

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА И РАЗВИТИЯ «ПЛАНЕТА ТАЛАНТОВ»

РАССМОТРЕНО  
на методическом совете  
Протокол № 4 от 11.03.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО  
«ЦТиР «Планета талантов» «ПЛАНЕТА  
*Мария* ТАЛАНТОВ»  
Н.Н. Малеева  
Приказ № 34-у от 02.06.2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**  
*«Стили современного танца»*

Направленность: художественная  
Уровень программы: базовый  
Возраст обучающихся: с 5 до 17 лет  
Срок реализации: 12 лет

Составители:  
педагоги дополнительного образования  
Бортулева Алена Ивановна  
Тимофеева Юлия Анатольевна

Ачинск, 2025

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Стили современного танца» художественной направленности, имеет базовый уровень реализации содержания.

Средствами этих занятий у детей формируются творческие способности в опоре на эстетическое сознание: эстетических эмоций, чувств, интереса, вкуса, потребностей, представлений о красоте движений, звука, формы, цвета. Дополнительная общеразвивающая программа «Стили современного танца» является продолжением дополнительной общеразвивающей программы «Импульс души» для каждого года обучения, где изуются углубленно темы по стилям современного танца, таким как джаз , джаз модерн, афро-джаз , контемпорари, а так же композиция танца.

Уровень реализации программы обучения – базовый.

**Актуальность.** Спрос на образовательные услуги в области хореографии со стороны родителей и детей остается стабильным. Приобщение подрастающего поколения к классическим традициям хореографического искусства сегодня особенно актуально, и в настоящее время современный танец завоёвывает всё более широкую популярность. Это объясняется высокой культурой и красотой исполнения. Человек, увлекающийся современными танцами, в течение всей жизни может хорошо владеть телом, укреплять нервную и дыхательную системы, поддерживать мышечный тонус. Танцы способствуют формированию здорового образа жизни, духовного и физического развития современных детей.

**Новизна** данной программы состоит в том, что она основывается на интересах самих обучающихся (активное увлечение модными музыкально танцевальными течениями, повышенная эмоциональная отзывчивость), что позволяет педагогу не только корректировать эти интересы, но и вызывать у обучающего положительное отношение к искусству танца.

**Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Стили современного танца» от уже существующих в этой области, заключается в том, что планируемый учебно-воспитательный процесс нацелен на изучение детьми выразительной палитры движений танца; усовершенствование профессиональных навыков и умений в освоении стилистических особенностей, и исполнительского мастерства современной хореографии; избавление от физических зажимов; развитие физической выносливости; расширение кругозора в стилях и современных течениях музыкальной культуры. А так же, занятия улучшают душевное состояние ребенка, формируют характер, наделяя его лучшими качествами: упорством, терпением, дисциплинированностью, чувством ответственности, умением преодолевать трудности. Все эти необходимые качества приобретаются на занятиях.**

**Адресат программы.** Программа адресована обучающимся в возрасте 5-17 лет. В группу набираются дети, обучающиеся по общеразвивающей программе «Импульс души» имеющие стартовый уровень, наполняемость группы не менее 10 человек.

## **Срок реализации и особенности организации образовательного процесса.**

Срок реализации программы – 12 лет. Полный курс по программе составляет 792 часа.

программе									
-----------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

### **Форма обучения по программе – очная.**

При реализации программы используются следующие методы обучения:

- практический,
- словесный,
- наглядный.

Занятия проводятся в форме:

- практического занятия, тренинга.

В процессе работы используются следующие **педагогические технологии**: технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровье сберегающая технология.

**Режим занятий** составляется в соответствии с СанПиН 1.2.3685-21 и годовым календарным учебным графиком Центра.

- с 1 по 3 год обучения 1 раз в неделю по 2 учебных часа продолжительностью по 30 минут с 10-ти минутным перерывом либо 2 раза в неделю по 1 учебному часу.

- с 4 по 10 год обучения 1 раз в неделю по 2 учебных часа продолжительностью 45 минут с 10-ти минутным перерывом 2 раза в неделю по 1 учебному часу.

**Цель:** расширение творческого диапазона для развития танцевальной техники и создания современных хореографических произведений, совершенствование профессиональных навыков и умения в освоении стилистических особенностей, и исполнительского мастерства современной хореографии.

### **Задачи:**

Обучающие:

- совершенствовать навыки обучающихся в особенностях ритмического строения музыки; в технике джаз-танца, афро-джаза, модерна, джаз модерна;
- формировать умение передавать стиль и манеру исполнения различных течений, создавать яркие сценические образы.

