

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Центр творческого развития  
и музыкально-эстетического образования  
детей и юношества «Радость»  
(ГБОУ ДО ЦТР и МЭО «РАДОСТЬ»)**



Принята на заседании  
Педагогического совета  
ГБОУ ДО ЦТР и МЭО «Радость»

от « 31 » августа 2015 г

Протокол № 68



Утверждаю:  
директор  
ГБОУ ДО ЦТР и МЭО «Радость»

/Жданова Т.А./

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**ЭСТРАДНЫЙ (СОВРЕМЕННЫЙ) ТАНЕЦ  
(ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ)**

Направленность программы: художественная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст обучающихся: 9–18 лет

Срок реализации программы: 7 лет

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования  
ГБОУ ДО ЦТР и МЭО «Радость»  
Сыров Илья Владимирович

Москва – 2015

## ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА О ПРОГРАММЕ

<b>1. Структура программы</b>	стр.
Титульный лист .....	1
1. Пояснительная записка .....	3
2. Учебно-тематический план .....	12
3. Содержание программы .....	14
4. Организационно-педагогические условия реализации программы .....	29
5. Список литературы .....	30
<i>Приложение 1. Упражнения двигательного теста.....</i>	<i>33</i>
<i>Приложение 2. Параметры и критерии оценивания уровня хореографической подготовки .....</i>	<i>35</i>

2. Образовательная программа «Эстрадный (современный) танец» ГБОУ ДО ЦТР и МЭО «Радость» была разработана в 2013 году. В 2014/2015 учебном году была переработана и дополнена в соответствии с новыми нормативными документами Министерства образования и науки РФ, Департамента образования города Москвы, а также новым Уставом ГБОУ ДО ЦТР и МЭО «Радость» и обновленными локальными актами Учреждения.

### **3. По программе работают педагоги дополнительного образования ГБОУ ДО ЦТР и МЭО «Радость»:**

Сыров Илья Владимирович

Койнов Александр Борисович

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Актуальность и педагогическая целесообразность** программы обусловлены тем, что современные дети хотят «идти в ногу» со временем: танцевальные телевизионные шоу, концерты эстрадных звёзд, музыкальные клипы демонстрируют новые танцевальные течения, движения, пластику, которые привлекают подрастающее поколение. Подростки стремятся научиться двигаться модно, стильно, современно.

Вместе с тем, обучение эстраднему танцу способствует общему художественному и физическому развитию детей и подростков: формирует пластическую выразительность, развивает координацию движений, способствует укреплению мышечного аппарата, формированию правильной осанки, укреплению и развитию дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Занятия эстрадным танцем интересны своей многогранностью. Этот вид хореографического искусства позволяет научиться танцевать в различных стилях, овладеть техникой исполнения самых разных танцевальных и пластических движений. Кроме того, в этом направлении ярко выражено творческое, импровизационное начало, предполагающее возможность выразить пластическими средствами свое восприятие окружающей действительности. Современный эстрадный танец – как правило, музыкально-хореографическая миниатюра с выразительной и образной драматургией, что требует от исполнителя известной свободы, чувства формы и навыков импровизации. Эстрадный танец характеризуется синтетичностью выразительных средств: режиссуры, вокала, музыки, света, сценографии, костюмов, различных технических эффектов.

Настоящая программа «Эстрадный (современный) танец» разработана для обучающихся Хореографического отделения ГБОУ ДО ЦТР и МЭО «Радость» 9–18 лет.

### **Цель и задачи программы.**

**Цель программы** – выявление и раскрытие хореографических способностей, физическое и общекультурное развитие детей и подростков в процессе их обучения технике современного эстрадного танца.

### **Задачи программы.**

#### *Задачи в обучении:*

1. формирование у учащихся танцевальных знаний, умений и навыков на основе овладения и освоения приемов современных (эстрадных) танцев разных стилей и направлений;

2. знакомство учащихся со специальной хореографической терминологией;
3. знакомство их с историей возникновения и развития эстрадного (современного) танца;
4. обучение современных школьников основам сценического мастерства;
5. формирование у них навыков выразительного и пластичного движения, в том числе, импровизационного.

*Задачи в развитии:*

1. развитие физического аппарата ребёнка, ловкости, выносливости, физической силы;
2. развитие у обучающихся музыкально-ритмических навыков и навыков координации движений, эмоциональной отзывчивости на ритм и музыку;
3. развитие у учащихся «хореографической» памяти;
4. создание условий для самостоятельной творческой работы учащихся – разработки новых танцевальных движений и сюжетов.

*Задачи в воспитании:*

1. воспитание у учащихся воли, стремления к преодолению трудностей, дисциплины, ответственного отношения к труду;
2. воспитание навыков коллективной и индивидуальной работы, приёмов самоконтроля и взаимоконтроля;
3. воспитание у подростков культуры общения в танцевальном коллективе;
4. содействие воспитанию музыкального вкуса и любви к искусству танца.

**Отличительные особенности программы.**

При работе над программой был проанализирован ряд программ по данному направлению: образовательная программа дополнительного образования детей по хореографии ГБУК ДШИ г. Москвы «Детский театр эстрады» (М., 2015); образовательная программа дополнительного образования детей ансамбля эстрадного танца «Эдельвейс» ГБОУ ДП и Ш «Севастополь» г. Москвы (М., 2014, автор – А.Б. Хмарская); дополнительная общеразвивающая программа «Ансамбль эстрадного танца «Бумеранг» ГБОУ ДО «Московский городской центр детского творчества «Культура и образование» (М., 2014, автор – А.М. Худякова) и др.

Анализ программ показал, что:

- большая часть программ предусматривает предварительный отбор детей;
- содержание программ включает в себя курсы классического танца, ритмики, партерной гимнастики, народного танца, в то время как на хореографическом отделении ГБОУ ЦТР и МЭО «Радость» данные дисциплины выделены в отдельные, самостоятельные учебные предметы.

Особенностью настоящей программы является совмещение в обучении нескольких современных танцевальных направлений на основе опыта автора-составителя – артиста балета высшей категории. Программа нацелена на комплексную хореографическую подготовку обучающихся. Для оценивания учебных результатов освоения программы используются «Параметры и критерии оценивания уровня хореографической подготовки» из образовательной программы дополнительного образования детей по хореографии ГБУК ДШИ г. Москвы «Детский театр эстрады».

**Возраст обучающихся по программе.** Программа «Эстрадный (современный) танец» предназначена для учащихся 9–18 лет, не имеющих противопоказаний для занятий хореографией.

**Сроки реализации программы.** Программа рассчитана на 7 лет обучения. Объём учебных часов – 36 часов в год, 252 часа за курс обучения.

**Форма и режим занятий.** Зачисление в группы осуществляется по желанию обучающегося Центра «Радость», с учетом уровня подготовки и физических возможностей, по согласию родителей. Добор возможен при условии прохождения ребёнком двигательного теста (см. Приложение 1) и с испытательным сроком 2 месяца.

