

Муниципальное бюджетное учреждение
Дополнительного образования
« Детская школа искусств №1»

В.02. Современный танец

дополнительной предпрофессиональной программы в
Области хореографического искусства

«Хореографическое творчество»

2013 г.

«Рассмотрено»

Методическим советом

МБУДО ДШИ №1 г.Тулы

3.06.13

(дата рассмотрения)

«Утверждаю»

Директор –Пантыкин В.В.

03.08.2013

(подпись)

В.В. Пантыкин

(дата утверждения)

Разработчик Е.В.Зорина – преподаватель хореографии Высшей категории

Рецензент –Огурцова Н.И. зав. учебной частью ДШИ № 1 г. Тулы

Рецензент – Н.П.Ковтун

Муниципальное бюджетное учреждение
Дополнительного образования
«Детская школа искусств №1»

Рецензия

На рабочую программу по предмету
«Современный танец»

Данная программа составлена в соответствии с государственными требованиями к уровню подготовки выпускника Детской школы искусств. Программа разработана преподавателем ДШИ №1 Зориной Екатериной Вячеславовной.

Представленная на рецензию программа включает в себя необходимые разделы: пояснительная записка, с четко поставленными целями и задачами; тематический план; содержание; список используемой литературы.

Программа построена в соответствии с учетом системности и доступности, при этом в ней прослеживается авторский подход в подборе материала.

Программа составлена достаточно четко, структурно и содержательно ясно, в ней конкретно раскрыты основные цели и задачи, поставленные преподавателем перед учениками.

Программа разработана с учетом требований государственного стандарта.

Рабочая программа соответствует необходимым требованиям и может быть рекомендована к применению в учебном процессе школы искусств.

Заведующая хореографическим
отделением ТОККиИ,
преподаватель

_____ Ковтун Н.П.

Муниципальное бюджетное учреждение
Дополнительного образования
«Детская школа искусств №1»

РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу учебного предмета «Современный танец»
дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в
области хореографического искусства «Хореографическое творчество»

Представленная программа составлена преподавателем
хореографического отделения Зориной Е.В.

Программа по «Современному танцу» составлена в соответствии с
требованиями к содержанию и оформлению образовательных программ
дополнительного образования детей, на основе общих педагогических
принципов, традиций хореографического искусства и опыта работы.
Образовательная программа дополнительного образования детей по
современному танцу соответствует начальному общему и основному общему
уровням образования.

Актуальность и новизна программы, определяется ее
культурологической направленностью. Реализация данной программы
позволит не только научить детей танцевать, но и приобщить их к
общечеловеческим ценностям. Она соответствует ведущей концептуальной
идее программы, подчиненной основной цели, создание благоприятных
условий для индивидуального творческого развития воспитанников,
формирование гармонически развитой, конкурентоспособной личности,
через хореографическую деятельность.

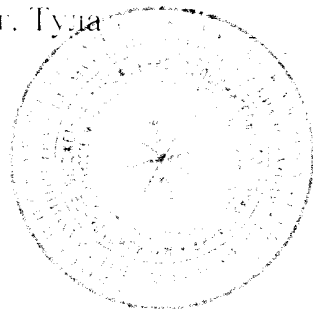
Для достижения поставленных целей в программе четко определены
сроки ее реализации, этапы. Представлены формы и методы проведения
учебных занятий. Все пункты программы логично взаимосвязаны между
собой, согласованы цели, задачи и способы их достижения.

Общий учебно-тематический план учитывает основные требования к
организации учебно-воспитательного процесса, он имеет все составляющие
для продуктивной организации учебного процесса различных возрастных

групп. Методическое обеспечение программы достаточно полно представляет педагогические, психологические и организационные условия, необходимые для получения обучающих, развивающих и воспитательных результатов.

Рецензент:

Директор МБУДО ДШИ №1г. Тула



A handwritten signature in black ink, appearing to read "Гантыкин В.В."

Гантыкин В.В.

Структура программы учебного предмета.

I. Пояснительная записка.

- Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе
- ;
- Срок реализации учебного предмета;
- Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;
- Форма проведения учебных аудиторных занятий;
- Цель и задачи учебного предмета;
- Обоснование структуры программы учебного предмета;
- Методы обучения;
- Описание материально-технических условий реализации учебного предмета;

II. Содержание учебного предмета.

- Сведения о затратах учебного времени;
- Годовые требования по классам;

III. Требования к уровню подготовки обучающихся.

IV. Формы и методы контроля, система оценок.

- Аттестация: цели, виды, форма, содержание;
- Критерии оценки;

V. Методическое обеспечение учебного процесса.

- Методические рекомендации педагогическим работникам;
- Рекомендации по использованию методов организации и реализации образовательного процесса, направленных на обеспечение теоретической и практической подготовки;
- Рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся

VI. Учебно-методическое и информационное обеспечение.

- Список основной литературы;
- Список дополнительной литературы;
- Список рекомендуемых для просмотра балетов и хореографических номеров

I. Пояснительная записка.

1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе.

Программа учебного предмета «Современный танец» разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области хореографического искусства «Хореографическое творчество».

Учебный предмет «Современный танец» направлен на приобщение детей к хореографическому искусству, на эстетическое воспитание учащихся, на приобретение основ исполнения современного танца.

Содержание учебного предмета «Современный танец» тесно связано с содержанием учебных предметов «Ритмика», «Гимнастика», «Подготовка концертных номеров».

Данная программа приближена к традициям, опыту и методам обучения, сложившимся в хореографическом образовании, и к учебному процессу учебного заведения с профессиональной ориентацией.

Ее освоение способствует формированию общей культуры детей, музыкального вкуса, навыков коллективного общения, развитию двигательного аппарата, мышления, фантазии, раскрытию индивидуальности.

2. Срок реализации учебного предмета «Современный танец».

Срок реализации данной программы составляет 7 лет по 8-летней образовательной программе в области «Хореографическое творчество».

3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета «Современный танец»:

Срок реализации образовательной программы.

«Хореографическое творчество» *7лет*

Таблица 1

Классы/количество часов	2-5классы				6-8 классы		
	Количество часов (общее на 4 года)				Количество часов (общее на 3 года)		
Максимальная нагрузка (в часах)	132				198		
Количество часов на аудиторную нагрузку	132				198		
Общее количество часов на аудиторные занятия	330						
Классы	2	3	4	5	6	7	8
Недельная аудиторная нагрузка	1	1	1	1	2	2	2

4. Форма проведения учебных аудиторных занятий: мелкогрупповые (4-10 учеников), рекомендуемая продолжительность урока - 45 минут.

Мелкогрупповая форма позволяет преподавателю лучше узнать ученика, его возможности, трудоспособность, эмоционально-психологические особенности.

5. Цель и задачи учебного предмета.