Развивающие:

- развивать творческое мышление;
- развивать творческий потенциал через познание лучших образцов, методик и техник ведущих современных направлений танца.

Воспитательные:

- воспитывать ответственность и добросовестное отношение к делу;
- воспитывать коммуникативные качества;
- формировать установку на здоровый образ жизни и реализовать её в реальном поведении и поступках.

## **2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контрол я
		всего	теория	практика	
<b>1 год обучения</b>					
	<b>Введение</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	
<b>I.</b>	<b>Акробатика</b>	<b>19</b>	<b>-</b>	<b>19</b>	
1.1.	Развитие двигательных качеств	10	-	10	
1.2.	«Веселый стретчинг»	9		9	
<b>II.</b>	<b>Основные стили современных</b>	<b>18</b>	<b>4</b>	<b>14</b>	

	<b>танцевальных направлений</b>				
2.1.	Стили джаз-танца	10	2	8	
2.2.	Стиль контемпорари	8	2	6	
	<b>Промежуточная (годовая) аттестация</b>	1	-	1	Открытое занятие, тестирование
	<b>Воспитательное мероприятие № 1</b>	1	-	1	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>40</b>	<b>5</b>	<b>35</b>	

<b>2 год обучения</b>					
<b>№ п/п</b>	<b>Название разделов, тем</b>	<b>Количество часов</b>			<b>Формы аттестации/контроля</b>
		<b>всего</b>	<b>теория</b>	<b>практика</b>	
	<b>Введение</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	
<b>I.</b>	<b>Акробатика</b>	<b>19</b>	<b>-</b>	<b>19</b>	
1.1.	Упражнения на укрепление и растяжку мышц	19	-	19	
	<b>Воспитательное мероприятие № 1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	
	<b>Воспитательное мероприятие № 2</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	
<b>II.</b>	<b>Основные стили современных танцевальных направлений</b>	<b>48</b>	<b>6</b>	<b>42</b>	
2.1.	Стили джаз-танца	24	3	21	
2.2.	Стиль контемпорари	24	3	21	
	<b>Промежуточная (годовая) аттестация</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	Открытое занятие, тестирование
	<b>Воспитательное мероприятие № 3</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>	<b>7</b>	<b>65</b>	

<b>3 год обучения</b>					
<b>№ п/п</b>	<b>Название разделов, тем</b>	<b>Количество часов</b>			<b>Формы аттестации/контроля</b>
		<b>всего</b>	<b>теория</b>	<b>практика</b>	
	<b>Введение</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	
<b>I.</b>	<b>Акробатика</b>	<b>19</b>	<b>-</b>	<b>19</b>	
1.1.	Упражнения на укрепление и растяжку мышц	19	-	19	
	<b>Воспитательное мероприятие № 1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	
	<b>Воспитательное мероприятие № 2</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	
<b>II.</b>	<b>Основные стили современных танцевальных направлений</b>	<b>48</b>	<b>6</b>	<b>42</b>	

	<b>направлений</b>				
2.1.	Стили джаз-танца	24	3	21	
2.2.	Стили современного танца	24	3	21	
	<b>Промежуточная (годовая) аттестация</b>	1	-	1	Открытое занятие, тестирование
	<b>Воспитательное мероприятие № 3</b>	1	-	1	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>	<b>7</b>	<b>65</b>	

<b>4 год обучения</b>					
<b>№ п/п</b>	<b>Название разделов, тем</b>	<b>Количество часов</b>			<b>Формы аттестации/контрол я</b>
		<b>всего</b>	<b>теория</b>	<b>практика</b>	
	<b>Введение</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	
I.	<b>Акробатика</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>18</b>	
1.1.	Упражнения на укрепление и растяжку мышц	18	-	18	
	<b>Воспитательное мероприятие № 1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	
	<b>Воспитательное мероприятие № 2</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	
II.	<b>Основные стили современных танцевальных направлений</b>	<b>49</b>	<b>7</b>	<b>42</b>	
2.1.	Стили джаз-танца	21	3	18	
2.2.	Стили современного танца	21	3	18	
2.3.	Импровизация	7	1	6	
	<b>Промежуточная (годовая) аттестация</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	Открытое занятие, тестирование
	<b>Воспитательное мероприятие № 3</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>64</b>	

