
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города-курорта Кисловодска
«Детская хореографическая школа»

Дополнительная общеразвивающая программа
«Современно-эстрадный танец»

Программа
по учебному предмету
Эстрадный танец

г-к. Кисловодск
2023 год

«Одобрено»
Методическим советом
МБУДО «ДХорШ»
Протокол № 13 от 24 октября 2023г.

«Утверждено»
Директор МБУДО «ДХорШ»
Э.Б. Проказов
Приказ № 47 от 24 октября 2023г.



Разработчик – Борисенко Анастасия Александровна, заместитель директора по учебно-воспитательной работе, преподаватель муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города-курорта Кисловодска «Детская хореографическая школа»

Рецензент – Рослякова Ольга Валерьевна, преподаватель муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города-курорта Кисловодска «Детская музыкальная школа имени С.В. Рахманинова»

Рецензент – Проказов Эмиль Борисович, директор и преподаватель муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города-курорта Кисловодска «Детская хореографическая школа», Почетный работник культуры Ставропольского края

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.

VI. Списки рекомендуемой методической литературы

- Список рекомендуемой методической литературы.

Пояснительная записка.

Программа по учебному предмету «Эстрадный танец» является неотъемлемой и обязательной частью дополнительной общеобразовательной программы «Современно-эстрадный танец».

Настоящая программа явилась следствием введения в учебный процесс дополнительной предпрофессиональной программы в области хореографического искусства «Хореографическое творчество», созданной на основе федеральных государственных требований и, в связи с введением которой был исключен из учебного процесса учреждения учебный предмет «Эстрадный танец». В связи с большой заинтересованностью учащихся к данному предмету учреждением была разработана образовательная программа, включающая в себя краткий курс учебного предмета «Эстрадный танец» и учебного предмета «Современный танец».

Программа составлена на основе рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности. Объем выдачи учебных часов по учебному предмету соответствует учебному плану учреждения. Данная программа адаптирована под образовательное учреждение, его отличительные особенности и учитывает исторические и региональные традиции подготовки кадров в области хореографического искусства.

Учебный предмет «Эстрадный танец» вводится в учебный процесс при реализации восьмилетней дополнительной общеобразовательной программы с первого года обучения (первого класса).

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом учреждения на реализацию программы учебного предмета «Эстрадный танец» при реализации программы «Современно-эстрадный танец» со сроком обучения 8(9) лет с 1 по 7 год обучения объем аудиторной нагрузки составляет 252 часа.

При нормативном сроке обучения 8 лет:

- максимальная учебная нагрузка 252 часа;
- объем времени на внеаудиторную (самостоятельную) работу не предусмотрено;
- объем времени на аудиторные занятия (групповые) 252 часа.

Программа учебного предмета «Эстрадный танец» реализуется в форме групповых занятий, видом аудиторных учебных занятий является урок продолжительностью 40 минут.

Основная цель данной программы – приобщение детей к искусству, развитие их творческих способностей и приобретение ими начальных навыков. Основными задачами учебного предмета являются формирование грамотной, заинтересованной в общении с искусством молодежи, а также выявление одаренных детей и подготовка их к возможному продолжению образования в области хореографического искусства в средних и высших учебных заведениях.

Программа по учебному предмету «Эстрадный танец» ориентирована на:

- формирование у обучающихся эстетических взглядов, нравственных установок и потребности общения с духовными ценностями;
- формирование умения у обучающихся самостоятельно воспринимать и оценивать культурные ценности; воспитание детей в творческой атмосфере, обстановке доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, а также профессиональной требовательности;
- формирование у одаренных детей комплекса знаний, умений и навыков, позволяющих в дальнейшем осваивать основные профессиональные образовательные программы в области хореографического искусства;
- выявление одаренных детей в области хореографического искусства в раннем возрасте и подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные учреждения, реализующие основные профессиональные образовательные программы в области хореографического искусства.

Ожидаемые результаты освоения программы учебного предмета:

- знание рисунка танца, особенностей взаимодействия с партнерами на сцене;
- знание балетной терминологии;
- знание элементов и основных комбинаций классического танца;
- знание особенностей постановки корпуса, ног, рук, головы, танцевальных комбинаций;
- знание средств создания образа в хореографии;
- знание принципов взаимодействия музыкальных и хореографических выразительных средств;
- умение исполнять на сцене эстрадный танец, произведения учебного хореографического репертуара;
- умение исполнять элементы и основные комбинации эстрадного танца;
- умение распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца;
- навыки музыкально-пластического интонирования.

Реализация программы обеспечивается доступом каждого обучающегося к библиотечным фондам и фондам фонотеки, аудио- и видеозаписей, формируемым по полному перечню учебных предметов учебного плана.

Аудиторные часы для концертмейстеров предусматриваются по учебному предмету и консультациям по предмету в объеме 100 процентов аудиторного учебного времени.

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоение учебного предмета;
- распределение учебного материала по годам обучения;
- описание дидактических единиц;
- 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».

Методы обучения.

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

- словесный (объяснение, разбор, анализ);
- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения; просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития обучающегося);
- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
- индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Предложенные методы работы при изучении эстрадного танца в рамках дополнительной образовательной программы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебного предмета и основаны на проверенных методиках и сложившихся традициях в хореографическом образовании.

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

Минимально необходимый для реализации программы «Эстрадный танец» перечень учебных аудиторий, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- балетные залы, имеющие пригодное для танца напольное покрытие (деревянный пол или специализированное пластиковое (линолеумное) покрытие), балетные станки (палки), зеркала;
- наличие музыкального инструмента (рояля/фортепиано) в балетном классе;
- помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку, просмотровый видеозал);
- костюмерную, располагающую необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений;
- раздевалки и душевые для обучающихся и преподавателей.

В образовательном учреждении должны быть созданы условия для содержания, своевременного обслуживания и ремонта музыкальных

инструментов, содержания, обслуживания и ремонта балетных залов, костюмерной.

Настоящая программа дает право преподавателю на творческий подход к ее осуществлению с учетом особенностей психологического и физического развития детей 9-15 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:

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

Содержание учебного предмета **при нормативном сроке обучения 8 (9) лет.**

1 год обучения **(1 класс)**

Аудиторные занятия 1 час в неделю

На данном году обучения делается акцент на изучение отдельных танцевальных упражнений, которые по мере освоения могут усложняться на усмотрение преподавателя, для развития у учащихся танцевальности. Ранее изученные элементы постоянно повторяются. Освоенные элементы в процессе обучения объединяются в небольшие комбинации для развития у учащихся координации. На данном году обучения применение этюдной формы не применяется.

Введение.

1. Ознакомление с предметом «Эстрадный танец».
2. Изучение эстрадного поклона.

Упражнения у станка.

1. «Штопор».
2. «Винт».

Упражнения на середине зала.

1. Ходы: спокойный, плавный.
2. Ходы: быстрый, спортивный.
3. Виды бега: легкий, широкий.
4. Виды бега: бег с высоким подниманием ног.
5. Виды подскоков: легкие, энергичные.
6. Виды подскоков: с продвижением вперед, назад.
7. Подскоки парами.

8. Построение комбинация на основе пройденного материала.
9. Определений понятий: «лицом по линии танца», «спиной по линии танца», «лицом в центр круга».
10. Восприятие характера музыки и передача его через движение: спокойное и энергичное.
11. Музыкальная игра «Ручеек».
12. Кроссовые движения: шаг на всю стопу, танцевальный шаг.
13. Кроссовые движения: шаг на полупальцах, шаг с высоким подниманием ног.
14. Изучение движений корпусом: маятник.
15. Подскоки парами на месте.
16. Подскоки парами в повороте.
17. Выполнение упражнений для рук: скрещивание рук сзади в замке.
18. Выполнение упражнений для рук: поочередный подъем одного и двух плеч.
19. Знакомство с особенностями исполнителю движений с элементами изоляции.

В первом и втором полугодии проводится контрольный урок по пройденному и освоенному материалу.

Требования к контрольному уроку.

По окончании первого года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- различать танцевальные жанры, их специфические особенности;
- анализировать танцевальную музыку;
- грамотно исполнять программные движения;
- знать правила выполнения движений;
- знать структуру и ритмическую раскладку;
- замечать ошибки в исполнении других и уметь предложить способы их исправления;
- координировать движения ног, корпуса и головы в умеренном и быстром темпе;
- уметь танцевать в ансамбле;
- оценивать выразительность исполнения;
- различать выразительные средства в передаче характерного настроения.

2 год обучения (2 класс)

Аудиторные занятия 1 час в неделю

На данном году обучения начинается изучение элементов танца в стиле «Джаз», изученные элементы усложняются и сочетаются с новыми танцевальными комбинациями для развития у учащихся танцевальности и

пластики в соответствующей манере. Изученные элементы постоянно повторяются. Начинается работа над развитием у учащихся координации. Для закрепления пройденного материала используется этюдная форма.

Введение.

1. Ознакомление с джазовым стилем танца.
2. Изучение поклона в Джазовом танце.

Упражнения у станка.

1. Plie по I, II параллельным позициям, позже по I, II out позициям.
2. Releve по I, II параллельным позициям, позже по I, II out позициям.
3. Battement tendu по I out и параллельной позиции в сторону, вперед и назад.
4. Passe на полной стопе по I параллельной и out позиции».

Изучение элементов Джазового танца.

1. Основные позиции рук: пресс-позиция, I, II, III и V-положения.
2. Jazz Dance second вовне. Плечи рук отводятся в стороны под углом 45 градусов относительно корпуса. Предплечья раскрываются в стороны параллельно полу, пальцы растопырены.
3. Jazz Dance second вовнутрь. Плечи рук отведены в стороны, предплечья от локтя поворачиваются вовнутрь к груди. Ладони перед грудью.
4. Jazz Dance Fifth.
5. Jerk Position. Плечи рук отведены назад, а предплечье – вперед. Кисти и пальцы расслаблены.
6. Arch. Положение торса с руками на 3-ю поз., позвоночник прогнут больше назад.
7. Flat back вперед: - на прямых ногах; - на plie.
8. I позиция: параллельное положение — стопы стоят параллельно друг другу.
9. I позиция: аут-позиция — аналогична первой позиции классического балета.
10. I позиция: ин-позиция — носки вовнутрь и соединены, пятки наружу.
11. II позиция: параллельное положение — стопы параллельны и между ними расстояние, равное одной стопе.
12. II позиция: аут-позиция аналогична второй позиции классического балета.
13. II позиция: ин-позиция — носки повернуты вовнутрь, но не соприкасаются, пятки наружу.
14. III позиция: топы развернуты в выворотное положение, пятка впереди стоящей ноги находится в середине стопы сзади стоящей ноги.
15. IV позиция: аут-позиция — аналогична классическому балету.
16. IV позиция: параллельное положение — стопы стоят на одной линии одна перед другой, расстояние между ними равно длине одной стопы.

17. VI позиция: аут-позиция — аналогична классическому балету.
18. VI позиция: параллельное положение — стопы параллельны и находятся рядом, одна стопа чуть впереди другой (примерно на половину ступни).
19. Прыжки: jump по I, II параллельным и out позициям.
20. Кроссшаги: pas de bourre; pas chasse.
21. Техника изоляции.

В первом и втором полугодии проводится контрольный урок по пройденному и освоенному материалу.

Требования к контрольному уроку.

По окончании первого года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- различать танцевальные жанры, их специфические особенности;
- анализировать танцевальную музыку;
- грамотно исполнять программные движения;
- знать правила выполнения движений;
- знать структуру и ритмическую раскладку;
- замечать ошибки в исполнении других и уметь предложить способы их исправления;
- координировать движения ног, корпуса и головы в умеренном и быстром темпе;
- уметь танцевать в ансамбле;
- оценивать выразительность исполнения;
- различать выразительные средства в передаче характерного настроения.

3 год обучения (3 класс)

Аудиторные занятия 1 час в неделю

На данном году обучения продолжается отработка пройденных элементов для усовершенствования технического мастерства учащихся. На усмотрение преподавателя могут представляться законченные танцевальные номера.

Изучение элементов Джазового танца.

1. Основные положения корпуса в танце «Джаз».
2. Положение корпуса: flat back (вперед, назад, в сторону на 90° с прямой спиной без изгиба торса); deer body bend (вперед ниже 90°, сохраняя прямую линию рук).
3. Jack knife (вперед, спина прямая, опора на руки, колени вытянуты, ноги во второй параллельной позиции, пятки не отрываются от пола); side stretch (вправо или влево, боковое растяжение торса);
4. Body roll («волна» - передняя, задняя, боковая, связанная с поочередным перемещением центра корпуса).

5. Roll down (спиральный наклон вниз-вперед, начиная от головы); roll up (обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию).
6. Bounce (трамплинное покачивание вверх-вниз, за счет сгибания и разгибания коленей, либо пульсирующих наклонов торса).
7. Lay out (положение, при котором нога, открытая на 90° в сторону или назад, и торс составляют одну прямую линию).
8. Hip lift - подъем бедра вверх; Hip fall - подъем бедра вверх с падением.
9. Прыжки: с двух ног на две (jump); с одной ноги на другую с продвижением (leap).
10. Прыжки: с одной ноги на ту же ногу (hop); с двух ног на одну.
11. Торсовая работа корпуса twist, twill на закрепление мышечных ощущений спины и бока.
12. Step boll change вперед, назад, в повороте с работой рук.
13. Triplet.
14. Овладение техникой афро-джаза.
15. Овладение диксилендом и свингом.
16. Проучивание основных шагов (простого и тройного).
17. Нарботка ритмического рисунка, характерного для афроджаза при использовании основных ходов.
18. Выталкивающие и вращательные движения бедер.
19. Движения падающего и поднимающегося с пола тела из средних и верхних положений.
20. Круговые и вертикальные смещения плеч.
21. Работа рук («круты», хлопки, вращения).
22. Проработка движений: drop и swing.
23. Roll down и roll up.
24. Twist торса.
25. «Восьмерка» корпусом с позиции скручивания одновременно.
26. Проработка deep body bend, side stretch
27. Изгибы торса: curve, arch, roll down и roll up.
28. Овладение характером и особенностями классического, традиционного джаза.
29. Джазовый квадрат.

В первом и втором полугодии проводится контрольный урок по пройденному и освоенному материалу.

Требования к контрольному уроку.

По окончании первого года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- различать танцевальные жанры, их специфические особенности;
- анализировать танцевальную музыку;
- грамотно исполнять программные движения;
- знать правила выполнения движений;
- знать структуру и ритмическую раскладку;

- замечать ошибки в исполнении других и уметь предложить способы их исправления;
- координировать движения ног, корпуса и головы в умеренном и быстром темпе;
- уметь танцевать в ансамбле;
- оценивать выразительность исполнения;
- различать выразительные средства в передаче характерного настроения.

4 год обучения (4 класс)

Аудиторные занятия 1 час в неделю

На данном году обучения начинается изучение элементов танца в стиле «Модерн». Продолжается отработка пройденных элементов для усовершенствования технического мастерства учащихся. На усмотрение преподавателя могут представляться законченные танцевальные номера.

Продолжается работа над развитием у учащихся координации и танцевальной пластики.

Изучение элементов танца Модерн на середине зала.

1. Повторение изученного материала в течении 3 года обучения.
2. Модерн танец - его истоки, развитие, отличительные особенности, манера исполнения.
3. Точки зала, особенности танцевально-сценического пространства, понятие «интервал».
4. Ознакомление учащихся с используемыми в модерн танце элементами isolation, contraction, release.
5. Isolation - работа одного центра (голова), (диафрагма), (таз), работа рук и ног с одним центром.
6. contraction - работа диафрагмы, таза, работа центров под музыку и хлопki.
7. Release - основы техники, работа центров по очереди, вместе).
8. Упражнения у станка: перегибы и наклоны торса, растяжки.
9. Упражнения у станка: demi-plie и gran-dplie по параллельным и выворотным позициям, упражнения для разогрева стопы и голенистопа
10. Разогрев на середине зала: спирали и изгибы торса, наклоны.
11. Разогрев на середине зала: упражнения на напряжение и расслабление, упражнения для разогрева позвоночника.
12. Шейк (трясущие движения плеч и спины).
13. Слайд (скольжение). Ровное скольжение на нагруженной ноге или обеих ногах одновременно. Движение начинается от бедер наружу с согнутыми коленями, и поза коллапс сохраняется.

14. Press-position, Локти согнуты, ладони впереди на косточках таза либо на диафрагме.
15. Первая позиция. Руки перед торсом на уровне "солнечного сплетения" (в округленном или вытянутом положении).
16. Вторая позиция. Позиция, аналогичная позиции классического танца (руки раскрыты в сторону на уровне плеча), положение локтя и кисти может варьироваться.
17. Третья позиция. Руки над головой. Они могут быть округлены и аналогичны III позиции классического балета, но могут быть вытянуты в локтях и напряжены.
18. Jerk position. Руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак либо выпрямлены, предплечья параллельны полу и располагаются на уровне диафрагмы сбоку от торса.
19. Свинговое раскачивание двух центров, параллель, координация движений рук и ног, без передвижения.
20. Упражнения стретч-характера и isolation на различных уровнях, их особенностями и требуемым выполнением.
21. Подготовка к вращению на середине (на согнутой ноге, на прямой ноге, смена).
22. Подготовка, вращение с contraction спереди и сзади.
23. Вращения с contraction спереди и сзади с переменной ног с выходом в подготовительное положение со сменой позиций в руках.
24. Вращения с contraction спереди и сзади с переменной ног с выходом в подготовительное положение со сменой позиций в руках, добавить голову, группировка, их особенностями и требуемым выполнением
25. Комбинация на середине зала. Комбинация с продвижением по залу.
26. Соединения движений одного центра в простейшие комбинации «крест», «квадрат».
27. Соединения движений одного центра в простейшие комбинации «полукруг».
28. Соединения движений одного центра в простейшие комбинации «круг».
29. Kick и одновременный rond сзади вперед с releve на опорной ноге.
30. Твисты, спирали в продвижении без использования рук и ног.

Изучение элементов танца в партере.

1. В партере: упражнения для позвоночника, упражнения стретч-характера, упражнения для разогрева стопы и голеностопа.
2. В партере: упражнения для разогрева стопы и голеностопа.
3. Упражнения в партере на перенос веса и правильную опору в пол.

В первом и втором полугодии проводится контрольный урок по пройденному и освоенному материалу.

Требования к контрольному уроку.

По окончании первого года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- различать танцевальные жанры, их специфические особенности;
- анализировать танцевальную музыку;
- грамотно исполнять программные движения;
- знать правила выполнения движений;
- знать структуру и ритмическую раскладку;
- замечать ошибки в исполнении других и уметь предложить способы их исправления;
- координировать движения ног, корпуса и головы в умеренном и быстром темпе;
- уметь танцевать в ансамбле;
- оценивать выразительность исполнения;
- различать выразительные средства в передаче характерного настроения.

5 год обучения (5 класс)

Аудиторные занятия 1 час в неделю

На данном году обучения продолжается изучение элементов танца в стиле «Модерн». Большое внимание уделяется манере исполнения и умению точно передать стиль исполняемого элемента. Продолжается работа над танцевальной пластикой учащихся.

Изучение элементов танца Модерн на середине зала.

1. Упражнения у станка: перегибы и наклоны торса, растяжки.
2. Упражнения у станка: demi-plie и grand-plie по параллельным и выворотным позициям, упражнения для разогрева стопы и голеностопа
3. Разогрев на середине зала: спирали и изгибы торса, наклоны.
4. Разогрев на середине зала: упражнения на напряжение и расслабление, упражнения для разогрева позвоночника
5. Sundari вперед-назад и из стороны в сторону.
6. Sundari - крест. Голова вперед-центр-смещение вправо-центр-смещение назад-центр-влево-центр.
7. Sundari - квадрат. Исполняется аналогично, но без возврата в центр.
8. Sundari - круг. Исполняется аналогично, но все точки соединяются в слитном движении.
9. Комбинация с использованием наклонов, спиралей торса, contraction и release с одновременным подъемом «рабочей» ноги на 90° и выше.
10. Комбинация с использованием tour lent и других видов партерных туров, fouette en tournant и pirouette
11. Комбинация с использованием различных ракурсов, изменением уровня, перемещением по пространству класса.
12. Kick (пинок). Движение, напоминающее grand battement developpe

классического танца. Исполняется по четвертой параллельной позиции.

13. Deep body bend - глубокий наклон вперед, ниже, чем на 90°.

14. Side stretch. Наклон в сторону, при котором грудная клетка изгибается.

15. Curve (керф). Загиб верхней части позвоночника вперед или в сторону.

Начинается от головы и исполняется до точки, расположенной в «солнечном сплетении».

16. Twist торса. Движение, начинающееся с закручивания плеч, за которыми поворачивается торс, изменяя плоскость своего расположения.

17. Body roll («волна»).

18. Jump – с двух на две ноги.

19. Hop – с одной ноги на ту же ногу + подскок.

20. Leap – с одной ноги на другую с продвижением.

21. Releve – passé с выбросом вперед, с двух ног, поворотом на опорной ноге.

22. Постановка танцевального этюда в стиле танца «Модерн».

Изучение элементов танца в партере.

1. В партере: упражнения для позвоночника, упражнения стретч-характера, упражнения для разогрева стопы и голеностопа.

2. В партере: упражнения для разогрева стопы и голеностопа.

3. Движения на полу, где один центр, активизирует другой, по принципу «ртути».

4. Скольжение всем телом по полу, движения, напоминающее «ящерицу», «змею».

В первом и втором полугодии проводится контрольный урок по пройденному и освоенному материалу.

Требования к контрольному уроку.

По окончании первого года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- различать танцевальные жанры, их специфические особенности;
- анализировать танцевальную музыку;
- грамотно исполнять программные движения;
- знать правила выполнения движений;
- знать структуру и ритмическую раскладку;
- замечать ошибки в исполнении других и уметь предложить способы их исправления;
- координировать движения ног, корпуса и головы в умеренном и быстром темпе;
- уметь танцевать в ансамбле;
- оценивать выразительность исполнения;
- различать выразительные средства в передаче характерного настроения.

6 год обучения (6 класс)

Аудиторные занятия 1 час в неделю

На данном году обучения начинается изучение элементов танца в стиле «Контемпорари». Большое внимание уделяется манере исполнения и умению точно передать стиль исполняемого элемента. Продолжается работа над танцевальной пластикой учащихся.

Изучение элементов танца в стиле «Контемпорари» на середине зала.

1. Знакомство с понятием «Контемпорари».
2. Создание правильного представления об анатомическом строении тела (строение позвоночника).
3. Изучение основных позиций ног (первая, параллельная).
4. Изучение основных позиций ног (вторая выворотная, вторая параллельная).
5. Скручивание вниз и обратное движение по всем позициям (Roll Up и Roll Down).
6. Основные движения туловища по трем осям (наклоны вперед, в сторону, повороты).
7. Основные движения туловища по трем осям (повороты).
8. Танцевальный шаг (скрестный, шаг-бедро).
9. Танцевальный шаг (боковой, приставной, мягкий шаг).
10. Основные элементы на середине: Flat back, Roll down с Plie.
11. Основные элементы на середине: Roll down с Plie.
12. Основные элементы на середине: джазовое port-de-bras.
13. В продвижении: уход в пол через бедро, вращение “бревнышко”.
14. В продвижении: вращение через колено, вращение в small Ball.
15. В продвижении: вращение в small Ball.
16. Разучивание танцевальной комбинации для развития координации и закрепления изученного материала.
17. Упражнения в продвижении: шаг со сменой фокуса (два шага лицом, два спиной).
18. Танцевальная комбинация в продвижении (4 шага, 4 точки).
19. Развитие навыков работы с пространством (ходьба и бег в хаотичном направлении с остановкой).
20. Работа с пространством: изменение смены уровня стоя на месте (уход в пол на 8-4-2).
21. Импровизация в продвижении с изменением вертикального положения тела (низкий).
22. Импровизация в продвижении с изменением вертикального положения тела (средний).

23. Импровизация в продвижении с изменением вертикального положения тела (высокий).

Изучение элементов танца в партере.

1. Изучение положений лежа и сидя (X, эмбрион, «столик», «свастика», small ball).
2. Изучение положений лежа и сидя («свастика», small ball).

Изучение элементов танца возле станка.

1. Начало разучивания экзерсиса на середине plie, battements tendu.
2. Начало разучивания экзерсиса на середине battements tendu.
3. Начало разучивания экзерсиса на середине изоляции, Swing.

В первом и втором полугодии проводится контрольный урок по пройденному и освоенному материалу.

Требования к контрольному уроку.

По окончании первого года обучения учащиеся должны знать и уметь:

- различать танцевальные жанры, их специфические особенности;
- анализировать танцевальную музыку;
- грамотно исполнять программные движения;
- знать правила выполнения движений;
- знать структуру и ритмическую раскладку;
- замечать ошибки в исполнении других и уметь предложить способы их исправления;
- координировать движения ног, корпуса и головы в умеренном и быстром темпе;
- уметь танцевать в ансамбле;
- оценивать выразительность исполнения;
- различать выразительные средства в передаче характерного настроения.

**7 год обучения
(7 класс)**

Аудиторные занятия 1 час в неделю

На данном году обучения продолжается изучение элементов танца в стиле «Контемпорари». Большое внимание уделяется манере исполнения и умению точно передать стиль исполняемого элемента. Продолжается работа над танцевальной пластикой учащихся.

Изучение элементов танца в стиле «Контемпорари» на середине зала.

1. Изучение contraction-release (резкое сокращение и расслабление мышц туловища в координации с дыханием).

2. Body condition: мелкий бег на месте, скручивания лежа на спине по системе Пилатеса, прыжки с поворотом на 45, 90 и 180 градусов).
3. Экзерсис на середине: выход на полупальцы на одной ноге и подготовка к вращению.
4. Вращение со сменой уровня («штопор»).
5. Комбинация на середине, состоящая из базовых элементов: Roll down, plie, small ball, вращение через колено, «уголок», Roll Up.
6. Упражнения, развивающие силу рук и вестибулярный аппарат: перекаат через спину с выходом в упор, выход в стойку на руках (положение upside down).
7. Повторение и закрепление разученных комбинаций на середине зала и в продвижении. Работа над четкостью исполнения комбинаций и отдельных элементов.
8. Упражнения с партнером (оттяжка за руки и уход в пол).
9. Импровизация на различное качество движения. Работа с образами.
10. Работа над четким и синхронным исполнением комбинаций, музыкальностью и выразительностью.
11. Упражнение на развитие баланса и устойчивости, Артикуляция (перенос) веса тела с ноги на ногу в положении стоя: упражнение крест.
12. Изучение понятий drop и release. Swing стоя.
13. Изучение понятий Swing стоя.
14. Знакомство с основами техники Flying Low.
15. Прыжковая комбинация с изменением темпа и направлений
16. для развития координации.
17. Изучение техники смены вертикального уровня: повороты и вращений из положения стоя в пол и с пола в положение стоя.
18. Изучение техники смены вертикального уровня: повороты и вращений из положения стоя в пол и с пола в положение стоя.
19. Чередование ходьбы и бега в пространстве с элементами движений (падение, прыжок и уход в пол).

Изучение элементов танца в партере.

1. Вращение на полу в продвижении: через 2 позицию сидя.
2. Вращение на полу в продвижении: в small ball, «банан».
3. Партерная техника: упражнение «уголок».
4. Партерная техника: выход на стопу с переносом веса тела из положения лежа на спине.
5. Партерная техника: swing на полу.
6. Партерная техника: kik.
7. Изучение базовых движений на полу: скручивания (спирали), перевороты (со спины на живот и обратно).
8. Изучение базовых движений на полу: движения конечностей по направлению к центру и от центра тела).

9. Изучение основных способов перемещения на полу (перекаты - rolling и отталкивание- crawling).
10. Введение новых элементов и комбинаций в экзерсис на полу (в партере): перекатов через плечо назад и вперед.
11. Введение новых элементов и комбинаций в экзерсис на полу
12. (в партере): swing на полу с поворотом на 45 градусов.
13. Перевороты на полу от руки и выход на стопу из положения лежа.

Требования к выпускной программе

Выпускной экзамен должен выявить у учащихся полученные за весь курс обучения знания, умения и навыки:

- умение исполнять грамотно, выразительно и свободно освоенный программный материал;
- уровень исполнительской техники и артистичности в соответствии с программными требованиями;
- освоение законченной танцевальной формы;
- знание и использование методики исполнения изученных движений;
- знание терминологии движений и основных поз;
- знания об исполнительских средствах выразительности танца;
- знание правил выполнения того или иного движения, ритмической раскладки;
- умение обоснованно анализировать свое исполнение и анализировать исполнение движений друг друга;
- умение находить ошибки, как у себя, так и в исполнении других;
- анализировать музыку с точки зрения темпа, характера, музыкального жанра;
- владение осознанным, правильным выполнением движений, самоконтроль над мышечным напряжением, координацией движений.

Требования к уровню подготовки обучающихся.

На каждом году обучения, обучающиеся должны продемонстрировать определенный объем знаний и умений в пределах программы учебного предмета для данного года обучения, не выходя за его пределы.

Результаты освоения программы учебного предмета:

- знание рисунка танца, особенностей взаимодействия с партнерами на сцене;
- знание балетной терминологии;
- знание элементов и основных комбинаций эстрадного танца;
- знание особенностей постановки корпуса, ног, рук, головы, танцевальных комбинаций;
- знание средств создания образа в хореографии;
- знание принципов взаимодействия музыкальных и хореографических выразительных средств;

- умение исполнять на сцене эстрадный танец, произведения учебного хореографического репертуара;
- умение исполнять элементы и основные комбинации эстрадного танца;
- умение распределять сценическую площадку, чувствовать ансамбль, сохранять рисунок танца;
- умение осваивать и преодолевать технические трудности при тренаже классического танца и разучивании хореографического произведения;
- навыки музыкально-пластического интонирования.

Формы методы контроля, система оценок.

Оперативное управление учебным процессом невозможно без осуществления контроля знаний, умений и навыков учащихся. Именно через контроль осуществляется проверочная, воспитательная и корректирующая функции.

Оценка качества реализации программы «Эстрадный танец» включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся.

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

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

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков. Контрольные уроки в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

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

Критерии оценки качества исполнения.

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, 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.

Фонды оценочных средств призваны обеспечивать оценку качества приобретенных выпускниками знаний, умений и навыков, а также степень готовности учащихся выпускного класса к возможному продолжению профессионального образования в области музыкального искусства.

При выведении итоговой (переводной) оценки учитывается следующее:

- оценка годовой работы ученика;
- оценка на экзамене;
- другие выступления ученика в течение учебного года.

Оценки выставляются по окончании каждой четверти и полугодий учебного года.

Не исключается применение (+) и (-) к баллам (оценкам) при текущей и промежуточной аттестации.

К переводным экзаменам решением Педагогического совета допускаются учащиеся, освоившие программу не ниже уровня обязательных требований.

Учащимся, по заявлению родителей (законных представителей), может быть предоставлено право досрочной сдачи зачётов, переводных экзаменов.

Учащимся, заболевшим в период зачётов и экзаменов, назначается повторная аттестация.

От переводного экзамена учащиеся освобождаются только по состоянию здоровья на основании заключения справки медицинского учреждения.

Учащимся, не согласным с годовой оценкой, выставленной по итогам текущей успеваемости и отсутствию экзамена по данному предмету в учебном плане, по заявлению родителей (законных представителей) и решением директора Учреждения может быть предоставлена возможность сдачи экзамена по материалам данного предмета.

В случае многократного получения неудовлетворительной оценки или не аттестации по результатам четверти, экзаменов и другим формам контроля по решению Педагогического совета учащийся может быть отчислен.

Итоговая аттестация проводится в присутствии комиссии, состав которой утверждается приказом директора. Председателем комиссии могут быть директор школы или его заместитель по учебно-воспитательной работе.

Методические рекомендации.

Необходимо начинать урок эстрадного танца с небольшой разминки на середине зала (не более 10 минут), что позволит сосредоточить внимание учащихся на предмет и подготовить (разогреть) мышцы.

Следует постепенно увеличивать нагрузку от простых упражнений к более сложным, расчлняя каждое упражнение на элементы, постепенно их, разучивая, углубляя и закрепляя.

Чередовать упражнения с различной нагрузкой для отдельных мышечных групп.

Темп движения должен быть сначала медленный с последующим ускорением.

При обучении детей танцам в младших классах необходимо узнать к какому типу высшей нервной деятельности относится психика ребенка. Наиболее подходящими для занятий танцами из четырех типов темпераментов принято считать сангвиников и холериков, а флегматики требуют индивидуального подхода.

Следует все новые движения показывать в «полную ногу», чтобы учащиеся могли точно уловить манеру и технику исполнения движения.

Предлагается следующий тематический план, рассчитанный на 36 учебных недель в учебном году при нормативном сроке обучения 8 (9) лет.

Недели	Темы	Кол-во часов в неделю
1 класс (1 год обучения)		
1.	Ознакомление с предметом «Эстрадный танец».	1 час
2.	Изучение эстрадного поклона.	1 час
3.	«Штопор».	1 час
4.	«Винт».	1 час
5.	Ходы: спокойный, плавный.	1 час
6.	Ходы: энергичный	1 час
7.	Виды бега: легкий, широкий.	1 час
8.	Виды бега: бег с высоким подниманием ног.	1 час
9.	Виды подскоков: легкие.	1 час
10.	Виды подскоков: энергичные.	1 час
11.	Виды подскоков: с продвижением вперед.	1 час
12.	Виды подскоков: с продвижением назад.	1 час
13.	Подскоки парами на месте.	1 час
14.	Подскоки парами в повороте.	1 час
15.	Построение комбинаций на основе пройденного материала.	1 час
16.	Определение понятий: «лицом по линии танца».	1 час
17.	Определение понятий: «спиной по линии танца».	1 час
18.	Определение понятий: «лицом в центр круга».	1 час
19.	Восприятие характера музыки и передача его через движение: спокойное.	1 час

20.	Восприятие характера музыки и передача его через движение: энергичное.	1 час
21.	Музыкальная игра: «Ручеек».	1 час
22.	Кроссовые движения: шаг на всю стопу.	1 час
23.	Кроссовые движения: танцевальный шаг.	1 час
24.	Кроссовые движения: шаг на полупальцах.	1 час
25.	Кроссовые движения: шаг с высоким подниманием ног.	1 час
26.	Изучение движений корпусом: маятник (перенесение тяжести тела с пяток на полупальцы и обратно по 1, 2 и прямой позиции).	1 час
27.	Музыкальная игра: «Ручеек».	1 час
28.	Выполнение упражнений для рук: скрещивание рук сзади в замке.	1 час
29.	Выполнение упражнений для рук: поочередный подъем одного и двух плеч.	1 час
30.	Знакомство с особенностями исполнения движений с элементами изоляции.	1 час
31.	Знакомство с особенностями исполнения движений с элементами изоляции.	1 час
32.	Построение комбинаций на основе пройденного материала.	1 час
33.	Работа над этюдным материалом.	1 час
34.	Работа над этюдным материалом.	1 час
35.	Повторение изученного материала в течение учебного года.	1 час
36.	Контрольный урок.	1 час
2 класс (2 год обучения)		
1.	Повторение изученного материала в течении 1 года обучения.	1 час
2.	Знакомство с понятием «Джазовый танец».	1 час
3.	Изучение поклона в «Джазовом танце».	1 час
4.	Основные позиции рук: пресс-позиция, I, II, III и V-положения.	1 час
5.	Jazz Dance second вовне. Плечи рук отводятся в стороны под углом 45 градусов относительно корпуса.	1 час
6.	Jazz Dance second вовнутрь.	1 час
7.	Jazz Dance Fifth.	1 час
8.	Jerk Position. Плечи рук отведены назад, а предплечье – вперед. Кисти и пальцы расслаблены.	1 час
9.	Arhc. Положение торса с руками на 3-ю поз., позвоночник прогнут больше назад.	1 час
10.	Повторение пройденного материала.	1 час
11.	Flat back вперед: на прямых ногах; на plie.	1 час

12.	Основные позиции ног: I, II, III, IV и VI.	1 час
13.	I позиция: параллельное положение — стопы стоят параллельно друг другу.	1 час
14.	I позиция: аут-позиция — аналогична первой позиции классического балета.	1 час
15.	I позиция: ин-позиция — носки вовнутрь и соединены, пятки наружу.	1 час
16.	II позиция: параллельное положение — стопы параллельны и между ними расстояние.	1 час
17.	II позиция: аут-позиция аналогична второй позиции классического балета.	1 час
18.	II позиция: ин-позиция — носки повернуты вовнутрь, но не соприкасаются, пятки наружу.	1 час
19.	III позиция: стопы развернуты в выворотное положение, пятка впереди стоящей ноги находится в середине стопы сзади стоящей ноги.	1 час
20.	IV позиция: аут-позиция — аналогична классическому балету.	1 час
21.	IV позиция: параллельное положение — стопы стоят на одной линии одна перед другой.	1 час
22.	VI позиция: аут-позиция — аналогична классическому балету.	1 час
23.	VI позиция: параллельное положение — стопы параллельны и находятся рядом, одна стопа чуть впереди другой.	1 час
24.	Повторение пройденного материала.	1 час
25.	Plie по I, II параллельным позициям, позже по I, II out позициям.	1 час
26.	Releve по I, II параллельным позициям, позже по I, II out позициям.	1 час
27.	Battement tendu по I out и параллельной позиции в сторону, вперед и назад.	1 час
28.	Rasse на полной стопе по I параллельной и out позиции.	1 час
29.	Прыжки: jump по I, II параллельным и out позициям.	1 час
30.	Кроссшаги: pas de bourre; pas chasse.	1 час
31.	Техника изоляции.	1 час
32.	Flat back вперед: - на прямых ногах; - на plie.	1 час
33.	Кроссшаги: pas de bourre; pas chasse.	1 час
34.	Работа над этюдным материалом.	1 час
35.	Повторение изученного материала в течении учебного года.	1 час
36.	Контрольный урок.	1 час
3 класс (3 год обучения)		
1.	Повторение изученного материала в течении 2 года обучения.	1 час

2.	Основные положения корпуса в танце «Джаз».	1 час
3.	Положение корпуса: flat back; deep body bend.	1 час
4.	Положение корпуса: jack knife; side stretch.	1 час
5.	body roll («волна» - передняя, задняя, боковая, связанная с поочередным перемещением центра корпуса).	1 час
6.	roll down (спиральный наклон вниз-вперед, начиная от головы)	1 час
7.	roll up (обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса).	1 час
8.	bounce (трамплинное покачивание вверх-вниз, за счет сгибания и разгибания коленей).	1 час
9.	lay out (нога, открытая на 90° в сторону или назад, и торс составляют одну прямую линию).	1 час
10.	Hip lift - подъем бедра вверх; Hip fall - подъем бедра вверх с падением.	1 час
11.	Прыжки: с двух ног на две (jump); с одной ноги на другую с продвижением (leap).	1 час
12.	Прыжки: - с одной ноги на ту же ногу (hop); с двух ног на одну.	1 час
13.	Торсовая работа корпуса twist, twill на закрепление мышечных ощущений спины и бока.	1 час
14.	Step boll change вперед, назад, в повороте с работой рук.	1 час
15.	Triplet.	1 час
16.	Овладение техникой афро-джаза.	1 час
17.	Овладение диксилендом и свингом.	1 час
18.	Проучивание основных шагов (простого и тройного).	1 час
19.	Наработка ритмического рисунка, характерного для афроджаза при использовании основных ходов.	1 час
20.	Выталкивающие и вращательные движения бедер.	1 час
21.	Движения падающего и поднимающегося с пола тела из средних и верхних положений.	1 час
22.	Круговые и вертикальные смещения плеч.	1 час
23.	Работа рук («круты», хлопки, вращения).	1 час
24.	Проработка движений: drop u swing.	1 час
25.	Roll down u roll up.	1 час
26.	Twist торса.	1 час
27.	«Восьмерка» корпусом с позиции скручивания одновременно.	1 час
28.	Проработка deep body bend, side stretch	1 час
29.	Изгибы торса: curve, arch, roll down и roll up.	1 час
30.	Овладение системой растяжки stretch.	1 час
31.	Овладение характером и особенностями классического, традиционного джаза.	1 час
32.	Джазовый квадрат.	1 час

33.	Этюдная работа.	1 час
34.	Этюдная работа.	1 час
35.	Повторение изученного материала в течении учебного года.	1 час
36.	Контрольный урок.	1 час
4 класс (4 год обучения)		
1.	Повторение изученного материала в течении 3 года обучения.	1 час
2.	Модерн танец - его истоки, развитие, отличительные особенности, манера исполнения.	1 час
3.	Точки зала, особенности танцевально-сценического пространства, понятие «интервал».	1 час
4.	Ознакомление учащихся с используемыми в модерн танце элементами isolation, contraction, release.	1 час
5.	Isolation - работа одного центра (голова), (диафрагма), (таз), работа рук и ног с одним центром.	1 час
6.	Isolation - работа одного центра (голова), (диафрагма), (таз), работа рук и ног с одним центром.	1 час
7.	Contraction - работа диафрагмы, таза, работа центров под музыку и хлопки.	1 час
8.	contraction - работа диафрагмы, таза, работа центров под музыку и хлопки.	1 час
9.	Release - основы техники, работа центров по очереди, вместе).	1 час
10.	Release - основы техники, работа центров по очереди, вместе).	1 час
11.	Упражнения у станка: перегибы и наклоны торса, растяжки.	1 час
12.	demi-plié и grandplié по параллельным и выворотным позициям, упражнения для разогрева стопы и голеностопа	1 час
13.	Разогрев на середине зала: спирали и изгибы торса, наклоны.	1 час
14.	Разогрев на середине зала: упражнения на напряжение и расслабление, упражнения для разогрева позвоночника	1 час
15.	В партере: упражнения для позвоночника, упражнения для разогрева стопы и голеностопа.	1 час
16.	В партере: упражнения для разогрева стопы и голеностопа.	1 час
17.	Упражнения в партере на перенос веса и правильную опору в пол.	1 час
18.	Шейк (трясущие движения плеч и спины).	1 час
19.	Слайд (скольжение). Ровное скольжение на нагруженной ноге или обеих ногах одновременно.	1 час
14.	Press-position, Локти согнуты, ладони впереди на косточках таза либо на диафрагме.	1 час
15.	Первая позиция. Руки перед торсом на уровне "солнечного сплетения" (в округленном или вытянутом положении).	1 час

16.	Вторая позиция. (руки раскрыты в сторону на уровне плеча), положение локтя и кисти может варьироваться.	1 час
17.	Третья позиция. Руки над головой, могут быть округлены, но могут быть вытянуты в локтях и напряжены.	1 час
18.	Jerk position. Руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак либо выпрямлены, предплечья параллельны полу и располагаются на уровне диафрагмы сбоку от торса.	1 час
19.	Свинговое раскачивание двух центров, параллель, координация движений рук и ног, без передвижения.	1 час
20.	Упражнения стретч-характера и isolation на различных уровнях, их особенностями и требуемым выполнением.	1 час
21.	Подготовка к вращению на середине (на согнутой ноге, на прямой ноге, смена).	1 час
22.	Подготовка, вращение с contraction спереди и сзади.	1 час
23.	Вращения с contraction спереди и сзади с переменной ног с выходом в подготовительное положение со сменой рук.	1 час
24.	Вращения с contraction спереди и сзади с переменной ног с выходом в подготовительное положение со сменой рук.	1 час
25.	Вращения с contraction спереди и сзади с переменной ног с выходом в подготовительное положение со сменой рук, добавить голову.	1 час
26.	Вращения с contraction спереди и сзади с переменной ног с выходом в подготовительное положение со сменой рук, добавить голову.	1 час
27.	Комбинация на середине зала. Комбинация с продвижением по залу.	1 час
28.	Комбинация на середине зала. Комбинация с продвижением по залу.	1 час
29.	Соединения движений одного центра в простейшие комбинации «крест», «квадрат».	1 час
30.	Соединения движений одного центра в простейшие комбинации «полукруг».	1 час
31.	Соединения движений одного центра в простейшие комбинации «круг».	
32.	Kick и одновременный rond сзади вперед с releve на опорной ноге.	1 час
33.	Этюдная работа.	1 час
34.	Этюдная работа.	1 час
35.	Повторение изученного материала в течении учебного года.	1 час
36.	Контрольный урок.	1 час
5 класс (5 год обучения)		
1.	Повторение изученного материала в течении 4 года обучения.	1 час
2.	Упражнения у станка: перегибы и наклоны торса, растяжки.	1 час

3.	demi-plie и grandplie по параллельным и выворотным позициям, упражнения для разогрева стопы и голеностопа	1 час
4.	Разогрев на середине зала: спирали и изгибы торса, наклоны.	1 час
5.	Разогрев на середине зала: упражнения на напряжение и расслабление, упражнения для разогрева позвоночника	1 час
6.	В партере: упражнения для позвоночника, упражнения для разогрева стопы и голеностопа.	1 час
7.	В партере: упражнения для разогрева стопы и голеностопа.	1 час
8.	Движения на полу, где один центр, активизирует другой, по принципу «ртути».	1 час
9.	Скольжение всем телом по полу, движения, напоминающее «ящерицу», «змею».	1 час
10.	Sundari вперед-назад и из стороны в сторону.	1 час
11.	Sundari — крест. Голова вперед-центр-смещение вправо-центр-смещение назад-центр-влево-центр.	1 час
12.	Sundari — квадрат. Исполняется аналогично, но без возврата в центр.	1 час
13.	Sundari — круг. Исполняется аналогично, но все точки соединяются в слитном движении.	1 час
14.	Комбинация с использованием наклонов, contraction и release с одновременным подъемом «рабочей» ноги на 90° и выше.	1 час
15.	Комбинация с использованием наклонов, contraction и release с одновременным подъемом «рабочей» ноги на 90° и выше.	1 час
16.	Комбинация с использованием tour lent и других видов партерных туров, fouette en tournant и pirouette	1 час
17.	Комбинация с использованием tour lent и других видов партерных туров, fouette en tournant и pirouette	1 час
18.	Комбинация с использованием различных ракурсов, изменением уровня, перемещением по пространству класса.	1 час
19.	Комбинация с использованием различных ракурсов, изменением уровня, перемещением по пространству класса.	1 час
20.	Kick (пинок). Движение, напоминающее grand battement developpe классического танца. Исполняется по четвертой параллельной позиции.	1 час
21.	Deep body bend - глубокий наклон вперед, ниже, чем на 90°.	1 час
22.	Side stretch. Наклон в сторону, при котором грудная клетка изгибается.	1 час
23.	Curve (керф). Загиб верхней части позвоночника вперед или в сторону.	1 час
24.	Twist торса. Движение, начинающееся с закручивания плеч, за которыми поворачивается торс.	1 час
25.	Body roll («волна»).	1 час
26.	Jump – с двух на две ноги.	1 час

27.	Нор – с одной ноги на ту же ногу + подскок.	1 час
28.	Leap – с одной ноги на другую с продвижением.	1 час
29.	Releve – passé с выбросом вперед, с двух ног, поворотом на опорной ноге.	1 час
30.	Постановка танцевального этюда в стиле танца «Модерн».	1 час
31.	Постановка танцевального этюда в стиле танца «Модерн».	1 час
32.	Постановка танцевального этюда в стиле танца «Модерн».	1 час
33.	Постановка танцевального этюда в стиле танца «Модерн».	1 час
34.	Повторение изученного материала в течении учебного года.	1 час
35.	Подготовка к контрольному уроку.	1 час
36.	Контрольный урок.	1 час
6 класс (6 год обучения)		
1.	Повторение изученного материала в течении 5 года обучения.	1 час
2.	Знакомство с понятием «Контемпорари».	1 час
3.	Создание правильного представления об анатомическом строении тела (строение позвоночника).	1 час
4.	Изучение основных позиций ног (первая, параллельная).	1 час
5.	Изучение основных позиций ног (вторая выворотная, вторая параллельная).	1 час
6.	Изучение положений лежа и сидя (Х, эмбрион, “столик”, “свастика”, small ball).	1 час
7.	Изучение положений лежа и сидя (свастика”, small ball).	1 час
8.	Скручивание вниз и обратное движение по всем позициям (Roll Up и Roll Down).	1 час
9.	Основные движения туловища по трем осям (наклоны вперед, в сторону, повороты).	1 час
10.	Основные движения туловища по трем осям (повороты).	1 час
11.	Танцевальный шаг (скрестный, шаг-бедро).	1 час
12.	Танцевальный шаг (боковой, приставной, мягкий шаг).	1 час
13.	Основные элементы на середине: Flat back, Roll down с Plie.	1 час
14.	Основные элементы на середине: Roll down с Plie.	1 час
15.	Основные элементы на середине: джазовое port-de-bras.	1 час
16.	В продвижении: уход в пол через бедро, вращение “бревнышко”.	1 час
17.	В продвижении: вращение через колено, вращение в small Ball.	1 час
18.	В продвижении: вращение в small Ball.	1 час
19.	Разучивание танцевальной комбинации для развития координации и закрепления изученного материала.	1 час
20.	Разучивание танцевальной комбинации для развития координации и закрепления изученного материала.	1 час
21.	Начало разучивания экзерсиса на середине Plie, battements	1 час

	tendu.	
22.	Начало разучивания экзерсиса на середине battements tendu.	1 час
23.	Начало разучивания экзерсиса на середине изоляции, Swing.	1 час
24.	Упражнения в продвижении: шаг со сменой фокуса (два шага лицом, два спиной).	1 час
25.	Танцевальная комбинация в продвижении (4 шага, 4 точки).	1 час
26.	Танцевальная комбинация в продвижении (4 шага, 4 точки).	1 час
27.	Развитие навыков работы с пространством (ходьба и бег в хаотичном направлении с остановкой).	1 час
28.	Введение новых элементов в экзерсис на середине: Flat B диагональ.	1 час
29.	Введение новых элементов в экзерсис на середине: de jamb.	1 час
30.	Работа с пространством: изменение смены уровня стоя на месте (уход в пол на 8-4-2).	1 час
31.	Импровизация в продвижении с изменением вертикальн положения тела (низкий).	1 час
32.	Импровизация в продвижении с изменением вертикальн положения тела (средний).	1 час
33.	Этюдная работа.	1 час
34.	Этюдная работа.	1 час
35.	Повторение изученного материала в течении учебного года.	1 час
36.	Контрольный урок.	1 час
7 класс (7 год обучения)		
1.	Повторение изученного материала в течении 6 года обучения.	1 час
2.	Изучение contraction-release (резкое сокращение и расслабление мышц туловища в координации с дыханием).	1 час
3.	Body condition: мелкий бег на месте, скручивания лежа на спине по системе Пилатеса, прыжки с поворотом на 45, 90 и 180 градусов).	1 час
4.	Экзерсис на середине: выход на полупальцы на одной ноге и подготовка к вращению.	1 час
5.	Вращение на полу в продвижении: через 2 позицию сидя.	1 час
6.	Вращение на полу в продвижении: в small ball, “банан”.	1 час
7.	Партерная техника: упражнение “уголок”.	1 час
8.	Вращение со сменой уровня (“штопор”).	1 час
9.	Комбинация на середине, состоящая из базовых элементов: Roll down, plie, small ball.	1 час
10.	Комбинация на середине, состоящая из базовых элементов: вращение через колено, “уголок”, Roll Up.	1 час
11.	Упражнения в партере: перекат через спину с выходом в упор, выход в стойку на руках (положение upside down).	1 час
12.	Упражнения в партере: перекат через спину с выходом в	1 час

	упор, выход в стойку на руках (положение upside down).	
13.	Повторение и закрепление разученных комбинаций на середине зала и в продвижении.	1 час
14.	Упражнения с партнером (оттяжка за руки и уход в пол).	1 час
15.	Партерная техника: выход на стопу с переносом веса тела из положения лежа на спине.	1 час
16.	Партерная техника: swing на полу.	1 час
17.	Партерная техника: kik.	1 час
18.	Импровизация на различное качество движения. Работа с образами.	1 час
19.	Работа над четким и синхронным исполнением комбинаций, музыкальностью и выразительностью.	1 час
20.	Упражнение на развитие баланса и устойчивости, Артикуляция (перенос) веса тела с ноги на ногу в положении стоя: упражнение крест.	1 час
21.	Изучение понятий drop и release. Swing стоя.	1 час
22.	Изучение понятий Swing стоя.	1 час
23.	Изучение базовых движений на полу: скручивания (спирали), перевороты (со спины на живот и обратно).	1 час
24.	Изучение базовых движений на полу: движения конечностей по направлению к центру и от центра тела).	1 час
25.	Изучение основных способов перемещения на полу (перекаты - rolling и отталкивание- crawling).	1 час
26.	Знакомство с основами техники Flying Low.	1 час
27.	Введение новых элементов и комбинаций в экзерсис на полу (в партере): перекатов через плечо назад и вперед.	1 час
28.	Введение новых элементов и комбинаций в экзерсис на полу (в партере): swing на полу с поворотом на 45 градусов.	1 час
29.	Прыжковая комбинация с изменением темпа и направлений для развития координации.	1 час
30.	Изучение техники смены вертикального уровня: повороты и вращения из положения стоя в пол и с пола в положение стоя.	1 час
31.	Изучение техники смены вертикального уровня: повороты и вращения из положения стоя в пол и с пола в положение стоя.	1 час
32.	Чередование ходьбы и бега в пространстве с элементами движений (падение, прыжок и уход в пол).	1 час
33.	Перевороты на полу от руки и выход на стопу из положения лежа.	1 час
34.	Этюдная работа.	1 час
35.	Этюдная работа.	1 час
36.	Контрольный урок.	1 час

Список использованной литературы.

1. Основы современного танца, С.С. Полятков Ростов-на Дону, 2005г.
2. Джазовые танцы, Е.В. Диниц., 2004г.
3. Основы современного танца, Полятков С.С., 2005г. 80с.
4. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. - СПб б.: «Люкси» «Респекс», Барышникова Т., 256 с, ил.
5. Обучение современному танцу детей в возрасте 6-7 лет, 8-10 лет, 11-12 лет., А.Гришаева., 2004.
6. Модерн-джаз танец. Начало обучения. // Я вхожу в мир искусств, № 4, Никитин В.Ю., 1998.
7. Модерн-джаз танец. Продолжение обучения. // Я вхожу в мир искусств, № 4, Никитин В.Ю., 2001.