Цель:

развитие танцевально-исполнительских и художественно-эстетических способностей учащихся на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений, навыков, необходимых для исполнения танцевальных композиций различных жанров и форм в соответствии с

ФГТ, а также выявление наиболее одаренных детей в области хореографического исполнительства и подготовки их к дальнейшему поступлению в образовательные учреждения, реализующие образовательные программы среднего и высшего профессионального образования в области хореографического искусства.

Задачи:

- развитие интереса к классическому танцу и хореографическому творчеству;
- овладение учащимися основными исполнительскими навыками классического танца, позволяющими грамотно исполнять музыкальные композиции, как соло, так и в ансамбле;
- развитие музыкальных способностей: слуха, ритма, памяти и музыкальности;
- освоение учащимися музыкальной грамоты, необходимой для владения классическим танцем в пределах программы;
- стимулирование развития эмоциональности, памяти, мышления, воображения и творческой активности в ансамбле;
- развитие чувства ансамбля (чувства партнерства), двигательнотанцевальных способностей, артистизма;
- приобретение обучающимися опыта творческой деятельности и публичных выступлений;
- формирование у одаренных детей комплекса знаний, умений и навыков, позволяющих в дальнейшем осваивать профессиональные образовательные программы в области хореографического искусства.

6. Обоснование структуры программы учебного предмета.

Обоснованием структуры программы являются ФГТ, отражающие все аспекты работы преподавателя с учеником.

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;

- распределение учебного материала по годам обучения;
- описание дидактических единиц учебного предмета;
- требования к уровню подготовки обучающихся;
- формы и методы контроля, система оценок;
- методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы "Содержание учебного предмета".

7. Методы обучения.

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, беседа, рассказ);
- интегрированный (сочетание форм работы и подачи материала нескольких предметных областей);
- диалогический;
- инструктивно-практический (работа с материалом);
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- информационно-обобщающий (доклады, рефераты).

Предложенные методы работы в рамках предпрофессиональной образовательной программы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебного предмета и основаны на проверенных методиках.

8. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета.

Материально-техническая база образовательного учреждения должна соответствовать санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Учебные аудитории, предназначенные для реализации учебного предмета «История хореографического искусства», оснащаются

пианино/роялями, звукотехническим оборудованием, учебной мебелью (досками, столами, стульями, стеллажами, шкафами) и оформляются наглядными пособиями.

Для работы со специализированными материалами аудитория оснащается современным мультимедийным оборудованием для просмотра видеоматериалов и прослушивания музыкальных произведений.

II. Содержание учебного предмета.

I. Сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета «Современный танец», на максимальную, самостоятельную нагрузку обучающихся и аудиторные занятия:

Срок обучения 7 (8) лет

Таблица 2

Классы	Распределение по годам обучения							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Продолжительность учебных занятий (в неделях)	-	33	33	33	33	33	33	33
Количество часов аудиторные занятия (в неделю)	-	1	1	1	1	2	2	2
Общеемаксимальное количество часов по годам (аудиторные занятия)	-	33	33	33	33	66	66	66
Общеемаксимальное количество часов на весь период обучения (аудиторные занятия)	330							

Аудиторная нагрузка по учебному предмету обязательной части образовательной программы в области искусств распределяется по годам обучения с учетом общего объема аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет ФГТ.

Учебный материал распределяется по годам обучения – классам. Каждый класс имеет свои дидактические задачи и объем времени, предусмотренный для освоения учебного материала.

2. Требования по годам обучения.

Настоящая программа составлена традиционно: включает основной комплекс движений – у станка и на середине зала и дает право преподавателю на творческий подход к ее осуществлению с учетом особенностей психологического и физического развития детей 9-17 лет.

Обучение по данной программе позволяет изучать материал поэтапно, в развитии - от простого к сложному.

Урок состоит из двух частей - теоретической и практической, а именно:

- а) знакомство с правилами выполнения движения, его физиологическими особенностями;
- б) изучение движения и работа над движениями в комбинациях.

1 класс.

В первый год обучения по предмету «Современный танец» преподаватель занимается с учащимися над выработкой навыков правильности и чистоты исполнения, приобретения навыков точной согласованности движений, развития координации движений, воспитание силы и выносливости, освоения простейших танцевальных элементов, развития артистичности.

1. История развития танцевального стиля «диско».

2. Разогрев. Голова. Виды движений, техника исполнения:

- наиболее распространенные комбинации: наклоны вперед-назад, право-лево, повороты головы, крест, квадрат, круги, полукруг;
- усложненная комбинация.

3. Плечи. Виды движений, техника исполнения:

- наиболее распространенные комбинации: вверх-вниз, вместе, по отдельности, полукруги, круги;
- усложненная комбинация.

4. Грудная клетка. Виды движений, техника исполнения:

- наиболее распространенные комбинации: смещение вперед-назад, право-лево, крест, квадрат, полукруги, круги, со сменой ракурса;
- усложненная комбинация.

5. Руки. Виды движений, техника исполнения:

- наиболее распространенные комбинации: работа пальцев, работа кисти, локтевая часть – сгибание и выпрямление, полукруги и круговые движения рук;
- усложненная комбинация.

6. Наклоны торса. Виды движений, техника исполнения:

- наиболее распространенные движения: наклоны, развороты, крест, полукруг, круг, сброс корпуса, волна;
- усложненная комбинация.

7. Тазобедренная часть. Виды движений, техника исполнения:

- наиболее распространенные комбинации: вперед-назад, право-лево, крест, квадрат, диагональный крест, «восьмерка», круги на plie с точкой, полукруги одним бедром;

- усложненная комбинация.

8. Ноги. Пружинка:

- сгибание коленного сустава, работа п/п, сгибание коленного сустава вместе с п/п;

- усложненная комбинация.

9. Координация. Комбинация в сочетании различных частей тела.

10. Растяжка. Упражнения для растягивания мышц спины, тазобедренного и коленного сустава, «лягушка», упражнения для развития выворотности стопы.

11. Кросс. Передвижение в пространстве. Виды движений: шаги, прыжки.

12. Приставной шаг, тройной шаг с разворотом корпуса, шаги со сгибанием коленного сустава при движении в стороны и вперед-назад.

13. Шаг подбивка, шаги по квадрату, шаги с продвижением вперед-назад и по кругу, шаги в повороте, шаги со сменой ракурса.

14. Прыжки: на одной ноге, на двух ногах, с двух на одну, по квадрату, прыжки в повороте, с поджатыми, прыжок-разножка. Комбинированные прыжки.

15. Импровизация. Комбинации на 32 такта и на 64 такта.

2 класс.

Продолжение работы над приобретенными навыками: выработки правильности и чистоты исполнения, воспитание умения гармонично сочетать движения ног, корпуса, рук и головы для достижения выразительности и осмысленности танца.

Развитие внимания при освоении несложных ритмических комбинаций, проверка точности и чистоты исполнения пройденных движений, выработка устойчивости на середине зала, дальнейшее

развитие силы и выносливости за счет ускорения темпа и увеличения нагрузки в упражнениях, освоение более сложных танцевальных элементов, совершенствование техники, усложнение координации, развитие артистичности, чувства позы.