<b>5 год обучения</b>					
<b>№ п/п</b>	<b>Название разделов, тем</b>	<b>Количество часов</b>			<b>Формы аттестации/контрол я</b>
		<b>всего</b>	<b>теория</b>	<b>практика</b>	
	<b>Введение</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	
I.	<b>Акробатика</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	
1.1.	Упражнения на укрепление и растяжку мышц	12	-	12	
	<b>Воспитательное мероприятие № 1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	
	<b>Воспитательное мероприятие № 2</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	
II.	<b>Основные стили современных танцевальных</b>	<b>55</b>	<b>3</b>	<b>52</b>	

	<b>направлений</b>				
2.1.	Стили джаз-танца	23	1	21	
2.2.	Стили современного танца	23	1	21	
2.3.	Импровизация	11	1	10	
	<b>Промежуточная (годовая) аттестация</b>	1	-	1	Открытое занятие, тестирование
	<b>Воспитательное мероприятие № 3</b>	1	-	1	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>	<b>4</b>	<b>68</b>	

<b>6 год обучения</b>					
<b>№ п/п</b>	<b>Название разделов, тем</b>	<b>Количество часов</b>			<b>Формы аттестации/контрол я</b>
		<b>всего</b>	<b>теория</b>	<b>практика</b>	
	<b>Введение</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	
<b>I.</b>	<b>Акробатика</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	
1.1	Упражнения на укрепление и растяжку мышц	12	-	12	
	<b>Воспитательное мероприятие № 1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	
	<b>Воспитательное мероприятие № 2</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	
<b>II.</b>	<b>Основные стили современных танцевальных направлений</b>	<b>55</b>	<b>3</b>	<b>52</b>	
2.1	Стили джаз-танца	21	1	20	
2.2	Стили современного танца	24	1	23	
2.3	Импровизация	10	1	9	
	<b>Промежуточная (годовая) аттестация</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	Открытое занятие, тестирование
	<b>Воспитательное мероприятие № 3</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>	<b>4</b>	<b>68</b>	

<b>7 год обучения</b>					
<b>№ п/п</b>	<b>Название разделов, тем</b>	<b>Количество часов</b>			<b>Формы аттестации/контрол я</b>
		<b>всего</b>	<b>теория</b>	<b>практика</b>	
	<b>Введение</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	
<b>I.</b>	<b>Акробатика</b>	<b>11</b>	<b>-</b>	<b>11</b>	
1.1.	Упражнения на укрепление и растяжку мышц	11	-	11	
	<b>Воспитательное мероприятие № 1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	
	<b>Воспитательное мероприятие № 2</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	

<b>II.</b>	<b>Основные стили современных танцевальных направлений</b>	<b>56</b>	<b>2</b>	<b>54</b>	
2.1.	Стили джаз-танца	23	1	22	
2.2.	Стили современного танца	23	1	22	
2.3.	Импровизация	10	-	10	
	<b>Промежуточная (годовая) аттестация</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	Открытое занятие, тестирование
	<b>Воспитательное мероприятие № 3</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>	<b>3</b>	<b>69</b>	

<b>8 год обучения</b>					
<b>№ п/п</b>	<b>Название разделов, тем</b>	<b>Количество часов</b>			<b>Формы аттестации/контроля</b>
		<b>всего</b>	<b>теория</b>	<b>практика</b>	
	<b>Введение</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	
<b>I.</b>	<b>Акробатика</b>	<b>11</b>	<b>-</b>	<b>11</b>	
1.1.	Упражнения на укрепление и растяжку мышц	11	-	11	
	<b>Воспитательное мероприятие № 1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	
	<b>Воспитательное мероприятие № 2</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	
<b>II.</b>	<b>Основные стили современных танцевальных направлений</b>	<b>56</b>	<b>8</b>	<b>48</b>	
2.1.	Афро джаз	28	4	24	
2.2.	Кон temporari	28	4	24	
	<b>Промежуточная (годовая) аттестация</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	Открытое занятие, тестирование
	<b>Воспитательное мероприятие № 3</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>	<b>9</b>	<b>63</b>	

<b>9 год обучения</b>					
<b>№ п/п</b>	<b>Название разделов, тем</b>	<b>Количество часов</b>			<b>Формы аттестации/контроля</b>
		<b>всего</b>	<b>теория</b>	<b>практика</b>	
	<b>Введение</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	
<b>I.</b>	<b>Акробатика</b>	<b>11</b>	<b>-</b>	<b>11</b>	
1.1.	Упражнения на укрепление и растяжку мышц	11	-	11	
	<b>Воспитательное мероприятие № 1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	
	<b>Воспитательное мероприятие № 2</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	