*Форма обучения.*

Основной формой обучения являются групповые занятия. Группы формируются по уровню подготовки и по возрастному принципу, с учетом индивидуальных способностей обучающихся. По итогам педагогического наблюдения группы могут быть переформированы: основанием для этого могут послужить показатели результативности усвоения обучающимися содержания программы, возможности их участия в концертно-конкурсной деятельности, физические способности детей, межличностные отношения внутри группы.

*Формы учебной деятельности:*

- учебное занятие;
- контрольное занятие;
- открытое занятие;
- итоговое занятие;

- просмотр и анализ видеоматериалов;
- концертные выступления;
- экскурсии;
- подготовка и участие в конкурсных (фестивальных) мероприятиях.

*Режим занятий.*

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий – 45 минут, с установленными перерывами в соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014 № 41 (Приказ Минобрнауки от 24.12.2010).

**Прогнозируемые (ожидаемые) результаты реализации программы.**

Обучающиеся должны освоить:

- основные понятия и термины по дисциплине;
- основные виды техники современных эстрадных танцев;
- логику сочетания движений в современных эстрадных танцах;
- навыки выразительного исполнения элементов современного танца;
- правила техники безопасности при выполнении танцевальных движений и трюков.

Обучающиеся должны приобрести:

- навыки публичных выступлений;
- навыки анализа своих танцевальных движений (их пластической, художественной выразительности, а также ошибок).

**Учебные результаты освоения программы**

<b>По окончании 1 года обучения</b>	
<b>программные требования к знаниям</b>	<b>программные требования к умениям и навыкам</b>
1. правила поведения и технику безопасности на занятиях; 2. понятие «изоляция»; 3. основные позиции рук и ног в джазовом танце; 4. основные положения корпуса в джазовом танце.	1. различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, частей и всего музыкального произведения; 2. исполнять основные танцевальные шаги; 3. выразительно исполнять в танцевальных комбинациях знакомые движения; 4. согласовывать движения с музыкой; 5. выполнять элементарные вращения.
<b>По окончании 2 года обучения</b>	
<b>программные требования к знаниям</b>	<b>программные требования к умениям и навыкам</b>
2. терминологию и основные позы джазового танца; 3. движения современного и джазового танца у станка и на середине зала;	1. исполнять простейшие танцевальные комбинации на изученном материале; 2. уметь свободно координировать движения рук, ног, головы, корпуса;

<p>4. виды движений и техники изоляции головы, шеи, плечевого пояса;</p> <p>5. позиции и положение рук в джазовом танце.</p>	<p>3. владеть навыками использования простых средств выразительности танца (выразительность рук, лица, позы);</p> <p>4. чувствовать ракурс и позу;</p> <p>5. определять по звучанию характер танца.</p>
<b>По окончании 3 года обучения</b>	
<b>программные требования к знаниям</b>	<b>программные требования к умениям и навыкам</b>
<p>1. знать термины изученных движений;</p> <p>2. знать стили современного танца, их отличительные особенности (стиль «хаус»);</p> <p>3. знать виды движений и технику исполнения изоляции (бёдра, руки);</p> <p>4. значение эмоциональной выразительности при исполнении танцев;</p> <p>5. технику безопасности при выполнении прыжков и вращений.</p>	<p>1. грамотно и выразительно выполнять изученные движения и элементарные комбинации;</p> <p>2. самостоятельно составлять простые танцевальные комбинации из изученных движений;</p> <p>3. самостоятельно анализировать и исправлять допущенные ошибки;</p> <p>4. воспринимать разнообразие музыкально-ритмических рисунков.</p>
<b>По окончании 4 года обучения</b>	
<b>программные требования к знаниям</b>	<b>программные требования к умениям и навыкам</b>
<p>1. логику сочетания движений в комбинациях;</p> <p>2. знать последовательность движений комбинаций на plie и battement tendu;</p> <p>3. виды движений и технику изоляции по центрам (zundari, hip lift, грудная клетка);</p> <p>4. правила грамотного использования сценического пространства.</p>	<p>1. свободно и грамотно владеть корпусом, движениями головы, рук, грудной клетки и тазового пояса;</p> <p>2. грамотно распределять сценическую площадку;</p> <p>3. выполнять вращения с продвижением по залу, добиваясь устойчивости в поворотах;</p> <p>4. уметь распределять силы и дыхание;</p> <p>5. грамотно и выразительно выполнять простые комбинации.</p>
<b>По окончании 5 года обучения</b>	
<b>программные требования к знаниям</b>	<b>программные требования к умениям и навыкам</b>
<p>1. технику безопасности при выполнении элементов танца джаз-модерн (swing, Swing с отрывом ног);</p> <p>2. терминологию движений и основных поз;</p> <p>3. отличительные особенности танца джаз-модерн;</p> <p>4. знать об исполнительских средствах выразительности танца: определяющий характер музыки, выразительность рук, корпуса, лица, позы.</p>	<p>1. правильно и технично исполнять прыжки и вращения;</p> <p>2. владеть навыками изоляции двух и более центров;</p> <p>3. составлять самостоятельно простые танцевальные комбинации у станка и на середине зала, на основе пройденного материала;</p> <p>4. иметь навыки работы в паре.</p>

<b>По окончании 6 года обучения</b>	
<b>программные требования к знаниям</b>	<b>программные требования к умениям и навыкам</b>
1. историю возникновения брейка; 2. особенности нижнего и верхнего брейка; 3. понятие «импровизация», её особенности в хореографии; 4. принципы драматургии танцевального номера.	1. исполнять усложненные комбинации у станка; 2. работать в парах при разном характере музыки; 3. грамотно, выразительно и свободно исполнять танцевальные комбинации на изученном материале; 4. иметь навыки музыкально-пластического интонирования.
<b>По окончании 7 года обучения</b>	
<b>программные требования к знаниям</b>	<b>программные требования к умениям и навыкам</b>
1. логику составления комбинаций у станка с использованием изученных движений; 2. особенности взаимодействия с партнёрами на сцене; 3. средства создания образа в хореографии; 4. принципы грамотного использования сценического пространства; 5. принципы взаимодействия музыкальных и хореографических выразительных средств.	1. знать и исполнять хореографические произведения из репертуара ансамбля; 2. уметь распределять сценическую площадку; 3. уметь работать в ансамбле, сохранять рисунок танца; 4. осваивать и преодолевать технические трудности при разучивании и исполнении хореографических произведений; 5. навыки музыкально-пластического интонирования; 6. навыки публичных выступлений.

***Результаты развития обучающихся:***

- «хореографическая память», т.е. способность запоминать и воспроизводить изученные движения, композиции, этюды;
- развитая координация движений;
- активное участие в концертно-конкурсной деятельности и жизни ансамбля.

***Результаты воспитания обучающихся.***

- знание правил поведения в общественных местах, во время проведения концерта, конкурса, спектакля и т.д.;
- умение соотносить свои действия с работой коллектива на сцене и в жизни;
- умение вести себя на сцене и за кулисами во время выступлений.

**Механизм выявления образовательных результатов программы.**

- *Предварительный контроль* проводится в начале года для проверки актуального уровня знаний, умений и навыков обучающихся.



- *Текущий контроль* проводится на каждом занятии в виде педагогического наблюдения.
- *Промежуточный контроль* проводится в конце каждой четверти (а также по результатам участия в концертных и конкурсных мероприятиях) и позволяет определить, насколько успешно проходит развитие обучающегося и усвоение ими образовательной программы.
- *Итоговый контроль* проводится в форме контрольного занятия в конце каждой учебной четверти и позволяет выявить динамику изменения образовательного уровня.

#### ***Формы и содержание итоговых занятий.***

<b>Педагогическая диагностика, педагогическое наблюдение</b>	Проводится на каждом занятии в виде выполнения заданных движений, упражнений, комбинаций.
<b>Педагогический мониторинг (Приложение № 2)</b>	Проводится три раза в год – в начале, по окончании второй четверти и в конце года.
<b>Открытые занятия</b>	Проводятся не реже одного раза в год с целью контроля освоения учебной программы, воспитательной и развивающей составляющей.
<b>Контрольные занятия</b>	Проводятся в конце каждой четверти в форме учебных занятий, участия в подготовке (репетиции) концертных номеров или непосредственно исполнения концертного номера.
<b>Отчетные концерты</b>	Проводится в конце учебного года, участвуют все группы.
<b>Участие в концертах, конкурсах, фестивалях</b>	Проводятся в течение учебного года с целью оценки освоения учебной программы, воспитательной и развивающей составляющей

#### ***Критерии оценки учебных результатов программы.***

Работа учащихся, согласно практике, сложившейся в Центре «Радость», оценивается по пятибалльной шкале. Оценки фиксируются в дневниках. Данная оценка не является абсолютным показателем, выставляется с учётом уровня обучения ребёнка.

<b>5 (отлично)</b>	Учащийся демонстрирует высокую ответственность и заинтересованность в учебной деятельности, регулярно выполняет домашнее задание, не пропускает занятия без уважительной причины, демонстрирует высокий уровень знаний, владеет на высоком и творческом уровне, получаемыми в ходе изучения предмета умениями и навыками.
<b>4 (хорошо)</b>	Учащийся демонстрирует ответственность и заинтересованность в учебной деятельности, выполняет домашнее задание, демонстрирует хороший уровень знаний, в достаточной степени владеет получаемыми в ходе изучения предмета умениями и навыками.

3 (удовлетворительно)	Учащийся демонстрирует недостаточную ответственность и заинтересованность в учебной деятельности, нерегулярно выполняет домашнее задание, демонстрирует удовлетворительный уровень знаний, и в недостаточной степени владеет получаемыми в ходе изучения предмета умениями и навыками.
2 (неудовлетворительно)	Учащийся не выполнил программу курса.

*Оценке и контролю подлежат:*

- Осанка. Для занятий танцами кроме хорошего физического развития необходимо выработать правильную осанку. Основа осанки – позвоночник и его соединения с тазовым поясом.

- Выворотность – способность развернуть ноги (в бедре, голени и стопе) наружу. Она зависит от двух факторов: от строения тазобедренного сустава и строения ног. Формирование голени и стопы у детей обычно заканчивается к двенадцати годам.

- Подъем стопы – изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъема (высокий, средний, маленький) находится в прямой зависимости от строения стопы и эластичности связок.

- Танцевальный шаг – способность свободно поднимать ногу на определенную высоту в сторону, назад, вперед при выворотном положении обеих ног.

- Гибкость тела зависит от гибкости позвоночного столба. Степень подвижность определяется строением и состоянием позвоночных хрящей.

- Прыжок, его высота и легкость зависят от силы мышц, согласованности всех частей тела (сгибателей и разгибателей суставов: тазобедренного, коленного, голеностопного, стопы и пальцев).

- Координация движений. Среди двигательных функций особое значение для танца имеет координация движений. Различают три основных вида координации: нервную, мышечную, двигательную.

*Нервная координация* определяет чувство ритма, равновесия, различных поз, осанки, запоминание движения и зависит от работы зрительного и вестибулярного аппаратов.

Для *мышечной координации* характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела (при ходьбе, беге и других движениях).

*Двигательная координация* – это процесс согласования движений тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное).

- Музыкально – ритмическая координация – это умение согласовывать движения тела во времени и пространстве под музыку.
- Эмоциональная выразительность – это наличие актерского мастерства, умение свободно держаться на сцене.

От этапа к этапу спектр возможностей обучающихся расширяется, хотя параметры и критерии оценивания остаются прежними. Уровень предъявляемых требований коррелируется с возрастающим уровнем развития параметров на каждом этапе обучения.

*Способы фиксации учебных результатов:*

- запись в дневник;
- оценка (отметка);
- диплом;
- грамота;
- журнал;
- видеозапись выступлений.

**Формы подведения итогов реализации программы** (формы публичной презентации образовательных результатов программы):

- концертное выступление;
- конкурсное выступление;
- отчётный концерт.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Названия разделов и тем	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения			4 год обучения			Формы аттестации / контроля
		количество часов			количество часов			количество часов			количество часов			
		Всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	Всего	теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	педагогическое наблюдение
<b>2.</b>	<b>Современный танец</b>	<b>19</b>	<b>2</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>2</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	педагогический мониторинг, контрольные занятия
2.1.	Экзерсис у станка	10	1	9	7	1	6	4	1	3	3	1	2	
2.2.	Экзерсис на середине зала	9	1	8	10	1	9	6	1	5	5	1	4	
<b>3.</b>	<b>Джазовый танец</b>	<b>15</b>	<b>3</b>	<b>12</b>	<b>17</b>	<b>2</b>	<b>17</b>	<b>24</b>	<b>3</b>	<b>21</b>	<b>26</b>	<b>3</b>	<b>23</b>	контрольные занятия, концертные выступления
3.1.	Экзерсис у станка	5	1	4	7	1	6	8	1	7	10	1	9	
3.2.	Экзерсис на середине зала	10	2	8	10	1	9	16	2	14	16	2	14	
3.3.	Знакомство с техникой джаз-модерн	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
3.4.	Партнеринг. Трюки	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
3.5.	Афро-джаз танец	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
<b>4.</b>	<b>Брейк</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	зачет, концертные выступления
4.1.	Основы верхнего брейка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
4.2.	Основы нижнего брейка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
<b>5.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	контрольные занятия, концерты, конкурсы
<b>ИТОГО:</b>		<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>36</b>	<b>5</b>	<b>31</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	

**Примечания:**

1. содержание программы организовано по спиральному принципу, что предопределило необходимость выделения в учебно-тематическом плане и содержании программы основных разделов и тем, каждая из которых на каждом году обучения содержательно дополняется и расширяется;
2. количество часов учебно-тематического плана представлено из расчёта на 36 учебных недель и на 1 учебную группу.

№ п/п	Названия разделов и тем	5 год обучения			6 год обучения			7 год обучения			Формы аттестации / контроля
		количество часов			количество часов			количество часов			
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	педагогическое наблюдение
<b>2.</b>	<b>Современный танец</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	педагогический мониторинг, контрольные занятия
2.1.	Экзерсис у станка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
2.2.	Экзерсис на середине зала	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
<b>3.</b>	<b>Джазовый танец</b>	<b>34</b>	<b>5</b>	<b>29</b>	<b>24</b>	<b>3</b>	<b>21</b>	<b>34</b>	<b>5</b>	<b>29</b>	контрольные занятия, концертные выступления
3.1.	Экзерсис у станка	10	2	8	6	1	5	6	1	5	
3.2.	Экзерсис на середине зала	16	2	14	18	2	16	18	2	16	
3.3.	Знакомство с техникой джаз-модерн	8	1	7	-	-	-	-	-	-	
3.4.	Партнеринг. Трюки	-	-	-	-	-	-	6	1	5	
3.5.	Афро-джаз танец	-	-	-	-	-	-	4	1	3	
<b>4.</b>	<b>Брейк</b>	-	-	-	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	-	-	-	зачет, концертные выступления
4.1.	Основы верхнего брейка	-	-	-	5	1	4	-	-	-	
4.2.	Основы нижнего брейка	-	-	-	5	1	4	-	-	-	
<b>5.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>1</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	контрольные занятия, концерты, конкурсы
<b>ИТОГО:</b>		36	6	29	36	6	30	36	6	30	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### *1-й год обучения*

#### **1. Вводное занятие**

**Теория.** Знакомство с детьми, определение работы в коллективе, решение организационных вопросов; знакомство с правилами поведения и техникой безопасности на занятиях и в помещениях Центра. Знакомство с предметом.

**Практика.** Изучение поклона, основных позиций ног, подготовительных позиций рук.

#### **2 раздел. Современный танец**

##### **Тема 2.1. Экзерсис у станка**

**Теория.** История возникновения современного танца. Появление современного танца в России.

**Практика.**

- Plie:
  - по параллельным позициям;
  - по выворотным позициям.
- Battement tendu по параллельным позициям.
- Battement tendu jete по параллельным позициям.
- Rond de jambe par terre.

##### **Тема 2.2. Экзерсис на середине зала**

**Теория.** Понятие «изоляция». Техника выполнения изоляции. Основные шаги.

**Практика:**

1. Техника изоляции. Координация одного центра. Голова и шея.
2. Основные шаги:
  - приставной шаг с plie;
  - выпады в сторону, сначала изучаются в чистом виде, а затем с поворотом корпуса;
  - подъем на носки, разворот стоп «краб».
3. Основные движения корпусом:
  - Раскачивание корпусом вперед-назад, из стороны в сторону.
4. Прыжки:
  - прыжки на месте;
  - прыжки вперед – назад;
  - прыжки вправо – влево;
  - прыжки «крестом»;
  - прыжки «ноги вместе – ноги врозь».

5. Танцевальные комбинации на основе изученных элементарных движений.

### **3 раздел. Джазовый танец**

#### **Тема 3.1. Экзерсис у станка**

*Теория.* История возникновения джазового танца, художественные особенности, знаменитые исполнители и хореографы.

#### **Практика:**

1. Позиции и положения рук:
  - подготовительное положение;
  - 1-я, II-я, III-я;
  - положение кисти «флекс»;
  - «джаз-хенд»;
  - пресс-позиция;
  - промежуточные позиции рук.
2. Позиции ног:
  - параллельные позиции ног (I, II, IV, V);
  - аут-позиции (выворотные позиции ног) (I, II, IV, V);
  - ин-позиции (завернутые позиции ног) (I, II).
3. Изучение элементов джазового танца:
  - Plie в I-II out-позиции;
  - Battement tendu в I-II out-позиции;
  - Passé (на полной стопе по I позиции).

#### **Тема 3.2. Экзерсис на середине зала**

*Теория.* Основные положения корпуса в джазовом танце. Понятия «Roll down / roll up».

#### **Практика:**

1. Основные положения корпуса:
  - Roll down;
  - Roll up;
  - Flat back по II параллельной позиции;
  - Deep body bend.
2. Прыжки:
  - Jump по I параллельной позиции;
  - Ноп на месте, руки наверху в V-позиции;
  - Leap с продвижением по залу.
3. Вращения:

- элементарное вращение;
- поворот на 3-х шагах на месте.

## **5 раздел. Итоговое занятие**

**Теория.** Подведение итогов года, планы на следующий год.

**Практика.** Выполнение комбинаций на выбор обучающихся. Проведение игр на развитие внимания, ориентацию в пространстве.

### ***2-й год обучения***

#### **1. Вводное занятие**

**Теория.** Знакомство с детьми, определение работы в коллективе, решение организационных вопросов; знакомство с правилами поведения и техникой безопасности на занятиях и в помещениях Центра. Знакомство с предметом.

**Практика.** Проверка остаточных знаний, повторение пройденного материала. Изучение поклона, основных позиций ног, подготовительных позиций рук.

## **2 раздел. Современный танец**

### **Тема 2.1. Экзерсис у станка**

**Теория.** Появление и развитие современного танца в России.

**Практика.**

- Plie:
  - по параллельным позициям;
  - по выворотным позициям.
- Battement tendu:
  - по параллельным позициям;
  - по выворотным позициям.
- Battement tendu jete по параллельным позициям.
- Rond de jambe par terre en dehors et en dedans.

### **Тема 2.2. Экзерсис на середине**

**Теория.** Техника выполнения изоляции. Виды движений и техника исполнения по центрам. Основные шаги.

**Практика:**

1. Техника изоляции:
  - Голова и шея:
    - наклоны;
    - повороты.
  - Плечевой пояс:



– подъем и опускание

2. Основные шаги:

- приставной шаг с plie с работой корпуса;
- выпады в сторону с поворотом корпуса;
- подъем на носки, разворот стоп «краб»;

3. Прыжки:

- прыжки на месте;
- прыжки вперед – назад;
- прыжки вправо – влево;
- прыжки «крестом»;
- прыжки «ноги вместе – ноги врозь».

4. Танцевальные комбинации на основе изученных элементарных движений.

### 3 раздел. Джазовый танец

#### Тема 3.1. Экзерсис у станка

**Теория.** История возникновения джазового танца, художественные особенности, знаменитые исполнители и хореографы.

**Практика:**

1. Позиции и положения рук:

- подготовительное положение;
- 1-я, II-я, III-я;
- положение кисти «флекс»;
- «джаз-хенд»;
- пресс-позиция;
- промежуточные позиции рук.

1. Позиции ног:

- параллельные позиции ног (I, II, IV, V);
- аут-позиции (выворотные позиции ног) (I, II, IV, V);
- ин-позиции (завернутые позиции ног) (I, II).

2. Изучение элементов джазового танца:

- Plie в I-II out-позиции;
- Battement tendu в I-II out-позиции, в сторону, вперед, назад;
- Passé по I выворотной позиции.

#### Тема 3.2. Экзерсис на середине зала

**Теория.** Основные положения корпуса в джазовом танце. Понятия «Roll down / roll up».

**Практика:**

1. Основные положения корпуса:
  - Roll down;
  - Roll up;
  - Flat back по II параллельной позиции на plie;
  - Deep body bend в сочетании с plie.
2. Прыжки:
  - Jump по I параллельной позиции и out-позиции;
  - Ноп с продвижением по залу;
  - Leap с продвижением по залу;
3. Вращения:
  - поворот на 3-х шагах с пируэтом по прямой;
  - поворот на 3-х шагах с пируэтом в диагональ.

**5 раздел. Итоговое занятие**

**Теория.** Подведение итогов года, планы на следующий год.

**Практика.** Выполнение комбинаций на выбор обучающихся. Проведение музыкальных игр с использованием изученных элементов.

**3-й год обучения****1. Вводное занятие**

**Теория.** Знакомство с детьми, определение работы в коллективе, решение организационных вопросов; знакомство с правилами поведения и техникой безопасности на занятиях и в помещениях Центра. Знакомство с предметом.

**Практика.** Проверка остаточных знаний, повторение пройденного материала.

**2 раздел. Современный танец****Тема 2.1. Экзерсис у станка**

**Теория.** Стили современного танца. Их отличительные особенности. «Хаус».

**Практика.**

- Demi plie et grand plie по II, IV, VI позициям с изменением динамики исполнения.
- Battement tendu с разворотом на 180 градусов.
- Battement tendu jete:
  - по всем направлениям;
  - в комбинациях с plie, с releve.

## Тема 2.2. Экзерсис на середине зала

**Теория.** Повторение пройденного материала. Усложнение движений за счет увеличения темпа исполнения.

### **Практика:**

1. Комбинация на plié с переводом рук из позиции в позицию.
2. Комбинация на battement tendu с переводом рук из позиции в позицию.
3. Изучение новых танцевальных элементов:
  - slide из стороны в сторону;
  - slide вперед-назад;
  - kik step step;
  - kik slide в сторону;
4. Изучение танцевальных элементов в стиле «хаус»:
  - основные шаги;
  - прыжки.

## 3 раздел. Джазовый танец

### Тема 3.1. Экзерсис у станка

**Теория.** Стили джазового танца. Их отличительные особенности.

### **Практика.**

- Demi и grand plié с переводом стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и наоборот.
- Battement tendu с переводом из параллельного положения в выворотное и наоборот.
- Battement tendu jete с переводом из параллельного в выворотное положение и наоборот.
- Rond de jambe par terre с подъемом ноги на 45 градусов.

### Тема 3.2. Экзерсис на середине зала

**Теория.** Техника изоляции: понятие «креста». Виды движений и техника изоляции по центрам.

### **Практика.**

1. Изучение новых джазовых элементов:
  - комбинация на battement jeté переводом рук из позиции в позицию;
  - комбинация на rond de jambe par terre с переводом рук из позиции в позицию;
  - Relevé lent на 45°;
  - Grand battement jete/Grand battement.

## 2. Техника изоляции:

- Пелвис (бедра):
  - вперед-назад;
  - из стороны в сторону.
- Руки:
  - движения изолированных ареалов;
  - круги, полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком.

## 3. Шаги:

- Pas de bourre с одной ноги на другую с окончанием на demi plie;
- Side walk.

## 4. Прыжки:

- Jump (с разрывом в шпагат или «веревочку»);
- hop-passé с руками во 2 и 3 позиции с продвижением;
- hop с ногой на 45° в стороне.

## 5. Вращения:

- Chaonés с продвижением.

**5 раздел. Итоговое занятие**

**Теория.** Подведение итогов года, планы на следующий год.

**Практика.** Выполнение комбинаций на выбор обучающихся. Проведение музыкальных игр с использованием изученных элементов.

**4-й год обучения****1. Вводное занятие**

**Теория.** Знакомство с детьми, определение работы в коллективе, решение организационных вопросов; знакомство с правилами поведения и техникой безопасности на занятиях и в помещениях Центра. Знакомство с предметом.

**Практика.** Проверка остаточных знаний, повторение пройденного материала.

**2 раздел. Современный танец****Тема 2.1. Экзерсис у станка**

**Теория.** Стили современного танца. Их отличительные особенности. Стил «хаус».

**Практика.**

- Demi plie et grand plie по II, IV, VI позициям с изменением динамики исполнения.
- Battement tendu с разворотом на 180 градусов.

- Battement tendu jete:
  - по всем направлениям;
  - в комбинациях с plie, с releve.
- Rond de jambe par terre an dehor u an dedane с passé.
- Grand battement jete.

## **Тема 2.2. Экзерсис на середине зала**

*Теория.* Повторение пройденного материала. Усложнение движений за счет увеличения темпа исполнения.

### ***Практика.***

1. Комбинация на plie с переводом рук из позиции в позицию.
2. Комбинация на battement tendu с переводом рук из позиции в позицию.
3. Изучение новых танцевальных элементов:
  - slide из стороны в сторону;
  - slide вперед-назад;
  - kik step step;
  - kik slide в сторону.
3. Изучение танцевальных элементов в стиле «хаус»:
  - основные шаги;
  - прыжки.

## **3 раздел. Джазовый танец**

### **Тема 3.1. Экзерсис у станка**

*Теория.* Стили джазового танца. Их отличительные особенности.

### ***Практика.***

- Demi и grand plie с переводом стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и наоборот.
- Battement tendu с переводом из параллельного положения в выворотное и наоборот.
- Battement tendu jete с переводом из параллельного в выворотное положение и наоборот.
- Rond de jambe par terre с подъемом ноги на 45 градусов.
- Battement releve lent с сокращённой стопой.
- Grand battement jete с сокращенной стопой.

### Тема 3.2. Экзерсис на середине зала

**Теория.** Техника изоляции: понятие «квадрат». Виды движений и техника изоляции по центрам.

#### Практика:

1. Техника изоляции:
  - Голова и шея:
    - Zundari (смещение шейных позвонков) по направлениям: вперед-назад, из стороны в сторону.
  - Плечевой пояс:
    - «восьмерка».
  - Грудная клетка:
    - движение из стороны в сторону, вперед-назад.
  - Пелвис (бедра):
    - Hip lift – подъем бедра вверх.
2. Изучение новых джазовых элементов:
  - комбинация на battement jeté переводом рук из позиции в позицию;
  - комбинация на rond de jambe par terre с переводом рук из позиции в позицию;
  - Relevé lent на 45°;
  - Grand battement jete/Grand battement;
3. Шаги:
  - Flat step в сочетании с работой плеч;
  - Flat step в сочетании с «восьмеркой» тазом;
  - Grand battement с двумя шагами по диагонали;
  - Шаги с использованием падений и перекатов на полу.
4. Прыжки:
  - Jump (с разрывом в шпагат или «веревочку»);
  - hop-passé с руками во 2 и 3 позиции с продвижением;
  - hop с ногой на 45° в стороне.
5. Вращения:
  - Chaonés с продвижением.
6. Пируэты:
  - Preparation к пируэтам (вскок на полупальцы, рабочая нога в положении passé);
  - вращение на опорной ноге, рабочая нога на passé, в закрытом положении.

## 5 раздел. Итоговое занятие

**Теория.** Подведение итогов года, планы на следующий год.

**Практика.** Выполнение комбинаций на выбор обучающихся. Проведение музыкальных игр с использованием изученных элементов.

### 5-й год обучения

#### 1. Вводное занятие

**Теория.** Знакомство с детьми, определение работы в коллективе, решение организационных вопросов; знакомство с правилами поведения и техникой безопасности на занятиях и в помещениях Центра. Знакомство с предметом.

**Практика.** Проверка остаточных знаний, повторение пройденного материала.

## 3 раздел. Джазовый танец

### Тема 3.1. Экзерсис у станка

**Теория.** Стили джазового танца. Джаз-модерн.

**Практика.**

- Demi и grand plie в сочетании с releve.
- Battement tendu с использованием brush.
- Battement tendu jete с использованием brush.
- Rond de jambe par terre с подъемом на 90 градусов.
- Battement fondu, battement frappe с сокращенной стопой.
- Battement developpe, battement releve lent с перегибами корпуса.
- Grand battement jete с подъем пятки опорной ноги во время броска.

### Тема 3.2. Экзерсис на середине зала

**Теория.** Повторение пройденного материала. Изучение новых джазовых элементов. Виды движений и техника изоляции по центрам.

**Практика.**

1. Повторение с добавлением новых элементов:

- комбинации на plie с наклонами, contraction / release, спиралями в корпусе;
- комбинации на battement tendu с наклонами, contraction/release, спиралями в корпусе;
- комбинации на battement jeté с наклонами, contraction/release, спиралями в корпусе;
- комбинации на rond de jambe par terre с наклонами, contraction/release, спиралями в корпусе.

2. Джазовые элементы:
  - Relevé lent на 90°;
  - flat back на полупальцах, в plié на полупальцах;
  - «восьмерка» рук с добавлением вращения.
3. Техника изоляции:
  - Голова и шея:
    - zundari (смещение шейных позвонков) по направлениям: крест-квадрат-круг.
  - Плечевой пояс:
    - твист-скручивания.
  - Грудная клетка:
    - zundari (смещение центра): крест-квадрат-круг;
    - горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты (с разных точек).
4. Шаги:
  - Grand battement с продвижением, с подходом с прыжка;
  - Pas de bourge с preparation к пируэту, с пируэтом, с rond рукой.
5. Прыжки:
  - hop-passé с поджатой ногой;
  - hop с ногой на 90° в стороне с продвижением.
6. Вращения:
  - twist во вращении;
  - пируэт на plié, в закрытом (не выворотном) положении.
7. Танцевальные комбинации на изученном материале.

### **Тема 3.3. Знакомство с техникой джаз-модерн**

**Теория.** Особенности и отличительные черты джаз-модерн танца. Изучение основ джаз-модерна.

#### **Практика.**

- Roll down/up.
- Contraction / release.
- Swing.
- Swing с отрыванием ног от пола и опорой на плечо.
- Прыжок с опорой на руку.

### **5 раздел. Итоговое занятие**

**Теория.** Подведение итогов года, планы на следующий год.

**Практика.** Выполнение комбинаций на выбор обучающихся.



## **6-й год обучения**

### **1. Вводное занятие**

**Теория.** Знакомство с детьми, определение работы в коллективе, решение организационных вопросов; знакомство с правилами поведения и техникой безопасности на занятиях и в помещениях Центра. Знакомство с предметом.

**Практика.** Проверка остаточных знаний, повторение пройденного материала.

### **3 раздел. Джазовый танец**

#### **Тема 3.1. Экзерсис у станка**

**Теория.** Стили джазового танца. Джаз-модерн.

**Практика.**

- Battement tendu, battement jetes с контракцией тела (мышечное сжатие).
- Battement fondu, battement frappe с контракцией тела.
- Grand battement jete – в сочетании с другими видами движений.

#### **Тема 3.2. Экзерсис на середине зала**

**Теория.** Особенности джазового танца.

**Практика.**

1. Повторение пройденного материала:
  - Plié в сочетании со сменами уровня и ракурса;
  - Battement tendu в сочетании с вращениями, сменами уровня и ракурса;
  - Battement jeté в сочетании с вращениями, сменами уровня и ракурса;
  - Rond de jambe par terre в сочетании с вращениями, сменами уровня и ракурса;
  - Relevé lent на 90°.
2. Техника изоляции:
  - Плечевой пояс:
    - «шейк».
  - Пелвис (бедра):
    - крест, квадрат, круг, «восьмерка», шимми.
  - Координация двух изолированных центров:
    - в параллель и оппозицию;
    - с простым ритмическим рисунком.
  - Координация трех центров:
    - со сложным ритмическим рисунком.
  - Координация нескольких центров:
    - через одномоментный импульс.

3. Изучение новых танцевальных элементов:
  - Passé en tournent с добавлением вращения;
  - Arabesque;
  - Développe в сторону по параллельным позициям.
4. Шаги:
  - grand battement назад;
  - grand battement с пируэтом с передвижением по залу;
  - pas de bourge с прыжком jump с активным передвижением по залу.
5. Прыжки:
  - hop с ногой на 90° в стороне с поджатой ногой;
  - leap в сторону с pas de bourge с передвижением по залу.
6. Вращения:
  - chainés в plié;
  - тур по 2 позиции со спиралью (соединение тура со спиралью в корпусе).

#### **4 раздел. Брейк**

##### **Тема 4.1. Основы верхнего брейка**

*Теория.* История возникновения танца брейк. Особенности верхнего брейка.

*Практика.*

1. Волна руками. Волна начинается от пальцев рук одной руки и заканчивается пальцами рук другой руки.
2. Волна всем телом. Может исполняться, начиная с головы до ног и в обратном порядке.
3. Техника изоляции. Сначала каждая часть тела работает отдельно, а затем соединяется работа нескольких центров одновременно.

##### **Тема 4.2. Основы нижнего брейка**

*Теория.* Особенности нижнего брейка.

*Практика:*

1. «Гусеница». Руки ставятся на пол и тело постепенно из положения стойки на руках, через волну опускается на пол.

#### **5 раздел. Итоговое занятие**

*Теория.* Подведение итогов года, планы на следующий год.

*Практика.* Выполнение комбинаций на выбор обучающихся.

## **7-й год обучения**

### **1. Вводное занятие**

**Теория.** Знакомство с детьми, определение работы в коллективе, решение организационных вопросов; знакомство с правилами поведения и техникой безопасности на занятиях и в помещениях Центра. Знакомство с предметом.

**Практика.** Проверка остаточных знаний, повторение пройденного материала.

### **3 раздел. Джазовый танец**

#### **Тема 3.1. Экзерсис у станка**

**Теория.** Стили джазового танца. Афро-джаз.

**Практика.**

- Battement tendu, battement jetes с контракцией тела (мышечное сжатие).
- Battement fondu, battement frappe с контракцией тела.
- Grand battement jete – в сочетании с другими видами движений.
- Проработка deep body bend, side stretch.

#### **Тема 3.2. Экзерсис на середине зала**

**Теория.** Особенности изоляции трёх и более центров. Техника безопасности при выполнении смены уровней.

**Практика.**

1. Повторение пройденного материала:

- комбинации на plie со сменой уровня через падение;
- комбинации на battement tendu и jete со сменой уровня через падение (движение накладывается на сложный ритмический рисунок);
- комбинации на rond с усложнением переходов, сменой уровня через падение (движение накладывается на сложный ритмический рисунок).

2. Техника изоляции:

- полиритмия и полицентрия (движения трех четырех и более центров одновременно в различных ритмических рисунках и оппозиционном направлении);
- координация двух изолированных центров с продвижением;
- координация трех центров с чередованием уровней;
- координация нескольких центров через управление.

3. Изучение новых танцевальных элементов:

- Attitude;
- Arabesque на 45°;

- Développe по всем направлениям по выворотным и параллельным позициям.
- 4. Смена уровней:
  - падение, фиксация на полу в положении «сидя» или «лежа»;
  - падение с вращением (фиксация в партере в положении «сидя» или «лежа»).
- 5. Шаги:
  - комбинация grand battement вперед, в сторону и назад в одной комбинации в сочетании с прыжком.
- 6. Прыжки:
  - grand pas de chat с передвижением;
  - grand jeté с передвижением;
  - jump с attitude.
- 7. Вращения:
  - chainés в сочетании plié и без plié;
  - чередование вращений на прямых ногах, и в plié.

### **Тема 3.4. Партнеринг. Трюки**

**Теория.** Понятие «партнеринг». Особенности работы в паре. Техника безопасности при выполнении трюков.

**Практика.** Изучение трюковых элементов в паре:

- Колесо через спину партнера.
- Колесо с опорой на ноги партнера.
- Переворот через спину партнера.
- Переворот через бедро партнера.
- Вращение.

### **Тема 3.5. Афро-джаз танец**

**Теория.** История возникновения стиля. Особенности афро-джаз танца.

**Практика.**

1. Изучение основных танцевальных элементов афро-джаза.

- Отработка основных шагов:
  - простой шаг;
  - тройной шаг.
- Нарботка ритмического рисунка, характерного для афро-джаза при использовании основных ходов.
- Пульсация торса.

- Выталкивающие и вращательные движения бедер.
- Движения падающего и поднимающегося с пола тела из средних и верхних положений.
- Круговые и вертикальные смещения плеч.
- Работа рук:
  - «круты»;
  - хлопки;
  - вращения.
- Использование всех ранее проученных джазовых шагов, туров, пируэтов, прыжков в сочинительской работе учащихся на материале афро-джаза.

### 5 раздел. Итоговое занятие

**Теория.** Подведение итогов года. Психология концертного выступления. Принципы самостоятельного изучения танцевальных движений. Построение танцевальной импровизации на основе изученных движений.

**Практика.** Выполнение комбинаций по выбору обучающихся. Танцевальная импровизация.

## ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### Методическое обеспечение программы

Название разделов и тем	Методическое обеспечение
<b>Вводное занятие</b>	Инструкции по технике безопасности, списки групп
<b><i>СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ</i></b>	Техническое описание движений и упражнений; схема движений и упражнений; понятийный словарь (словарь терминов). Аудиозаписи музыкальных фрагментов
<b>Теория дисциплины</b>	
<b>Экзерсис на середине зала</b>	
<b><i>ДЖАЗОВЫЙ ТАНЕЦ</i></b>	Техническое описание движений и упражнений; схема движений и упражнений; понятийный словарь (словарь терминов). Аудиозаписи музыкальных фрагментов
<b>Теория дисциплины</b>	
<b>Экзерсис у станка</b>	
<b>Экзерсис на середине</b>	
<b>Знакомство с техникой джаз-модерн</b>	
<b>Партнеринг. Трюки</b>	
<b>Афро-джаз танец</b>	
<b><i>БРЕЙК</i></b>	Техническое описание движений и упражнений; схема движений и упражнений; понятийный словарь (словарь терминов). Аудиозаписи музыкальных фрагментов
<b>Теория дисциплины</b>	
<b>Изучение основ верхнего брейка</b>	
<b>Изучение основ нижнего брейка</b>	
<b>Итоговое занятие</b>	Аудиозаписи музыкальных фрагментов видеоматериалы

### **Материально-технические условия для реализации программы**

1. Наличие зала для занятий хореографией, оборудованного в соответствии с СанПиНом 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014 № 41:
  - балетные разноростовые станки,
  - зеркала,
  - музыкальное сопровождение (рояль, музыкальный центр).
2. Наличие костюмерной с необходимым комплектом костюмов.
3. Реквизит к танцам (корзинки, бубны, пики, платки, ленты и т.д.).
4. Оснащение: гимнастические коврики не менее 15 шт., мячи, скакалки.
5. Форма для занятий (приобретается родителями для каждого ребёнка):
  - *девочки* – чёрный гимнастический купальник (рукав  $\frac{3}{4}$ ), чёрная шифоновая юбка, чёрные хореографические лосины, чёрные балетки, чёрные народные туфли, сетка для волос;
  - *мальчики* – чёрная футболка, чёрные хореографические лосины, чёрные балетки, сапоги.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

#### ***Нормативные документы в сфере дополнительного образования детей***

1. Конституция Российской Федерации.
2. Путин В.В. Строительство справедливости. Социальная политика для России. 13.02.2012 г. Послание Президента РФ Владимира Путина Федеральному Собранию – 12.12.2012.
3. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации». Принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года. Одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года.
4. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2012 г. № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки».
5. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2012 г. № 597 «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики».
6. Указ Президента Российской Федерации от 20 октября 2012 г. № 1416 «О совершенствовании государственной политики в области патриотического воспитания».
7. Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012–2017 годы. Утверждена Указом Президента РФ от 1 июня 2012 года № 761.
8. Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов. Утверждена Президентом РФ 3 апреля 2012 г.

9. Комплекс мер по реализации Концепции общенациональной системы выявления и развития молодых талантов. Утвержден Заместителем Председателя Правительства Российской Федерации О.Ю. Голодец 26 мая 2012 г. № 2405п-П8.
10. Приказ Департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014–2015 учебном году»
11. Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
12. Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства РФ от 24 апреля 2015 г., № 729-р.
13. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей: Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41.
14. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008.

### *Методическая литература*

1. Абдоков Ю. Музыкальная поэтика хореографии: пластическая интерпретация музыки в хореографическом искусстве. Взгляд композитора. М., 2009.
2. Базарова Н. Классический танец. М., 2001.
3. Диниц Е.В. Джазовые танцы. М., 2010.
4. Дополнительная общеразвивающая программа «Ансамбль эстрадного танца «Бумеранг», ГБОУ ДО «Московский городской центр детского творчества «Культура и образование» / автор-составитель А.М. Худякова. М., 2014.
5. Захаров Р. Сочинение танца. Страницы педагогического опыта. М., 1989.
6. Ивлева Л. Д. Джазовый танец. Челябинск, 2006.
7. Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца. М., 2006.
8. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. М., 2000.
9. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника. М., 2004.
10. Никитин В.Ю. Стретчинг в профессиональном обучении современному танцу. М., 2002.

11. Никитин В.Ю. Теория и практика формирования художественно-творческого мышления балетмейстера в современной хореографии: монографии. М., 2005.
12. Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца. М., 2006.
13. Образовательная программа дополнительного образования детей ансамбля эстрадного танца «Эдельвейс» ГБОУ ДПиШ «Севастополец», автор-составитель – О.В. Хмарская. М., 2014.
14. Образовательная программа дополнительного образования детей по хореографии ГБОУ ДШИ г. Москвы «Детский театр эстрады». М., 2013.
15. Пинаева Е.А. Ритмика и танец. Примерная программа для детских хореографических школ и хореографических отделений детских школ искусств (подготовительные классы). М., 2006.
16. Полятков С.С. Основы современного танца. Ростов-на-Дону, 2006.
17. Серебренников Н.Н. Поддержка в дуэтном танце. СПб., 2005.
18. Смирнова Г., Бочкарева Н.И. Уроки хореографии в образовательных учреждениях. Кемерово, 2000.
19. Шереметьевская Н.Е. Танец на эстраде / Н.Е. Шереметьевская. М., 2006.

#### *Литература для учащихся и родителей*

1. Вихрева А.Н. Экзерсис на полу. М., 2004.
2. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. М., 2000.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. СПб., 2000.
4. Курт П., Айседора Д. Неистовый танец жизни. М., 2002.
5. Ливер М. Айседора Дункан: роман одной жизни. М., 2006.

#### *Интернет-ресурсы*

1. horeograf.COM – Все для хореографов и танцоров, [сайт] URL: <http://www.horeograf.com>
2. Социальная сеть работников образования nsportal.ru, [сайт] URL: <http://nsportal.ru>
3. Dancehelp.ru – хореографу в помощь, [сайт] URL: <http://dancehelp.ru/>



**ПРИЛОЖЕНИЕ 1****Упражнения двигательного теста для поступающих  
на Хореографическое отделение ГБОУ ДО ЦТР и МЭО «Радость»**

(из книги Т.А. Барышниковой «Азбука хореографии»)

1. *Тест на подвижность шейного отдела позвоночника.*
  - Наклонить голову вперёд – подбородок должен коснуться груди.
  - Наклонить голову назад – взгляд должен быть устремлён точно вверх.
  - Наклонить голову к плечу – верхний край одного уха должен находиться на вертикальной прямой с нижним краем другого уха.
  - Повернуть голову в сторону – взгляд должен быть обращён точно в сторону, подбородок – на одной оси с плечом.
2. *Тест на подвижность плечевых суставов и эластичности мышц плечевого пояса.*
  - Поднять согнутые в локтях руки за голову и скрестить предплечья так, чтобы пальцы были направлены к лопаткам. Кончики пальцев должны касаться лопаток.
  - Согнуть за спиной одну руку локтем вверх, вторую – локтем вниз. Соединить пальцы рук. То же – в другую сторону.
3. *Тест на определение гибкости позвоночника.*
  - Встать прямо, ноги вместе. Наклониться вперёд, достать пальцы ног кончиками пальцев рук.
  - Лёжа на полу с закреплёнными стопами, прогнуться в пояснице, отрывая плечи и грудь от пола. Расстояние между грудной костью и полом – не менее 15 см.
  - Встать спиной к стене, ноги на ширине плеч. Наклониться как можно ниже в сторону, не отрывая спину от стены. Кончики пальцев должны быть чуть ниже коленной чашечки.
4. *Тест на определение подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.*
  - Лёжа на спине, согнуть ногу в колене и подтянуть к груди – передняя поверхность бедра должна соприкоснуться с поверхностью грудной клетки. Вторая нога выпрямлена и лежит на полу.
  - Лёжа на животе (подбородок прижат к полу), согнуть ногу в колене и с помощью рук постараться коснуться пяткой ягодицы. Бедро при этом не должно отрываться от пола.

- Сидя на полу, с вертикальной спиной, развести ноги как можно шире в стороны. Угол между ногами должен быть не менее 90 градусов.
- В положении полулёжа на спине с опорой на локти, согнуть одну ногу коленом вовнутрь так, чтобы голень была перпендикулярна выпрямленной ноге. Таз должен быть неподвижен, а согнутое колено – почти касаться пола.

5. *Тест на определение подвижности коленных суставов.*

- Сидя на полу, максимально согнуть ноги коленями вверх. В норме – икроножная мышца должна соприкоснуться с задней поверхностью бедра.
- Сидя на полу, максимально выпрямить ноги, прижимая их к полу под коленками. Если пятки значительно отрываются от пола, это говорит о переразгибе коленного сустава; если не удалось до конца выпрямить ноги и между полом и коленями есть промежуток, это говорит о недостаточной подвижности коленного сустава.

6. *Тест на определение подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.*

- Встать прямо, ноги вместе. Присесть, не отрывая от пола носки и пятки. Угол между полом и голенью должен быть 45-55 градусов.
- Держась руками за опору, отставить прямую ногу как можно дальше назад, при этом пятка должна стоять на полу. Угол между полом и голенью должен быть 50-60 градусов.
- Из положения стоя на коленях, сесть на пятки. В норме – тыльная сторона стопы и голеностопа касаются пола, носки не должны быть обращены внутрь.

## ПАРАМЕТРЫ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ УРОВНЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

(из образовательной программы по хореографии ГБУК г. Москвы «Детский театр эстрады»)

Параметр	Уровни		
	Высокий	Средний	Низкий
<b>Хореографические данные</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Хорошая осанка.</li> <li>• Отличная выворотность (в бедрах, голени и стопах).</li> <li>• Танцевальный шаг от 1200.</li> <li>• Высокий подъем стопы.</li> <li>• Очень хорошая гибкость.</li> <li>• Легкий высокий прыжок.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Не очень хорошая осанка.</li> <li>• Выворотность в 2 из 3 суставов.</li> <li>• Танцевальный шаг 900.</li> <li>• Средний подъем.</li> <li>• Не очень хорошая гибкость.</li> <li>• Легкий средний.</li> <li>• Хороший прыжок.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Плохая осанка.</li> <li>• Выворотность в 1 из 3 суставов.</li> <li>• Танцевальный шаг ниже 900.</li> <li>• Низкий подъем.</li> <li>• Плохая гибкость.</li> <li>• Нет прыжка.</li> </ul>
<b>Музыкально-ритмические способности</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Отличное чувство ритма.</li> <li>• Координация движений (хорошие показатели в 3 из 3 пунктов).</li> <li>• Музыкально-ритмическая координация – четко исполняет танцевальные элементы под музыку.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Среднее чувство ритма.</li> <li>• Координация движений 2 показателя из 3.</li> <li>• Музыкально-ритмическая координация – не четко исполняет танцевальные элементы под музыку.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Нет чувства ритма.</li> <li>• Координации движений 1 показатель из 3.</li> <li>• Музыкально-ритмическая координация – не может соединить исполнение танцевальных элементов с музыкальным сопровождением.</li> </ul>
<b>Сценическая культура</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Очень яркий, эмоционально выразительный ребенок, легко и непринужденно держится на сцене.</li> <li>• Создание сценического образа – легко и быстро перевоплощается в нужный образ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Не очень эмоционально выразительный, есть небольшой зажим на сцене.</li> <li>• Создание сценического образа – не сразу перевоплощается в нужный образ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Нет эмоциональной выразительности, очень зажат на сцене.</li> <li>• Не может создать сценический образ.</li> </ul>