

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детская школа искусств имени А.С.Голубкиной»

Принята на заседании
методического совета
ДШИ от 31 августа 2017 г.
(протокол № 1)

Утверждаю
Директор МБУ ДО
«Детская школа искусств
им. А.С. Голубкиной»
О.В. Масакова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СЕТЕВОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ**

**по предмету «Современный танец»
основное отделение**

составил: преподаватель Журавлева С.В.

Программа для детей 8-16 лет

Срок реализации - 5 лет

Зарайск, 2017 год

Содержание

1. Пояснительная записка:
 - характеристика учебного предмета;
 - срок реализации учебного предмета;
 - форма проведения учебных занятий;
 - цели и задачи учебного предмета;
 - методы обучения;
 - описание материально- технических условий реализации учебного предмета;
 - формы и методы контроля.
2. Учебно - тематический план;
3. Содержание программы;
4. Список литературы.

Пояснительная записка

Направленность данной программы «Современный танец» - художественная.

Актуальность данной программы заключается в систематизации принципов работы с воспитанниками отделения в данном направлении. Современное танцевальное искусство среди подростков в России по большей части формировалось на улице (например, направления фитнес-аэробика, джаз, модерн и т.д.), и реализовать их потребности и способности на «законном основании» задача педагога. Данная программа позволяет методически настойчиво направлять энергию подростков в русло красивых сценических форм, отвлекая от стихийно рожденной вычурности, некрасивости, безвкусицы.

Педагогическая целесообразность определена тем, что планируемый учебно- воспитательный процесс нацелен на изучение воспитанниками выразительной палитры движений танца; избавление от физических зажимов; развитие физической выносливости и творческой активности. А так же, занятия улучшают душевное состояние ребенка, формируют характер, наделяя его лучшими качествами: упорством, терпением, дисциплинированностью, чувством ответственности, умением преодолевать трудности. Все эти необходимые качества приобретаются на занятиях и переносятся воспитанниками из танцевального класса в другие сферы деятельности детей.

Дополнительная общеразвивающая программа сетевого взаимодействия предполагает:

- ориентацию на результаты образования, где развитие личности составляет цель и основной результат образования;
- признание решающей роли содержания образования, способов организации образовательной деятельности и взаимодействия участников образовательного процесса в достижении целей личностного, социального и познавательного развития обучающихся;
- учет индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли и значения видов деятельности и форм общения для определения целей образования и воспитания и путей их достижения;

- разнообразие организационных форм и учет индивидуальных особенностей каждого обучающегося (включая одаренных детей и детей с ограниченными возможностями здоровья), обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм взаимодействия со сверстниками и взрослыми в познавательной деятельности.

Занимаясь по данной программе, ребёнок сможет охватить несколько направлений развития личности: духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное.

Цель программы – развитие личности ребёнка способного к творческому самовыражению через овладение хореографическим искусством.

Задачи

Воспитательные :

- способствовать воспитанию и развитию художественного вкуса, эстетического кругозора учащихся
- сформировать навыки организации работы на уроках и во внеурочное время;
- воспитать у учащихся трудоспособность, ответственность, целеустремленность в достижении конечных результатов;
- способствовать повышению у детей самооценки;
- обогатить духовный мир ребёнка через танец;
- развить у учащихся способность преодолевать скованность, закрепощенность, чувство страха быть в центре внимания;
- повысить коммуникативную компетентность учащихся;
- способствовать формированию культуры поведения, культуры внешнего вида учащихся;

Развивающие :

- раскрыть творческие индивидуальности воспитанников
- развить умение импровизировать

- способствовать умению передавать стиль и манеру исполнения различных течений
- создавать яркие сценические образы
- развить у учащихся творческую инициативу и способность к самовыражению в танце
- способствовать развитию ориентации и мышечного чувства

Обучающие :

- познакомить учащихся с историей хореографического искусства различных танцевальных направлениях;
- обучить учащихся основам танцевального искусства различных танцевальных направлениях;
- сформировать потребность танцевать красиво и грамотно;
- научить учащихся слушать и слышать музыку;
- приобщить к работе в ансамбле.