<b>II.</b>	<b>Основные стили современных танцевальных направлений</b>	<b>56</b>	<b>8</b>	<b>48</b>	
2.1.	Афро джаз	10	-	10	
2.2.	Контемпорари	12	-	12	
2.3.	Бродвей джаз	16	4	12	
2.4.	Лирический джаз	18	4	14	
	<b>Промежуточная (годовая) аттестация</b>	<b>1</b>	-	<b>1</b>	Открытое занятие, тестирование
	<b>Воспитательное мероприятие № 3</b>	<b>1</b>	-	<b>1</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>	<b>9</b>	<b>63</b>	

<b>10 год обучения</b>					
<b>№ п/п</b>	<b>Название разделов, тем</b>	<b>Количество часов</b>			<b>Формы аттестации/контроля</b>
		<b>всего</b>	<b>теория</b>	<b>практика</b>	
	<b>Введение</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	-	
<b>I.</b>	<b>Акробатика</b>	<b>12</b>	-	<b>12</b>	
1.1.	Упражнения на укрепление и растяжку мышц	12	-	12	
	<b>Воспитательное мероприятие № 1</b>	<b>1</b>	-	<b>1</b>	
	<b>Воспитательное мероприятие № 2</b>	<b>1</b>	-	<b>1</b>	
<b>II.</b>	<b>Основные стили современных танцевальных направлений</b>	<b>55</b>	<b>8</b>	<b>47</b>	
2.1.	Контемпорари	30	4	26	
2.2.	Партнеринг	25	4	21	
	<b>Промежуточная (годовая) аттестация</b>	<b>1</b>	-	<b>1</b>	Открытое занятие, тестирование
	<b>Воспитательное мероприятие № 3</b>	<b>1</b>	-	<b>1</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>	<b>9</b>	<b>63</b>	

<b>11год обучения</b>					
<b>№ п/п</b>	<b>Название разделов, тем</b>	<b>Количество часов</b>			<b>Формы аттестации/контроля</b>
		<b>всего</b>	<b>теория</b>	<b>практика</b>	
	<b>Введение</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	-	
<b>I.</b>	<b>Акробатика</b>	<b>14</b>	-	<b>14</b>	
1.1.	Упражнения на укрепление и растяжку мышц	14	-	14	
	<b>Воспитательное мероприятие № 1</b>	<b>1</b>	-	<b>1</b>	

	<b>Воспитательное мероприятие № 2</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	
<b>II.</b>	<b>Основные стили современных танцевальных направлений</b>	<b>53</b>	<b>5</b>	<b>48</b>	
2.1.	Контемпорари денс	23	-	23	
2.2.	Композиция танца	30	5	25	
	<b>Промежуточная (годовая) аттестация</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	Открытое занятие, тестирование
	<b>Воспитательное мероприятие № 3</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>	<b>6</b>	<b>66</b>	

<b>12 год обучения</b>					
<b>№ п/п</b>	<b>Название разделов, тем</b>	<b>Количество часов</b>			<b>Формы аттестации/контроля</b>
		<b>всего</b>	<b>теория</b>	<b>практика</b>	
	<b>Введение</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	
<b>I.</b>	<b>Акробатика</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	
1.1.	Упражнения на укрепление и растяжку мышц	6	-	6	
	<b>Воспитательное мероприятие № 1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	
	<b>Воспитательное мероприятие № 2</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	
<b>II.</b>	<b>Основные стили современных танцевальных направлений</b>	<b>22</b>	<b>1</b>	<b>21</b>	
2.1.	Контемпорари денс	10	-	10	
2.2.	Композиция танца	12	1	11	
	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>1</b>		<b>1</b>	Открытое занятие, тестирование
	<b>ИТОГО:</b>	<b>32</b>	<b>2</b>	<b>30</b>	

### **3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **1 год обучения.**

##### **Вводное занятие (1 час)**

Теория (1 ч.): Вводный инструктаж. Беседа с детьми о внешнем виде, о правилах поведения в танцевальном классе, основных видах деятельности в объединении.

##### **I. Раздел «Акробатика»**

###### **1.1. Тема Развитие двигательных качеств (10 часов)**

Практика (10 ч.): Первичный инструктаж по ТБ. Изучение и выполнение упражнений на развитие силы, ловкости, выносливости.

###### **1.2. Тема Веселый стретчинг (9 часов)**

Практика (10 ч.): Выполнение упражнений на развитие гибкости и подвижности суставов.