1. История развития рок-н-ролла.

2. Разогрев. Голова. Виды движений, техника исполнения:

- наиболее распространенные комбинации: наклоны вперед-назад, право-лево, повороты головы, крест, квадрат, круги, полукруг;

3. Плечи. Виды движений, техника исполнения:

- наиболее распространенные комбинации: вверх-вниз, вместе, по отдельности, полукруги, круги;

4. Руки. Виды движений, техника исполнения, наиболее распространенные комбинации:

- работа кистью над уровнем головы с акцентом вперед;

- 2 руки перед собой, локти согнуты, работа кистью с акцентом вперед в сочетании с акцентом головы;

- «ножницы» руками;

- работа рук в отдельных точках и с акцентами;

- положение рук присущие рок-н-ролл танцу.

5. Корпус. Виды движений, техника исполнения:

- наиболее распространенные движения: наклоны, развороты, крест, полукруг, круг, сброс корпуса, волна;

6. Ноги. Виды движений, техника исполнения, наиболее распространенные комбинации:

- пружинка в сочетании с работой корпуса и рук;

- основной шаг рок-н-ролла (бейсик);

- постановка в пару;

- основной шаг с раскрытием корпуса на 90° ;

- смена;

- приставной шаг с работой корпуса и рук;
- основной шаг джайва;
- шаг с высоко поднятым коленом наверх, с разворотом бедра в закрытое положение, на п/п;
- шаги на низких п/п на plie с разворотом пятки вперед, с раскрытыми коленями; добавление работы рук;
- выпады;
- оттяжка с работой корпуса и рук.

7. Прыжки:

- на двух ногах;
- с поджатыми;
- прыжок разножка;
- прыжок разножка в повороте;
- прыжок с двух ног на одну с раскрытием ноги на 90^0 , с добавлением рук;
- соскок с двух ног на одну, при этом работая нога от колена нога сбрасывается точно в пол, не касаясь его, с добавлением корпуса и рук.

8. Трюковая часть:

- grand battement в повороте;
- колеса;
- вращение партнера на руках вокруг своей оси;
- проходы и проезды под ногами;
- переворот через спину;
- прыжок сквозь ноги;
- прыжок через руку;
- прыжок с приходом в шпагат на полу.

9. Импровизация.

3 класс.

Продолжается работа над выработкой правильности и чистоты исполнения, закреплением освоения хореографической грамоты, переходом к элементам будущей танцевальности. Необходимо начать

работу над техническим исполнением упражнений в ускоренном темпе и развитию танцевальности. Продолжить работу над скоординированным исполнением изучаемых движений.

1. История развития танцевального направления хип-хоп.

2. Разогрев. Голова. Виды движений, техника исполнения:

- наиболее распространенные комбинации: наклоны вперед-назад, право-лево, повороты головы, крест, квадрат, круги, полукруг, выдвигание подбородка вперед-назад с акцентами, по точкам, с паузами;

- усложнение комбинации за счет сложного, ломаного ритма.

3. Плечи. Виды движений, техника исполнения:

- наиболее распространенные комбинации: вверх-вниз, вместе, по отдельности, полукруги, круги, с акцентом вниз-наверх, по 3 с паузой, с добавлением работы корпуса и рук;

- усложнение комбинации за счет сложного, ломаного ритма.

4. Грудная клетка. Виды движений, техника исполнения:

- наиболее распространенные комбинации: смещение вперед-назад, право-лево, крест, квадрат, полукруги, круги, со сменой ракурса, резкий разворот верхней части корпуса с работой рук, базовый кач (за счет сокращения мышц грудной клетки и брюшного пресса);

- усложнение комбинации за счет сложного, ломаного ритма, добавление работы рук.

5. Руки. Виды движений, техника исполнения:

- наиболее распространенные комбинации: кач руками с акцентами вниз-наверх, вперед-назад, с разворотом кисти, в сочетании с хлопками, круговые движения вперед-назад, сгибание локтей наверх на уровень плеч и выпрямление вниз с определенной амплитудой;

- усложнение комбинации за счет сложного, ломаного ритма, добавление работы корпуса и головы.

6. Наклоны торса. Виды движений, техника исполнения:

- наиболее распространенные движения: наклоны, развороты, крест, полукруг, круг, сброс корпуса, волна;
- усложнение комбинации за счет сложного, ломаного ритма.

7. Шаги:

- пружинка;
- пружинка с шагом в сторону;
- пружинка с корпусом назад;
- руки на уровне груди, на пружинке руки переводятся вперед (отталкиваемся);
- тоже самое с шагом в сторону;
- ноги параллель во 2 позиции на plie, нога открывается вперед на пятку;
- нога поднимается вверх в положение «стульчик» - 3 раза, затем соскок во 2 параллельную позицию, затем в 6 позицию;
- развернуться боком, ногу на подушечку вперед и так их меняем, в ногах plie;
- ставим ногу на всю стопу на крест -3 раза и затем в прыжке собираем ноги в 6 позиции;
- ноги в 6 позиции вместе «гармошка»;
- kick;
- kick правой ногой вперед, kick левой ногой вперед, kick правой ногой на крест, левая переносится назад на подушечку;
- поднятие согнутой ноги вверх с работой корпуса, опорная нога на plie;

8. Прыжки:

- на одной ноге;
- на двух ногах в повороте;
- по 6 позиции с затяжкой в воздухе;
- перескок с ноги на ногу с высоко поднятым коленом;
- прыжок из стороны в сторону по 6 позиции с высоко поднятыми коленями;
- смена ног в воздухе в прыжке;
- прыжок с поджатыми в повороте;

- прыжок из 6 позиции с высоко поднятыми коленями и возвращение во 2 параллельную позицию в повороте;
- сидя на корточках прыжок вверх с раскрытием ног в разножку и возвращение в исходное положение;
- прыжок вверх в положение «лягушечка».

9. Базовые движения:

- old school hip-hop: fila, prep, wop, cabbage patch, smirf, shamrock;
- middle school: bart sompson, runming mon, butterfly, party machine, kick ball change;
- new school: walk-it-out, tone-whop, wrecklin shop.

10. Импровизация на 32 такта и 64 такта.

11. Комбинации с ломанным ритмом, акцентами и смешанной техникой.

4 класс.

Предъявляемые требования при выполнении и изучении новых движений к учащимся остаются в основном прежними, как и в предыдущих классах, но с учетом усложнения программы: продолжается работа над выработкой правильности и чистоты исполнения, закреплением освоения хореографической грамоты, воспитанием более свободного владения корпусом.

1. История развития модерн-джаз танца. Особенности джазового танца.
2. Принципы движения, заимствованные из джаз-танца. Поза коллапса.
3. Изоляция и полицентрия.
4. Полиритмия. Мультипликация. Координация, первый этап обучения.
5. Особенности модерн танца. Принципы движения, заимствованные из танца – модерн. Contraction и release.
6. Разогрев. Понятие изоляция.

- голова, виды движений, техника исполнения;
- наиболее распространенные комбинации: крест, квадрат, круг, свинговый полукруг, sundari – крест, sundari – квадрат, sundari – круг;

- усложненная комбинация движений головы.

7. Плечи. Виды движений. Техника исполнения.

- наиболее распространенные комбинации: крест, квадрат, полукруги, круг, «восьмерка»;

- усложненная комбинация для плеч.

8. Грудная клетка. Виды движений. Техника исполнения.

- наиболее распространенные комбинации: крест, квадрат, полукруги, круги;

- усложненная комбинация для грудной клетки.

9. Изоляция рук:

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».

10. Руки. Основные позиции рук:

- 1 позиция: руки в горизонтальном направлении перед собой;
- 2 позиция: руки в горизонтальном направлении в сторону
- 3 позиция: вертикальное движение рук над головой.

Варианты позиций:

1. Переводы рук из одного положения в другое: А-Б-В-2 позиция (А – локти согнуты, ладони около груди; Б – локти вниз, ладони около плеч; В – руки вытянуты вверх над головой).

2. «Восьмерки» руками.

3. V положения рук.

- комбинация головы с использованием позиций рук;

- комбинация плеч с использованием позиций рук;

- комбинация для грудной клетки с использованием позиций рук.

11. Упражнения у станка.

Наклоны торса – flat back (флэт бэк), плоская спина в спинположениях «лицом к станку» и «бокком к станку».

1. Сочетание flat back с plie.
 2. Body roll – «волны» телом снизу – вверх лицом к станку.
 3. Упражнения для разогрева ахилла и разогрева стопы.
 4. Понятия свинга не только как музыкального, но и как моторно-ритмического раскачивания. Свинговое раскачивание ноги в attitude.
 5. Растяжки у станка, нога на полу и на станке.
 6. Перегибы корпуса вперед – назад и из стороны в сторону.
12. Упражнения для всего тела на середине зала.

1. Deep body bends – глубокий наклон вперед. Спина в прямом положении.

2. Положение contraction и release.
3. Глубокие наклоны в положении hinge (хинч)
4. Body roll на середине вперед и в сторону
5. Положение said stretch
6. Flat back по диагонали.

13. Уровни Levels (Левелз).

1. Основные виды уровней: стоя, сидя, на корточках, стоя на коленях, сидя (ноги в различных положениях), лежа.

2. Упражнения stretch характера – растяжки в различных позициях в положении сидя: I позиция – ноги вперед, frog позиция – колени согнуты и раскрыты в сторону; II позиция – ноги в сторону. Способы растяжения: bounce наклоны (пульсирующие наклоны) или длительная фиксация.

3. Переходы из уровня в уровень. 4 и 2 счета на каждую смену.
4. Изучение contraction и relies в положении сидя.
5. Понятие high release в основных позициях.

14. Шаги и вращения. Кросс

1. Шаги с bounce (с трамплинным сгибанием коленей) из стороны в сторону и вперед – назад. Шаг приставление ноги.

2. Camel jazz walk – шаги с подъемом колена

3. Catch step (кэтч степ) – переход с ноги на ногу через сгибание коленей.

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

15. Джазовый шпагат.

16. Grand battement по диагонали (на прыжках)

5 класс.

Предъявляемые требования при выполнении и изучении новых движений к учащимся остаются в основном прежними, как и в предыдущих классах, но с учетом усложнения программы.

1. Пелвис (тазобедренная часть). Виды движений. Техника исполнения:

1. Слитное движение пелвисом вперед – назад, из стороны в сторону.
2. Frust – рывки – вперед -в центр, назад – в центр. Так же из стороны в сторону.
3. «Крест» пелвисом с возвратом в центр
4. «Квадрат» пелвисом без возврата в центр. Начало «квадрата» в правую и левую стороны.
5. Полукруги справа – налево через переднюю дугу. То же через заднюю дугу.
6. Шимми – резкие повороты пелвиса в правую и левую стороны. Ноги во второй параллельной позиции.
7. Hip lift – подъем вверх одного бедра.

2. Ноги. Позиции ног:

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.
4. Основные позиции ног: out и in положения. Закрытые выворотные и

параллельные позиции.

5. Перевод из закрытого в открытое положение.

3. Варианты движения ног:

1. plie и releve в различных позициях и с переходом из позиции в позицию.

2. Brush – носком в пол на 45, на 90.

3. Flex колена и стопы (на 45, 90).

4. Кик вперед, в сторону и назад.

5. Battement tendu по параллельным и выворотным позициям.

- комбинация на основе plie;

- комбинация на основе demi и grand plie;

- battement tendu;

- battement tendu jete;

- adagio.

4. Изгибы торса. Техника исполнения.

- curve, arch, twist торса, roll down и roll up.

- изучение комбинации.

5. Координация – второй этап обучения.

6. Переходы из уровня в уровень, смена положений на 8,4,2 счета.

- упражнения на contraction и release в положении сидя.

9. Твист и спирали торса в положении сидя.

10. Движения изолированных центров.

11. Кросс: Основные шаги афро-танца. Трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах. Триплеты с продвижением вперед, назад и по кругу.

12. Координация – завершающий этап обучения.

13. Вращения. Основные виды поворотов, повороты на двух ногах, corsereve повороты, tour chaine. Повороты на одной ноге, повороты вокруг воображаемой оси. Повороты на различных уровнях, лабильные вращения.

14. Кроссовые комбинации.

15. Комбинация и импровизация.

- комбинации на 32 такта включая движения изолированных центров, шаги и смена уровней;
- комбинации на 64 такта.

6 класс.

Предъявляемые требования при выполнении и изучении новых движений к учащимся остаются в основном прежними, как и в предыдущих классах, но с учетом усложнения программы.

1. Партер. Комбинации с использованием движений изолированных центров, движений позвоночника.

- твисты, спирали, contraction и release;
- падение и подъемы, переходы из уровня в уровень;
- перекаты, кувырки, колеса.

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

3. Соединение разогрева в единую комбинацию из нескольких движений.

4. Комплексы изоляций. Голова: комбинации из движений и геометрических фигур, изученных ранее, sundari – квадрат и sundari – круг.
- соединение движений головы с движением других центров.

5. Плечи. Комбинации из движений изученных ранее, разноритмические комбинации, соединение с движением других центров.

6. Грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскости, соединение в комбинации, движений изученных ранее, разноритмические комбинации.

7. Пелвис: соединение в комбинацию изученных движений, hip lift, полукруги и круги одним бедром.

8. Руки: комбинации из движений, изученных ранее, соединение с движениями остальных центров, соединение с шагами.

9. Ноги: соединение в комбинацию движений, изученных ранее,

соединение движений ног с движениями рук, с движениями других изолированных центров, с движениями торса (спирали, твист, contraction и release).

10. Бицентризм: движение двух центров в параллель и оппозицию. Перемещение в пространстве шагами с координацией рук и изолированных центров.

11. Трицентризм в параллельном направлении. Соединение движений нескольких центров в различных ритмичных рисунках.

12. Использование падений и подъемов во время комбинаций. Соединение contraction и release с одновременным подъемом одной ноги в воздух и перемещение в пространстве.

13. Комбинации шагов, соединенные с вращениями и стабильными позами. Использование contraction и release во время передвижения.

14. Вращения как способ передвижения в пространстве. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали.

15. Соединение шагов с изолированными движениями двух центров.

16. Развернутые комбинации с перемещениями в пространстве, с использованием смены уровней, различных способов вращений и прыжков.

7 класс.

На протяжении всего учебного года закрепляется весь программный материал, изученный за все годы обучения. Предъявляемые требования при выполнении и изучении новых движений к учащимся остаются в основном прежними, как и в предыдущих классах, но с учетом усложнения программы. Продолжается дальнейшее развитие силы ног и выносливости за счет ускорения темпа; совершенствование исполнительской техники; совершенствование координации; освоение более сложного и разнообразного музыкального сопровождения и усложнение ритмического рисунка.

1. Составление танцевальных комбинаций на основе изученного материала с усложнением.
2. Комбинация - разогрев.
3. Комбинация demi и grand plie.
4. Комбинация battement tendu с battement tendu jete.
5. Комбинация rond de jamb par terr.
6. Комбинация degage.
7. Комбинация adagio.
8. Комбинация grand battement.
9. Комбинация стретч-характера.
10. Кросс: прыжки по линиям и по диагонали; шаги по диагонали; вращения по диагонали.
11. Танцевальные комбинации и этюды.

IV. Формы и методы контроля, система оценок.

1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание.

Оценка качества реализации программы "Современный танец" включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

Успеваемость учащихся проверяется на различных выступлениях: контрольных уроках, экзаменах, концертах, конкурсах, просмотрах к ним и т.д.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков, зачетов и экзаменов.

Контрольные уроки, зачеты и экзамены могут проходить в виде просмотров концертных номеров. Контрольные уроки и зачеты в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. Экзамены проводятся за пределами аудиторных учебных занятий.

Требования к содержанию итоговой аттестации обучающихся определяются образовательным учреждением на основании ФГТ.

Итоговая аттестация проводится в форме выпускных экзаменов.

По итогам выпускного экзамена выставляется оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

2. Критерии оценок.

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

Критерии оценки качества исполнения.

По итогам исполнения программы на контрольном уроке и экзамене выставляется оценка по пятибалльной шкале:

Таблица 3

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения;
4 («хорошо»)	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном);
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.;
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий, невыполнение программы учебного предмета;
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

Согласно ФГТ, данная система оценки качества исполнения является основной. В зависимости от сложившихся традиций того или иного учебного заведения и с учетом целесообразности оценка качества исполнения может быть дополнена системой «+» и «-», что даст возможность более конкретно отметить выступление учащегося.

V. Методическое обеспечение учебного процесса.

Методические рекомендации педагогическим работникам.

В работе с учащимися преподаватель должен следовать принципам последовательности, постепенности, доступности, наглядности в освоении материала. Весь процесс обучения должен быть построен от простого к сложному и учитывать индивидуальные особенности ученика: интеллектуальные, физические, музыкальные и эмоциональные данные, уровень его подготовки.

Приступая к обучению, преподаватель должен исходить из накопленных хореографических представлений ребенка, всесторонне расширяя его кругозор в области хореографического творчества, в частности, учебного предмета «Современный танец».

Особенно важен начальный этап обучения, когда закладываются основы хореографических навыков – правильная постановка корпуса, ног, рук, головы; развитие выворотности и натянутости ног, гибкости корпуса, укрепления физической выносливости; освоение позиций рук, элементарных навыков координации движений; развития музыкальности, умения связывать движения с ритмом и темпом музыки.

С первых уроков ученикам полезно рассказывать об истории возникновения хореографического искусства, о балетмейстерах, композиторах, выдающихся педагогах и исполнителях, наглядно демонстрировать качественный показ того или иного движения, использовать ряд методических материалов (книги, картины, гравюры видео материал), цель которых – способствовать восприятию лучших образцов классического наследия на примерах русского и зарубежного искусства, помочь в самостоятельной творческой работе учащихся. В развитии творческого воображения играют значительную роль посещение балетных спектаклей, просмотр видео материалов.

Следуя лучшим традициям русской балетной школы, преподаватель в занятиях с учеником должен стремиться к достижению им поставленной цели, добиваясь грамотного, техничного и

выразительного исполнения танцевального движения, комбинации движений, вариации, умения определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа, умения выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств; умения осваивать и преодолевать технические трудности при тренинге классического танца и разучивании хореографического произведения.

Исполнительская техника является необходимым средством для исполнения любого танца, вариации, поэтому необходимо постоянно стимулировать работу ученика над совершенствованием его исполнительской техники.

Особое место в работе занимает развитие танцевальности, которой отведено особое место в хореографии и методической литературе всех эпох и стилей. Поэтому, с первых лет обучения необходимо развивать умение слышать музыку и развивать творческое воображение у учащихся. Значительную роль в этом процессе играет музыкальное сопровождение вовремя занятий, где музыка помогает раскрывать характер, стиль, содержание.

Работа над качеством исполняемого движения в танце, вариации, над его выразительностью, точным исполнением ритмического рисунка, техникой, - важнейшими средствами хореографической выразительности - должна последовательно проводиться на протяжении всех лет обучения и быть предметом постоянного внимания преподавателя.

В работе над хореографическим произведением необходимо прослеживать связь между художественной и технической сторонами изучаемого произведения.

Правильная организация учебного процесса, успешное и всестороннее развитие танцевально-исполнительских данных ученика зависят непосредственно от того, насколько тщательно спланирована работа в целом, глубоко продуман план урока.

В начале каждого полугодия преподаватель составляет для учащихся календарно-тематический план, который утверждается заведующим отделом. В конце учебного года преподаватель представляет отчет о его выполнении с приложением краткой характеристики работы данного класса. При составлении календарно-тематического плана следует учитывать индивидуально - личные особенности и степень подготовки обучающихся. В календарно-тематический план необходимо включать те движения, которые доступны по степени технической и образной сложности. Календарно-тематические планы вновь поступивших обучающихся должны быть составлены к концу сентября после детального ознакомления с особенностями, возможностями и уровнем подготовки учеников.

МБУДО ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ №1 г. ТУЛА

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

По предмету современный танец

ВТОРОЙ КЛАСС

Номер уроков	Наименование разделов, тем и краткое содержание уроков	Кол-во часов	Вид занятий
1	История развития танцевального стиля «диско»	1	Практический
2	Голова: наклоны вперед-назад, право-лево, повороты головы, крест, квадрат, круги, полукруги	1	Практический
3	Усложненная комбинация	1	Практический
4	Плечи: вверх-вниз, вместе, по отдельности, полукруги, круги	1	Практический
5	Усложненная комбинация	1	Практический
6	Грудная клетка: смещение вперед-назад, право-лево, крест, квадрат, полукруги, круги, со сменой ракурса	1	Практический
7	Усложненная комбинация	1	Практический
8	Контрольный урок	1	Контрольный
9	Руки: работа пальцев, работа кисти, локтевая часть – сгибание и выпрямление, полукруги и круговые движения рук	1	Практический
10	Усложненная комбинация	1	Практический
11	Наклоны корпуса, развороты, крест, полукруг, круг, сброс корпуса, волна	1	Практический
12	Усложненная комбинация	1	Практический
13	Тазобедренная часть: вперед-назад, право-лево, крест, квадрат, диагональный крест, «восьмерка», круги на рlie с точкой, полукруги одним бедром	1	Практический
14	Усложненная комбинация	1	Практический
15	Пружинка: сгибание коленного сустава, работа п/п, сгибание коленного сустава с п/п	1	Практический
16	Контрольный урок	1	Контрольный
17	Усложненная комбинация	1	Практический
18-19	Координация. Комбинация в сочетании различных частей тела	2	Практический
20-21	Упражнения для растягивания мышц спины, тазобедренного и коленного сустава, «лягушка», упражнения для развития выворотности стопы	2	Практический
22-24	Кросс. Передвижение в пространстве. Виды движений: шаги, прыжки	3	Практический
25	Приставной шаг, тройной шаг с разворотом корпуса, шаги со сгибанием коленного сустава при движении в стороны и вперед-назад	1	Практический
26	Контрольный урок	1	Контрольный
27	Шаг подбивка, шаги по квадрату, шаги с продвижением вперед-назад и по кругу, шаги со сменой ракурса	1	Практический

28-29	Прыжки: на одной ноге, на двух, с двух на одну, по квадрату, прыжки в повороте, с поджатыми, прыжок-разножка. Комбинированные прыжки.	2	Практический
30-32	Импровизация. Комбинации на 32 такта и на 64 такта	3	Практический
33	Контрольный урок	1	Контрольный

ТРЕТИЙ КЛАСС

Номер уроков	Наименование разделов, тем и краткое содержание уроков	Кол-во часов	Вид занятий
1	История развития рок-н-ролла	1	Практический
2-3	Голова: : наклоны вперед-назад, право-лево, повороты головы, крест, квадрат, круги, полукруги	2	Практический
4-5	Плечи: вверх-вниз, вместе, по отдельности, полукруги, круги	2	Практический
6-7	Руки: работа кистью над уровнем головы с акцентом вперед	2	Практический
8-9	2 руки перед собой, локти согнуты, работа кистью с акцентом вперед в сочетании с акцентом головы, «ножницы» руками	2	Практический
10-11	Работа рук в отдельных точках с акцентами, положение рук присущие рок-н-ролл танцу	2	Практический
12-13	Наклоны корпуса, развороты, крест, полукруг, круг, сброс корпуса, волна	2	Практический
14	Контрольный урок	1	Контрольный
15-16	Пружинка в сочетании с работой корпуса и рук	2	Практический
17-19	Основной шаг рок-н-ролла (бейсик), постановка в пару	3	Практический
20-22	Основной шаг с раскрытием корпуса на 90 ⁰ , смена	3	Практический
23-25	Приставной шаг с работой корпуса и рук, основной шаг джайва	3	Практический
26-28	Шаг с высоко поднятым коленом наверх, с разворотом бедра в закрытое положение, на п/п, шагаи на низких п/п на plie с разворотом пятки вперед, с раскрытыми коленями, добавление работы рук	3	Практический
29	Выпады, оттяжка с работой корпуса и рук	1	Практический
30	Контрольный урок	1	Контрольный
31-32	Прыжки на двух ногах, с поджатыми	2	Практический
33-34	Прыжок разножка, прыжок разножка в повороте	2	Практический
35	Прыжок с двух ног на одну с раскрытием ноги на 90 ⁰ , с добавлением рук	1	Практический
36	Соскок с двух ног на одну, при этом рабочая нога от колена сбрасывается точно в пол, не касаясь его, с добавлением корпуса и рук	1	Практический
37-39	Grand battements в повороте	3	Практический
40-42	Колеса	3	Практический
43-45	Вращение партнера на руках вокруг своей оси	3	Практический
46-48	Проходы и проезды под ногами	3	Практический
49-51	Переворот через спину	3	Практический

52	Контрольный урок	1	Контрольный
53-55	Прыжок сквозь ноги	3	Практический
56-58	Прыжок через руку	3	Практический
59-61	Прыжок с приходом в шпагат на полу	3	Практический
62-65	Импровизация	4	Практический
66	Контрольный урок	1	Контрольное

ЧЕТВЕРТЫЙ КЛАСС

Номер уроков	Наименование разделов, тем и краткое содержание уроков	Кол-во часов	Вид занятий
1	История развития танцевального стиля хип-хоп	1	Практический
2-3	Голова: : наклоны вперед-назад, право-лево, повороты головы, крест, квадрат, круги, полукруги, выдвижение подбородка вперед-назад с акцентами, по точкам, с паузами	2	Практический
4	Усложненная комбинация за счет сложного, ломаного ритма	1	Практический
5-6	Плечи: вверх-вниз, вместе, по отдельности, полукруги, круги, с акцентом вниз-наверх, по 3 с паузой, с добавлением работы корпуса и рук	2	Практический
7	Усложненная комбинация за счет сложного, ломаного ритма	1	Практический
8-9	Грудная клетка: смещение вперед-назад, право-лево, крест, квадрат, полукруги, круги, со сменой ракурса, резкий разворот верхней части корпуса с работой рук, базовый кач	2	Практический
10	Усложненная комбинация за счет сложного, ломаного ритма, добавление работы рук	1	Практический
11-12	Руки: кач с акцентом вниз-наверх, вперед-назад, с разворотом кисти, в сочетании с хлопками, круговые движения вперед-назад, сгибание локтей наверх на уровень плеч и выпрямление вниз с определенной амплитудой	2	Практический
13	Усложненная комбинация за счет сложного, ломаного ритма, добавление работы корпуса и головы	1	Практический
14	Контрольный урок	1	Контрольный
15-16	Наклоны корпуса, развороты, крест, полукруг, круг, сброс корпуса, волна	2	Практический
17	Усложненная комбинация за счет сложного, ломаного ритма	1	Практический
18-20	Шаги: пружинка, с шагом в сторону, с корпусом назад	3	Практический
21-23	Руки на уровне груди, на пружинке руки переводятся вперед (отталкиваемся), тоже самое с шагом в сторону	3	Практический
24-26	Ноги параллель во 2 позиции на plie, нога открывается вперед на пятку; нога поднимается наверх в положение «стульчик» - 3 раза, затем соскок во 2 параллельную позицию, затем в 6 позицию	3	Практический
27-29	Развернуться боком, ногу на подушечку вперед и так их меняем, в ногах plie; ставим ногу на всю	3	Практический

	стопу на крест – 3 раза и затем в прыжке собираем ноги в 6 позицию		
30	Контрольный урок	1	Контрольный
31-33	Ноги в 6 позиции вместе «гармошка»; kick	3	Практический
34-36	Kick правой ногой вперед, kick левой ногой вперед, kick правой ногой на крест, левая переносится назад на подушечку; поднятие согнутой ноги наверх с работой корпуса, опорная нога на plie	3	Практический
37-38	Прыжки на одной ноге; на двух в повороте	2	Практический
39-40	Прыжки по 6 позиции с затяжкой в воздухе; перескок с ноги на ногу с высоко поднятым коленом	2	Практический
41-42	Прыжок из стороны в сторону по 6 позиции с высоко поднятыми коленями; смена ног в воздухе в прыжке	2	Практический
43-45	Прыжок с поджатыми в повороте; прыжок из 6 позиции с высоко поднятыми коленями и возвращение во 2 параллельную позицию в повороте	3	Практический
46-48	Сидя на корточках прыжок наверх с раскрытием ног в разножку и возвращение в исходное положение; прыжок наверх в положение «лягушечка»	3	Практический
49-51	Базовые движения: old school hip-hop: fila, prep, wor, cabbage patch, smirf, shamrock	3	Практический
52	Контрольный урок	1	Контрольный
53-55	Middle school: bart sompson, runming mon, butterfly, party machine, kick ball change	3	Практический
56-58	New school: walk-it-out, tone-whop, wrecklin shop	3	Практический
59-61	Импровизация на 32 такта и на 64 такта	3	Практический
62-65	Комбинации с ломанным ритмом, акцентами и смешанной техникой	4	Практический
66	Контрольный урок	1	Контрольное

ПЯТЫЙ КЛАСС

Номер уроков	Наименование разделов, тем и краткое содержание уроков	Кол-во часов	Вид занятий
1	История развития модерн-джаз танца. Особенности джазового танца.	1	Практический
2	Принципы движения, заимствованные из джаз-танца. Поза коллапса	1	Практический
3	Изоляция и полицентрия	1	Практический
4	Полиритмия. Мультипликация. Координация, первый этап обучения	1	Практический
5	Особенности модерн танца. Принципы движения, заимствованные из танца-модерн. Contraction и release	1	Практический
6	Разогрев. Понятие изоляции. Голова, виды движений, техника исполнения	1	Практический
7	Крест, квадрат, круг, свинговый полукруг, sundari – крест, sundari-квадра, sundari-круг	1	Практический
8	Усложненная комбинация движений головы	1	Практический
9	Плечи: крест, квадрат, полукруги, круг, «восьмерка»	1	Практический
10	Усложненная комбинация для плеч	1	Практический
11	Грудная клетка: крест, квадрат, полукруги, круги	1	Практический
12	Усложненная комбинация для грудной клетки	1	Практический
13	Положение flex – сокращенная ладонь	1	Практический
14	Контрольный урок	1	Контрольное
15	Круги в параллельных направлениях двух предплечий	1	Практический
16	Круги кистью в параллельных направлениях	1	Практический
17	Положение «свастика»	1	Практический
18	1 позиция рук	1	Практический
19	2 позиция рук	1	Практический
20	3 позиция рук	1	Практический
21	Перевод рук из одного положения в другое: А-Б-В-2	1	Практический
22	«восьмерки» руками	1	Практический
23	V положение рук	1	Практический
24-25	Комбинация для головы с использованием позиций рук	2	Практический
26-27	Комбинация плеч с использованием позиций рук	2	Практический
28-29	Комбинация для грудной клетки с использованием позиций рук	2	Практический
30	Контрольный урок	1	Контрольный
31-32	Наклоны торса-flat back, плоская спина в спинположениях «лицом к станку» и «бокком к станку»	2	Практический

33-34	Сочетание flat back с plie	2	Практический
35	Body roll-«волны» телом снизу-вверх лицом к станку	1	Практический
36	Упражнения для разогрева ахила и разогрева стопы	1	Практический
37	Понятия свинга не только как музыкального, но и как моторно-ритмического раскачивания. Свинговое раскачивание ноги а attitude	1	Практический
38	Растяжки у станка, нога на полу и на станке	1	Практический
39	Перегибы корпуса вперед-назад и из стороны в сторону	1	Практический
40-41	Deep body bends – глубокий наклон вперед. Спина в прямом положении	2	Практический
42	Положение contraction и release	1	Практический
43-44	Глубокие наклоны в положении hinge	2	Практический
45	Body roll на середине вперед и в сторону	1	Практический
46	Положение said stretch	1	Практический
47	Flat back по диагонали	1	Практический
48	Основные виды уровней: стоя, сидя, на корточках, стоя на коленях, сидя, лежа	1	Практический
49	Упражнения stretch характера-растяжки в различных позициях в положении сидя	1	Практический
50	Переходы из уровня в уровень 4 и 2 счета на каждую смену	1	Практический
51	Изучение contraction и relies в положении сидя	1	Практический
52	Контрольный урок	1	Контрольный
53	Понятие hinh release в основных позициях	1	Практический
54-55	Шаги с bounce из стороны в сторону и вперед-назад. Шаг приставление ноги	2	Практический
56-57	Camel jazz walk – шаги с подъемом колена	2	Практическое
58-59	Catch step – переход с ноги на ногу через сгибание коленей	2	Практический
60-61	Прыжки: hop – шаг подскок, jump – прыжок на двух ногах, leap – прыжок с одной ноги на другую	2	Практический
62-63	Джазовый шпагат	2	Практический
64-65	Grand battement по диагонали (на прыжках)	2	Практический
66	Контрольный урок	1	Контрольный