Возраст детей Дополнительная программа рассчитана на детей от 7 до 18 лет.

Срок реализации программы – 5 лет.

Язык преподавания – русский.

Формы проведения занятий: аудиторные. **Формы организации занятий:** в группах. Формы аудиторных занятий.

Программой предусмотрены занятия:

- Теоретические;
- Практические;
- Комбинированные.

Занятия чаще всего проходят по комбинированному типу, так как включают в себя повторение пройденного, объяснение нового, закрепление материала и подведение итогов.

Занятия также могут проходить в форме: • Сводных репетиций; • Репетиционно-тренировочных; • Контрольных; • Академических или учебных концертов. Формы проведения промежуточной и итоговой аттестации.

Аттестация осуществляется через систему:

- Анализа успеваемости, отслеживания результатов (наблюдение, диагностика, тесты);
- Контрольных уроков;
- Академических концертов;
- Экзаменов;
- Концертов, отчётных и классных концертов;
- Конкурсов, фестивалей различного уровня.

Образовательный процесс состоит из трёх этапов :

Подготовительный : • начальное изучение разных течений в современной хореографии;

Основной : • формирование и развитие танцевальной деятельности.

Творческий : • импровизация на заданную тему; • участие в концертной и конкурсной деятельности, в фестивале.

Первый год обучения: *Обучающие :*

- научить владеть собственным телом;
- уметь выдерживать физические нагрузки;
- освоить базовых движений фитнес- аэробики.

Развивающие : • развить умение импровизировать;

- развить устойчивый интерес к занятиям;
- развить музыкальный слух и чувство ритма.

Воспитательные : • обогатить духовный мир ребёнка через танец;

- способствовать повышению у детей самооценки;
- воспитать у учащихся трудоспособность, ответственность, целеустремленность в достижении конечных результатов.

Второй год обучения: *Обучающие :*

- научить координации всех частей тела;
- уметь выдерживать физические нагрузки;

- освоить движений фитнес- аэробики.

Развивающие : • развить умение импровизировать;

- развить устойчивый интерес к занятиям;
- развить музыкальный слух и чувство ритма.

Воспитательные : • обогатить духовный мир ребёнка через танец;

- способствовать повышению у детей самооценки;
- воспитать у учащихся трудоспособность, ответственность, целеустремленность в достижении конечных результатов.

Третий год обучения: *Обучающие :*

- уметь определить характер музыки и характер танца;
- уметь выдерживать физические нагрузки;
- освоить базовых движений джаза и модерна.

Развивающие : • развить умение импровизировать;

- развить устойчивый интерес к занятиям;
- развить музыкальный слух и чувство ритма.

Воспитательные : • обогатить духовный мир ребёнка через танец;

- способствовать повышению у детей самооценки;
- воспитать у учащихся трудоспособность, ответственность, целеустремленность в достижении конечных результатов.

Четвертый год обучения: *Обучающие :*

- уметь определить характер танца по движениям;
- уметь выдерживать физические нагрузки;
- освоить движений джаза и модерна.

Развивающие : • развить умение импровизировать;

- развить устойчивый интерес к занятиям;
- развить музыкальный слух и чувство ритма.

Воспитательные : • обогатить духовный мир ребёнка через танец;

- способствовать повышению у детей самооценки;
- воспитать у учащихся трудоспособность, ответственность, целеустремленность в достижении конечных результатов.

Пятый год обучения: *Обучающие :*

- уметь определить характер музыки и характер танца;
- уметь выдерживать физические нагрузки;
- освоить базовых движений джаза и модерна.

Развивающие : • развить умение импровизировать;

- развить устойчивый интерес к занятиям;
- развить музыкальный слух и чувство ритма.

Воспитательные : • обогатить духовный мир ребёнка через танец;

- способствовать повышению у детей самооценки;
- воспитать у учащихся трудоспособность, ответственность, целеустремленность в достижении конечных результатов.

Ожидаемые результаты: Первый год обучения:

Предметные: • умеют владеть собственным телом;

- выдерживают физические нагрузки;
- освоили базовых движений фитнес- аэробики.

Метапредметные: • развили умение импровизировать;

- развили устойчивый интерес к занятиям;
- развили музыкальный слух и чувство ритма.

Личностные: • обогатили духовный мир ребёнка через танец;

- способствовали повышению у детей самооценки;
- воспитали у учащихся трудоспособность, ответственность, целеустремленность в достижении конечных результатов.

Второй год обучения: *Предметные:* • научили координации всех частей тела;

- выдерживают физические нагрузки;
- освоили движений фитнес- аэробики.

Метапредметные: • развили умение импровизировать;

- развили устойчивый интерес к занятиям;
- развили музыкальный слух и чувство ритма.

Личностные: • обогатили духовный мир ребёнка через танец;

- способствовали повышению у детей самооценки;
- воспитали у учащихся трудоспособность, ответственность, целеустремленность в достижении конечных результатов.

Третий год обучения: *Предметные:* • научили определить характер музыки и характер танца;

- выдерживают физические нагрузки;
- освоили базовые движения джаза и модерна.

Метапредметные: • развили умение импровизировать;

- развили устойчивый интерес к занятиям;
- развили музыкальный слух и чувство ритма.

Личностные: • обогатили духовный мир ребёнка через танец;

- способствовали повышению у детей самооценки;
- воспитали у учащихся трудоспособность, ответственность, целеустремленность в достижении конечных результатов.

Четвертый год обучения: *Предметные:* • научили определять характер музыки и характер танца;

- выдерживают физические нагрузки;
- освоили базовых движений фитнес- аэробики.

Метапредметные: • развили умение импровизировать;

- развили устойчивый интерес к занятиям;
- развили музыкальный слух и чувство ритма.

Личностные: • обогатили духовный мир ребёнка через танец;

- способствовали повышению у детей самооценки;
- воспитали у учащихся трудоспособность, ответственность, целеустремленность в достижении конечных результатов.

Пятый год обучения: *Предметные:* • научили определить характер музыки и характер танца;

- выдерживают физические нагрузки;
- освоили базовые движения джаза и модерна.

Метапредметные: • развили умение импровизировать;

- развили устойчивый интерес к занятиям;
- развили музыкальный слух и чувство ритма.

Личностные: • обогатили духовный мир ребёнка через танец;

- способствовали повышению у детей самооценки;
- воспитали у учащихся трудоспособность, ответственность, целеустремленность в достижении конечных результатов.

Способы проверки : • беседа; • наблюдение; • репетиция; • открытый урок; • контрольный урок; • учебный концерт.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы: • анализ успеваемости, отслеживание результатов; • открытые уроки; • урок – концерт; • творческие мастерские; • концерты; • фестивали; • конкурсы. Критерии и нормы оценки учащихся:

При составлении критерия оценок все учащиеся могут быть условно разделены на две группы: 1. учащиеся с хорошими хореографическими данными; 2. учащиеся со средними хореографическими данными. I группа:

Оценка 5 («отлично») Предполагает хорошее репертуарное продвижение и качество исполнения. Количество и трудность композиций или комбинаций должно соответствовать уровню класса или быть выше. Качество означает: - понимание формы, жанра композиции, осмысленность исполнения; -

владение техническим мастерством, лёгкостью и точностью исполнения; - выразительность исполнения, артистичность, сценическая выдержка. В этих требованиях закладывается и возможность дальнейшего профессионального обучения учащихся.

Оценка 4 («хорошо») Репертуарное продвижение должно соответствовать классу, как и количество проходимого материала. Допустимы более умеренные темпы, менее яркие выступления, но качество отработанных навыков и приемов должно быть обязательно. Оценку «хорошо» может получить яркий ученик, выступивший менее удачно. Снижается оценка за технические неточности, неуверенность исполнения.

Оценка 3 («удовлетворительно») Недостаточное репертуарное продвижение (трудность композиции, комбинации). Погрешности в качестве исполнения: неровность, замедленная техника, зажатость, отсутствие пластики, выразительности. Непонимание формы, жанра, характера исполняемой композиции или комбинации. 12 II группа: Оценка 5 («отлично») Допускается более облегченный репертуар, разрешаются более спокойные темпы исполняемой композиции или комбинации, но качество исполнения должно соответствовать требованиям для 1-ой группы учащихся. Особо нужно учитывать трудолюбие, заинтересованность ученика в занятиях, его понимание и его личный эмоциональный отклик на исполняемую композицию или комбинацию. Оценка 4 («хорошо») Более легкий по объему материал, более доступный по содержанию, техническим задачам. Требования к качеству исполнения и отработке навыков сохраняются, должно быть понимание характера композиции или комбинации. Оценка 3 («удовлетворительно») -облегченный репертуар; - отсутствие эмоциональности и хореографического мышления, ошибки в техническом исполнении, плохая хореографическая память, нет заинтересованности. В четвертной оценке учитывается качество домашней работы, заинтересованность и активное участие в концертно-конкурсной деятельности хореографического отделения.

Учебно — тематический план

1 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего

1.	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности.	0,5	0,5	1
2.	«Фитнес-аэробика» для укрепления мышечного каркаса.	-	1	1
3.	Диско. История возникновения и развития.	1	1	2
4.	Основы американской школы диско.	-	8	8
5.	Английская школа диско.	1	1	2
6.	Разучивание простейших связок.	-	5	5
7.	Постановка этюдов в стиле диско.	-	9	9
8.	Стиль wog.	1	7	8
Всего:		3,5	32,5	36

2 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	2
2.	«Фитнес-аэробика» для укрепления мышечного каркаса.	4	-	4
3.	Французская школа диско.	1	5	6
4.	Сальса.	1	5	6
5.	Танцы 1950-70х годов. Твист. Рок-н-рол.	16	2	18
Всего:		23	13	36

3 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	2
2.	История возникновения и развития современного клубного танца.	-	2	2
3.	Базовые элементы хип-хоп культуры.	1	14	15
4.	Базовые элементы модерна.	-	15	15
5.	Тренаж.	-	2	2
Всего:		2	34	36

4 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводный урок. Инструкция по технике безопасности.	1	1	2
2.	Джазовый танец - основа современных направлений танца.	2	2	4
3.	Разогрев. Изоляция.	1	15	16
4.	Партер. Кросс.	1	17	18
5.	Адажио.	-	8	8
6.	Комбинация. Импровизация.	-	20	20
7.	Разучивание усложненных связок с упражнением « Multiplication»	-	2	2
Всего:		5	67	72

5 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводный урок. Инструкция по технике безопасности.	1	1	2
2.	Роль танца модерн как танцевальной системы	-	2	2
3.	Техника Грэхем.	2	24	26
4.	Техника Лимона.	2	24	26
5.	Основные техники contemporary dance.	4	28	32
6.	Импровизация.	-	20	20
Всего:		9	79	108

Содержание образовательной программы I год обучения

1. Тема : Вводное занятие «Фитнес – аэробика». Инструктаж по технике безопасности.

Теория : Происхождения «Фитнес – аэробики». Правила поведения на занятиях, в учреждении. **Практика :** Разучивание простейших движений.

2. Тема : Упражнение march

Теория : Упражнение march

Практика : Разучивание простейших связок с упражнением march.

3. **Тема :** Упражнение knee up

Теория : Упражнение knee up

Практика : Разучивание простейших связок с упражнением knee up.

4. **Тема :** Упражнение step.

Теория : Упражнение step.

Практика : Разучивание простейших связок с упражнением step.

5. **Тема :** Упражнение toe tap.

Теория : Упражнение toe tap.

Практика : Разучивание простейших связок с упражнением toe tap.

6. **Тема :** Упражнение heel dig.

Теория : Упражнение heel dig.

Практика : Разучивание простейших связок с упражнением heel dig.

7. **Тема :** Упражнение side to side.

Теория : Упражнение side to side.

Практика : Разучивание простейших связок с упражнением side to side.

8. **Тема :** Упражнение leg curl.

Теория : Упражнение leg curl.

Практика : Разучивание простейших связок с упражнением leg curl.

9. **Тема :** Упражнение step touch.

Теория : Упражнение step touch.

Практика : Разучивание простейших связок с упражнением step touch.

10. **Тема :** Упражнение squat.

Теория : Упражнение squat.

Практика : Разучивание простейших связок с упражнением squat.

11.Тема : Растяжка мышц ног.

Теория : Рассказ об анатомии человеческого тела, мышечный каркас.

Практика : Растяжка мышц ног(складка, шпагат, «окно», «бабочка», растяжка ног у станка).

12.Тема : Растяжка мышц рук.

Теория : Рассказ об анатомии человеческого тела, мышечный каркас.

Практика : Растяжка мышц руки бицепса и трицепса.

13.Тема : Растяжка мышц спины.

Теория : Рассказ об анатомии человеческого тела, мышечный каркас.

Практика : Растяжка мышц спины(«мостик», «скручивание») .

14.Тема : Растяжка мышц живота.

Теория : Рассказ об анатомии человеческого тела, мышечный каркас.

Практика : Растяжка мышц спины(«мостик», «поперечное скручивание», «потягивание») .

15.Тема : Лежа на боку мах ногой вверх.

Теория : Рассказ об анатомии человеческого тела, мышечный каркас.

Практика : Лежа на боку мах ногой вверх носок сильно натянут.

16.Тема : Упражнения для передней поверхности бедра.

Теория : Рассказ об анатомии человеческого тела, мышечный каркас.

Практика : Приседания на одной ноге.

17.Тема : Упражнения для задней поверхности бедра.

Теория : Рассказ об анатомии человеческого тела, мышечный каркас.

Практика : Стоя на коленях мах ногой назад и вверх.

18.Тема : Упражнения для внешней поверхности бедра.

Теория : Рассказ об анатомии человеческого тела, мышечный каркас.

Практика : Приседания из стороны в сторону.

19.Тема : Упражнения для внутренней поверхности бедра.

Теория : Рассказ об анатомии человеческого тела, мышечный каркас.

Практика : Стоя на коленях мах ногой в сторону.

20. Тема : Упражнения для ягодичной мышцы.

Теория : Рассказ об анатомии человеческого тела, мышечный каркас.

Практика : Стоя на коленях мох ногой по всем направлениям.

21.Тема : Упражнения для икроножной мышцы.

Теория : Рассказ об анатомии человеческого тела, мышечный каркас.

Практика : Приседание на двух ногах, прыжки.

2 год обучения

1. Тема : Вводное занятие «Фитнес – аэробика». Инструктаж по технике безопасности.

Теория : Происхождения «Фитнес – аэробики». Правила поведения на занятиях, в учреждении.

Практика : Разучивание базовых движений усложненного варианта .

2. Тема : Упражнение skip «маленький».

Теория : Упражнение skip «маленький».

Практика : Разучивание базовых движений усложненного варианта с упражнением skip «маленький» .

3. Тема : Упражнение lunch.

Теория : Упражнение lunch.

Практика : Разучивание базовых движений усложненного варианта с упражнением lunch.

4. Тема : Упражнение jack.

Теория : Упражнение jack.

Практика : Разучивание базовых движений усложненного варианта с упражнением jack.

5. Тема : Упражнение skip «большой»

Теория : Упражнение skip «большой»

Практика : Разучивание базовых движений усложненного варианта с упражнением skip «большой».

6. Тема : Упреждение gun.

Теория : Упреждение gun.

Практика : Разучивание базовых движений усложненного варианта с упражнением gun .

7. Тема : tamba.

Теория : tamba.

Практика : Разучивание базовых движений усложненного варианта с упражнением tamba.

8. Тема : tamba в повороте.

Теория : tamba в повороте.

Практика : Разучивание базовых движений усложненного варианта с упражнением tamba в повороте.

9. Тема : Упреждение на равновесие в сторону.

Теория : Рассказ о равновесии.

Практика : Стоя поднять ногу в сторону с противоположной рукой положить корпус в сторону .

10. Тема : Упреждение на равновесие вперед.

Теория : Рассказ о равновесии.

Практика : Стоя одну ногу поднять назад с противоположной рукой корпус положить вперед.

11.Тема : Растяжка мышц ног.

Теория : Рассказ об анатомии человеческого тела, мышечный каркас.

Практика : Растяжка мышц ног в парах.

12.Тема : Растяжка мышц рук.

Теория : Рассказ об анатомии человеческого тела, мышечный каркас.

Практика : Растяжка мышц руки бицепса и трицепса.

13.Тема : Растяжка мышц спины.

Теория : Рассказ об анатомии человеческого тела, мышечный каркас.

Практика : Растяжка мышц спины («мостик», «скручивание») и в парах .

14.Тема : Растяжка мышц живота.

Теория : Рассказ об анатомии человеческого тела, мышечный каркас. 20

Практика : Растяжка мышц спины («мостик», «поперечное скручивание», «потягивание») и в парах .

15.Тема : Лежа на боку мах ногой вверх.

Теория : Рассказ об анатомии человеческого тела, мышечный каркас.

Практика : Лежа на боку мах ногой вверх носок сильно на себя.

16.Тема : Упражнения для передней поверхности бедра.

Теория : Рассказ об анатомии человеческого тела, мышечный каркас.

Практика : Приседания на одной ноге с подъёмом бедра рабочей ноги.

17.Тема : Упражнения для задней поверхности бедра.

Теория : Рассказ об анатомии человеческого тела, мышечный каркас.

Практика : Стоя на коленях мах ногой назад и вверх, пятка смотрит в потолок.

18.Тема : Упражнения для внешней поверхности бедра.

Теория : Рассказ об анатомии человеческого тела, мышечный каркас.

Практика : Приседания из стороны в сторону с подъёмом ноги носок натянут.

19.Тема : Упражнения для внутренней поверхности бедра.

Теория : Рассказ об анатомии человеческого тела, мышечный каркас.

Практика : Стоя на коленях мах ногой в сторону и в перед. 20. Тема : Упражнения для ягодичной мышцы.

Теория : Рассказ об анатомии человеческого тела, мышечный каркас.

Практика : Стоя на коленях мах ногой по всем направлениям, приседания «стул».

21.Тема : Упражнения для икроножной мышцы.

Теория : Рассказ об анатомии человеческого тела, мышечный каркас.

Практика :Приседание на двух ногах, прыжки, «пистолетик».

3 год обучения

1. **Тема** : Вводное занятие «джаз, модерн». Инструктаж по технике безопасности.

Теория :Происхождения джаза, модерна. Правила поведения на занятиях, в учреждении.

Практика : Разучивание простейших движений в стиле джаза, модерна.

2. **Тема** : Разогрев

Теория : Рассказ для чего нужен разогрев.

Практика :Различные танцевальные комбинации на разогрев в стиле джаза и модерна.

3. **Тема** : Упражнения на «Изоляцию».

Теория : Каждая часть корпуса образует свое собственное изолированное поле напряжения и центр движения.

Практика :Танцевальные комбинации с изоляцией определенной части тела.

4. **Тема** : Упражнения на «Координацию».

Теория : одновременно изолируются и активизируются несколько центров. Это является вершиной эстетики танца, т.к. посредством ее из отдельных изолированных движений возникает новый образ движения.

Практика :Танцевальные комбинации с упражнением координация.

5. **Тема** : Упражнения на «Кросс».

Теория : Упражнения на «Кросс»..

Практика : Шаги с трамплинным сгибанием колена и kick ногой на 45° во всех направлениях и по квадрату

6. **Тема** : Движения roll-down и roll-ap.

Теория : Наклон торса вперед, начиная с головы, тело как бы сворачивается в рулон и подъем торса после Ролл даун; Подъем начинается от поясницы и последней поднимается голова.

Практика : Разучивание простейших связок с движением roll-down и roll-ap.

7. Тема : Движения на «Стрейчинг».

Теория : Движения на «Стрейчинг».

Практика : Группа упражнений связанная с растяжением мышц тела.

8. Тема : Упражнения на «Relax».

Теория : Необходимое для изоляции соотношение напряжения и расслабления в отдельных центрах.

Практика : Танцевальные комбинации на Упражнения «Relax».

9. Тема : Упражнения на «Release».

Теория : Растяжение от центра, может быть общим и изолированным.

Практика : Разучивание простейших связок с элементами «Release».

10. Тема : Упражнения на «Collapse».

Теория : позиция «Collapse» означает, что верхняя часть корпуса до талии вместе с головой более или менее наклонены вперед, колени также согнуты, таз может свободно выступать назад.

Практика : Разучивание простейших связок на «Collapse» .

4 год обучения

1. Тема : Вводное занятие «Джаз, модерн». Инструктаж по технике безопасности.

Теория : Происхождения джаза и модерна. Правила поведения на занятиях, в учреждении.

Практика : Разучивание усложненных комбинаций.

2. Тема : Упражнение «Impulse»

Теория : Изолированный центр вовлекает в движение другой центр. Сначала движется один центр и только затем приводиться в движение другой центр.

Практика: Танцевальные комбинации с элементами «Impulse».

3. Тема : Упражнение «Multiplication»

Теория : Это явление параллельной техники изоляции. Как при помощи изоляции корпус распадается на свои центры, так и при мультипликации «целостное простое движение» распадается на несколько движений

Практика : Разучивание усложненных связок с упражнением «Multiplication».

4. **Тема :** Упражнение «Shake».

Теория : Вызывается вращением лопаток.

Практика : Танцевальные комбинации с упражнением «Shake».

5. **Тема :** Упражнение «Droop».

Теория : Падение в расслабленном виде всего корпуса , либо его отдельных частей тела.

Практика : Танцевальные комбинации с движением «Droop».

6. **Тема :** Упражнение «Slides».

Теория : Ровное скольжение на нагруженной ноге или обеих ногах одновременно

Практика : Танцевальные комбинации с движением «Slides».

7. **Тема :** Упражнение «Walking turn».

Теория : Поворот с шагом.

Практика : 1. Одна нога при повороте не отрывается от пола. 2. Обе ноги в повороте отрываются от пола «Walking turn». – обе стопы в нейтральной позиции ног 1-й шаг – правая нога делает шаг вправо, 2-й шаг правой стопы с поворотом, левая стопа перекрещивается с правой с переносом тяжести на левую и тот час делается поворот на левой стопе..

8. **Тема :** Упражнение «Skipping turn».

Теория : Поворот с прыжком.

Практика : Шаг – правой ногой вправо, на ней подскок. Левая стопа ставится крестом перед правой и с поворотом идет подскок на левой ноге, шаг правой ногой и подскок или прыжок..

9. **Тема :** «Pivot turn».

Теория : Поворот на месте.

Практика: Обе ноги согнуты в коленях, правая нога – опорная, левая – рабочая – перед правым коленом. Верхняя часть корпуса в коллапсе, голова опущена к груди. Руки во 2-й поз., или перед грудью. Тур проводится вправо или влево как в классике..

10. Тема : Упражнение «Air turn».