##### **II. Раздел «Основные стили современных танцевальных направлений»**

###### **2.1. Тема Стили джаз-танца (10 часов)**

Теория (2 ч.): Повторный инструктаж по ТБ. Знакомство с основами афро-джаза, бродвей-джаза.

Практика (8 ч.): Разучивание и выполнение основных движений афро-джаза, бродвей-джаза.

## **2.2. Тема Стиль контемпорари (8 часов)**

Теория (2 ч.): Знакомство с основами контемпорари-дэнс.

Практика (5 ч.): Изучение и выполнение основных движений контемпорари-дэнс.

## **Промежуточная (годовая) аттестация (1 час)**

Практика (1 ч.): Открытое занятие, тестирование.

## **Воспитательное мероприятие №1 (1 час)**

### **2 год обучения.**

#### **Вводное занятие (1 час)**

Теория (1 ч.): Вводный инструктаж. Беседа с детьми о внешнем виде, о правилах поведения в танцевальном классе, основных видах деятельности в объединении.

#### **I. Раздел «Акробатика»**

##### **1.1. Тема Упражнения на укрепление и растяжку мышц (19 часов)**

Практика (18 ч.): Повторный инструктаж по ТБ. Разучивание и выполнение упражнений на укрепление мышц живота, спины рук и ног, на растяжку мышц.

#### **Воспитательное мероприятие №1 (1 час)**

#### **Воспитательное мероприятие №2 (1 час)**

#### **II. Раздел «Основные стили современных танцевальных направлений»**

##### **2.1. Тема Стили джаз-танца (24 часов)**

Теория (3 ч.): Повторный инструктаж по ТБ Основы афро-джаза, бродвей-джаза, лирического джаза.

Практика (21 ч.): Разучивание и выполнение основных движений афро-джаза, бродвей-джаза, лирического джаза.

##### **2.2. Тема Стиль контемпорари (24 часов)**

Теория (3 ч.): Основы контемпорари-дэнс.

Практика (21 ч.): Разучивание и выполнение основных движений контемпорари-дэнс.

#### **Промежуточная (годовая) аттестация (1 час)**

Практика (1 ч.): Открытое занятие, тестирование.

#### **Воспитательное мероприятие №1 (1 час)**

### **3 год обучения.**

#### **Вводное занятие (1 час)**

Теория (1 ч.): Вводный инструктаж. Беседа с детьми о внешнем виде, о правилах поведения в танцевальном классе, основных видах деятельности в объединении.

#### **I. Раздел «Акробатика»**

##### **1.1. Тема Упражнения на укрепление и растяжку мышц (19 часов)**

Практика (19 ч.): Повторный инструктаж по ТБ. Разучивание и выполнение упражнений на укрепление мышц живота, спины рук и ног, на растяжку мышц.

#### **Воспитательное мероприятие №1 (1 час)**

#### **Воспитательное мероприятие №2 (1 час)**

#### **II. Раздел «Основные стили современных танцевальных направлений»**

##### **2.1. Тема Стили джаз-танца (24 часа)**

Теория (3 ч.): Повторный инструктаж по ТБ Основы афро-джаза, бродвей-джаза, лирического джаза.

Практика (21 ч.): Разучивание и выполнение основных движений афро-джаза, бродвей-джаза, лирического джаза.

##### **2.2. Тема Стиль современного танца (24 часа)**

Теория (3 ч.): Основы контемпорари-дэнс.

Практика (21 ч.): Разучивание и выполнение основных движений контемпорари-дэнс.

**Промежуточная (годовая) аттестация (1 час)**

Практика (1 ч.): Открытое занятие, тестирование.

**Воспитательное мероприятие №3 (1 час)**

**4 год обучения.**

**Вводное занятие (1 час)**

Теория (1 ч.): Вводный инструктаж. Беседа с детьми о внешнем виде, о правилах поведения в танцевальном классе, основных видах деятельности в объединении.

**I. Раздел «Акробатика»**

**1.1. Тема Упражнения на укрепление и растяжку мышц (18 часов)**

Практика (18 ч.): Повторный инструктаж по ТБ. Разучивание и выполнение упражнений на укрепление мышц живота, спины рук и ног, на растяжку мышц.

**Воспитательное мероприятие №1 (1 час)**

**Воспитательное мероприятие №2 (1 час)**

**II. Раздел «Основные стили современных танцевальных направлений»**

**2.1. