль, разработанный американским танцовщиком и хореографом Мерсом Каннингемом.

**Координация.** То, как сочетаются между собой твои движения. Все тело двигается как единое целое, даже тогда, когда различными частями тела ты выполняешь разные движения.

**Лабана система.** Система символов, изобретенная Рудольфом фон Лабаном для записи танцевальных движений.

**Лимона техника.** Стиль современного танца, разработанный мексиканским танцором Хосе Лимоном.

**Наклон.** Танцевальное положение, когда танцор держит тело под углом к опорной ноге.

**Отработка центра.** Обычно так называется второй этап техники Грэхем, включающий упражнения, которые прорабатываются в положении стоя.

**Параллельное положение.** Танцевальная поза, когда ноги и ступни танцора параллельны одна другой, независимо от того, расставлены они в стороны или находятся близко друг от друга.

**Паузы отсчет.** Четочный термин, обозначающий паузу, когда танцор останавливается в определенной позе, в то время как музыка продолжает играть.

**Перемещение.** Движение в танце по площадке, а не на месте.

**Переходные шаги.** Движения, выполняемые между различными позами в танцевальной последовательности или упражнении.

**Плие.** Танцевальное движение, когда танцор сгибает колени до упора, почти касаясь, пола и встав на носки.

**Полуплие.** Танцевальное движение, при котором танцор сгибает колени, не отрывая ступни от пола.

**Противопоставление.** Одновременные движения, выполняемые противоположными частями тела. Термин также может описывать положение рук, когда они разведены в противоположные стороны.

**Равновесие.** Термин, обозначающий, что положение твоего тела устойчиво, а также, что все члены двигаются слаженно, когда ты танцуешь.

**Разминка.** Выполнение упражнений, которые помогают размять и растянуть мышцы, чтобы подготовить тело к физической нагрузке.

**Расслабление.** После танца нужно сделать несколько легких упражнений, чтобы мышцы постепенно расслабились. Если этого не произойдет, на следующий день все тело будет ныть.

**Релеве.** Танцевальное движение, при котором танцор поднимается на носки.

**Ритм и блюз (RnB)** популярная музыка афроамериканцев, запрещенная в 60-х годах.

**Серия движений.** Термин, используемый в чечетке для обозначения законченной последовательности танцевальных движений.

**Синкопирование.** Способ отбивания ритма, когда, например, танцор хлопает в промежутках между ударами ритма.

**Синхронизация.** Выполнение различных движений одновременно, например, когда танцор двигает ногами и хлопает в ладоши.

**Слияние.** Термин, который используется в танце для описания последовательности, состоящей из нескольких различных движений.

**Словарь движений.** Различные танцевальные движения, которые умеет выполнять танцор.

**Сокращение мышц пресса.** Танцевальное движение, напряжение мышц пресса для того, чтобы движения таза и позвоночника были более свободными.

**Соул.** Особенный вид джаз-танца, который исполняется под духовные песнопения американских черных рабов XVII - XVIII в. в.

**Счет.** Способ координировать ритм движений с ритмом музыки.

**Танец контемпорарри.** Различные виды современных классических танцев, появившиеся с 1960-х г. г.

**Танцевальные тапочки.** Мягкие тапочки на резиновой подошве с верхом из мягкой кожи или ткани, которые позволяют легко сгибать носок ноги и вытягивать ногу.

**Темп.** Скорость, с которой танцуют, или исполняют музыкальное произведение.

**Тишины отсчет.** Чечеточный термин, обозначающий момент, когда музыка перестает играть, а танцоры продолжают танцевать так, что слышны только удары их ног об пол.

**Традиционный джаз.** Тип джаз-танца, возникший в Америке из водевилей и представлений уличных танцоров.

**Триплет.** Танцевальная походка, выполняемая на счет «раз, два, три».

**Упор.** Движение, когда колено напрягается, а нога упирается в пол.

**Упражнения на полу.** Обычно это первый этап техники Марты Грэхем. Упражнения проделываются сидя на полу, лежа или стоя на коленях.

**Фокстрот.** Популярный бальный танец, который возник в 1930-х г. г. в Америке. Танцоры быстро двигаются по всей танцплощадке. Некоторые черты фокстрота вошли в джаз.

**Хореограф.** Профессионал, который придумывает и ставит танцы.

**Хореография.** Искусство создания и постановки танца.

**Центр движения.** Термин, обозначающий «середину» тела человека, откуда

как бы исходят все движения.

**Шаблон.** В танце этот термин обозначает последовательность движений или шагов.

**Шаги в такт.** Установленный ритм или последовательность шагов в чечетке, которые повторяются несколько раз с тем, чтобы эффектно соединить серии движений.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

**Для педагога:**

1. Бесова М. Весёлые игры для дружного отряда. - Ярославль: Академия холдинг, 2004.
2. Васильева Т.К. Секрет танца. - Санкт-Петербург: Диамант, 1997.
3. Выютский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. - Просвещение, 1991.
4. Ильенко Л.П. Интегрированный эстетический курс для начальной школы. - М., 2001.
5. Назайкинский Е.В. Звуковой мир музыки. - М.: Музыка, 1988.
6. Никитин Б. Развивающие игры. - М., 1985.
7. Смирнова М.В. Классический танец. - Выпуск 3. - М., 1988.
8. Смирнов М.А. Эмоциональный мир музыки. - М.: Музыка, 1990.
9. Хаустов В.В. Методическое пособие для начальной стадии преподавания акробатического рок-н-ролла. - Ростов-на-Дону, 1999. Дополнительная литература:
10. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики. - Екатеринбург, 1999.
11. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.
12. Игры в школе. - М.: АСТ, 2000.
13. Минский Е.М. От игр к занятиям. - М., 1982.
14. Новиков С.Ю. Любимые праздники. - М.: АСТ - ПРЕСС СКД, 2003.
15. Программы для социально-психологического сопровождения детей с отклоняющимся поведением. - Ростов-на-Дону, 2002.
16. Суртаев В.Я. Игра как социокультурный феномен. - Санкт-Петербург, 2003.
17. Шишкина В.А. Движение + движение. - М.: Просвещение, 19