ШЕСТОЙ КЛАСС

Номер уроков	Наименование разделов, тем и краткое содержание уроков	Кол-во часов	Вид занятий
1-2	Слитное движение пелвисом вперед-назад, из стороны в сторону	2	Практический
3-4	Frust – рывки-вперед-в центр, назад-в центр, так же из стороны в сторону	2	Практический
5-6	«Крест» пелвисом с возвратом в центр	2	Практический
7-8	«Квадрат» пелвисом бе возврата в центр. Начало «квадрата» в правую и левую стороны	2	Практический
9-10	Полукруги справа – налево через переднюю дугу. То же через заднюю дугу	2	Практический
11-12	Шимми – резкий поворот пелвиса в правую и левую стороны. Ноги во второй параллельной позиции	2	Практический
13	Hip lift – подъем вверх одного бедра	1	Практический
14	Контрольный урок	1	Контрольный
15-16	Изолированные движения ареалов ног: положение flex – сокращенная стопа, point – натянутая стопа, круги стопой	2	Практический
17-18	Свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед-назад	2	Практический
19	Круги голеностопом в свободном положении, нога в воздухе, колено согнуто	1	Практический
20-21	Основные позиции ног: out и in положения. Закрытые выворотные и параллельные позиции	2	Практический
22-23	Перевод из закрытого в открытое положение	2	Практический
24-25	Plie и releve в различных позициях и с переходом из позиции в позицию	2	Практический
26-27	Brush – носком в пол на 45, на 90	2	Практический
28-29	Flex колена и стопы (на 45,90)	2	Практический
30	Контрольный урок	1	Контрольный
31-32	Кик вперед, в сторону и назад	2	Практический
33-34	Battement tendu по параллельным и воворотным позициям	2	Практический
35-36	Комбинация на основе plie	2	Практический
37-38	Комбинация на основе demi и grand plie	2	Практический
39-40	Battement tendu	2	Практический
41-42	Battement tendu jete	2	Практический
43-44	Adajio	2	Практический
45-46	Curve, arch, twist topsa, roll down и roll up, изучение комбинации	2	Практический
47-48	Координация – второй этап обучения, Переходы из уровня в уровень, смена положений на 8, 4,2 счета	2	Практический
49-50	Упражнение contraction и release в положении	2	Практический

	сидя , твисты и спирали торса		
51	Движения изолированных центров	1	Практический
52	Контрольный урок	1	Контрольный
53-54	Кросс. Основные шаги афро-танца. Трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах. Триплеты с продвижением вперед, назад и по кругу	2	Практический
55-56	Координация – завершающий этап обучения. Кроссовые комбинации	2	Практический
57-59	Вращения. Основные виды поворотов, повороты на двух ногах, corserew повороты, tour chaine. Повороты на одной ноге, повороты вокруг воображаемой оси. Повороты на различных уровнях, лабальные вращения	2	Практический
60-62	Комбинации на 32 такта включая движения изолированных центров, шаги и смена уровней	3	Практический
63-65	Комбинации на 64 такта	3	Практический
66	Контрольный урок	1	Контрольный

СЕДЬМОЙ КЛАСС

Номер уроков	Наименование разделов, тем и краткое содержание уроков	Кол-во часов	Вид занятий
1-3	Партер. Комбинации с использованием движений изолированных центров, движений позвоночника	3	Практический
4-6	Твисты, спирали, contraction и release	3	Практический
7-9	Падение и подъемы, переходы из уровня в уровень	3	Практический
10-13	Перекаты, кувырки, колеса	4	Практический
14	Контрольный урок	1	Контрольный
15-17	Разогрев в положении «сидя» и «лежа» используя упражнения стретч-характера, наклоны и твисты торса	3	Практический
18-19	Соединение разогрева в единую комбинацию из нескольких движений	2	Практический
20-22	Комплексы изоляций. Голова: комбинации из движений и геометрических фигур, изученных ранее, sundari – квадрат и sundari - круг	3	Практический
23-25	Соединение движений головы с движением других центров	3	Практический
26-27	Плечи. Комбинации из движений изученных ранее, разноритмические комбинации, соединение с движениями других центров	2	Практический
28-29	Грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскости, соединение в комбинации, движений изученных ранее, разноритмические комбинации	2	Практический
30	Контрольный урок	1	Контрольный
31-33	Пелвис: соединение в комбинацию изученных движений, hip lift, полукруги и круги одним бедром	3	Практический
34-36	Руки: комбинации из движений, изученных ранее, соединение с движениями остальных центров, соединение с шагами	3	Практический
37-39	Ноги: соединение в комбинацию движений, изученных ранее, соединение движений ног с движением рук, с движениями других изолированных центров, с движениями торса	3	Практический
40-42	Бицентриа: движение двух центров в параллель и оппозицию. Перемещение в пространстве шагами с координацией рук и изолированных центров	3	Практический
43-45	Трицентриа в параллельном направлении. Соединение движений нескольких центров в	3	Практический

	различных ритмичных рисунках		
46-48	Использование падений и подъемов во время комбинаций. Соединение contraction и release с одновременным подъемом одной ноги в воздух и перемещение в пространстве	3	Практический
49-51	Вращения как способ передвижения в пространстве. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали	3	Практический
52	Контрольный урок	1	Контрольный
53-56	Комбинации шагов, соединенные с вращениями и стабильными позами. Использование contraction и release во время передвижения	4	Практический
57-59	Соединение шагов с изолированными движениями двух центров	3	Практический
60-65	Развернутые комбинации с перемещениями в пространстве, с использованием смены уровней, различных способов вращений и прыжков	6	Практический
66	Контрольный урок	1	Контрольный

ВОСЬМОЙ КЛАСС

Номер уроков	Наименование разделов, тем и краткое содержание уроков	Кол-во часов	Вид занятий
1-2	Составление танцевальных комбинаций на основе изученного материала с усложнением	2	Практический
3-7	Комбинация - разогрев	5	Практический
8-13	Комбинация demi и grand plie	6	Практический
14	Контрольный урок	1	Контрольный
15-21	Комбинация battement tendu с battement tendu jete	7	Практический
22-27	Комбинация rond de jamb par terr	6	Практический
28-29	Повторение пройденного материала	2	Практический
30	Контрольный урок	1	Контрольный
31-36	Комбинация degage	6	Практический
37-42	Комбинация adagio	6	Практический
43-48	Комбинация grand battement	6	Практический
49-51	Комбинация стретч-характера	3	Практический
52	Контрольный урок	1	Контрольный
53-58	Кросс: прыжки по линиям и по диагонали; шаги по диагонали; вращения по диагонали	6	Практический
59-65	Танцевальные комбинации и этюды	7	Практический
66	Контрольный урок	1	Контрольный

Список рекомендуемой литературы.

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. (Внимание: дети).- М.: Ральф, 2000.
2. Добротворская К.А. Айседора Дункан и театральная культура эпохи модерна. Л.: ЛГИТМиК, 1992.
3. Сидоров В. Современный танец. М.: Первина, 1922.
4. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. М.: Искусство, 1985.
5. Frich E. Mett Metox «Jazz - dance». Weingarten, 1978.
6. Traguth F. Modern – jazz dance. Bucher, 1987.
7. Winearls J. Modern – dance. London, 1958.
8. Современный словарь-справочник по искусству / Науч. ред. и сост. А.А. Мелик-Пашаев. – М., 2000.
9. Ивановский И. П. Бальный танец XVI-XIX вв. Л.-М., 1948.
10. Краснов С.В. Спортивные танцы. Москва, 1999.
11. Неминуший Г.П. Дукальская А.В. Бальные танцы. История и перспективы развития. Ростов-на-Дону, 2001.