Теория : Поворот в воздухе.

Практика : Прыжок на одной ноге, прыжок с одной ноги на другую, отталкивание двумя ногами и приход на две ноги. Ноги в повороте согнуты и положение коллапс сохраняется..

5 год обучения

1.Тема : Вводное занятие «джаз, модерн». Инструктаж по технике безопасности.

Теория :Происхождения джаза, модерна. Правила поведения на занятиях, в учреждении.

Практика : Разучивание простейших движений в стиле джаза, модерна.

2.Тема : Разогрев

Теория : Рассказ для чего нужен разогрев. **Практика :**Различные танцевальные комбинации на разогрев в стиле джаза и модерна.

3.Тема : Упражнения на «Jazz oak».

Теория : Общее название всех джазовых шагов. Применяется в тренаже и в комбинациях.

Практика :Танцевальные комбинации.

4.Тема : Упражнения на «Dip body bend».

Теория : Глубокий наклон вперед.

Практика :Танцевальные комбинации с упражнением «Dip body bend».

5.Тема : Упражнения на «Pooch».

Теория : Толчок любой частью тела.

Практика : Танцевальные комбинации с упражнением «Pooch».

6.Тема : Движения roll-down и roll-ap.

Теория : Наклон торса вперед, начиная с головы, тело как бы сворачивается в рулон и подъем торса после Ролл даун; Подъем начинается от поясницы и последней поднимается голова.

Практика : Разучивание простейших связок с движением roll-down и roll-up.

7.Тема : Движения на «Стрейчинг».

Теория : Движения на «Стрейчинг».

Практика : Группа упражнений связанная с растяжением мышц тела.

8.Тема : Упражнения на «Relax».

Теория : Необходимое для изоляции соотношение напряжения и расслабления в отдельных центрах.

Практика : Танцевальные комбинации на Упражнения «Relax».

9.Тема : Упражнения на «Release».

Теория : Растяжение от центра, может быть общим и изолированным.

Практика : Разучивание простейших связок с элементами «Release».

10.Тема : Упражнения на «Нор».

Теория : Шаг подскок.

Практика : Танцевальные комбинации с упражнением«Нор».

Список литературы

Литература для преподавателей

1.С. Наборщикова «Видеть музыку, слышать танец. Стравинский и Баланчин. К проблеме музыкально-хореографического синтеза», Московская государственная консерватория им. Чайковского, 2010г.

2.Стюарт Отис. «Рудольф Нуриев. Вечное движение». Смоленск: «Русич», 2001.

3. Франк С.Л. Духовные основы общества. Смысл жизни. Свет во тьме. – М., 2008.

4. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. М.: Искусство, 2010.

5. Балет. Журнал. М.: Министерство печати и информации, 2011- и т.д.

Литература для учащихся

1. Студия «Антре». Журнал о балете для детей. М.: «Студия «Антре», 2003-2005.

2. Н.А. Александрова, В.А. Голубева «Танец модерн». Лань, Планета музыки 2011г.

3. Возрастная и педагогическая психология: Детство, отрочество, юность - М.: Академия, - 2000г. - 624с.

4. Кудрявцев В.Т. Развитие детства и развивающее образование - Ч. 1. / В.Т. Кудрявцев - Дубна, 1997

Литература для родителей

1. Бежар Морис. Мгновение в жизни другого (мемуары). М.: «Балет», 2007.

2. Блэйер Фредерика. «Айседора. Портрет женщины и актрисы». Смоленск: «Русич», 2011.

3. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. М.: Искусство, 2010.

4. Балет. Журнал. М.: Министерство печати и информации, 2011- и т.д.

5. «Пяти Па». Журнал о балете для детей. М.: «Студия «Антре», 2002-2005.

6. Современные и эстрадные танцы. Журнал. Фонд «Здоровье. Культура. Спорт»: 2002-2003.

Студия «Антре». Журнал о балете для детей. М.: «Студия «Антре», 2003-2012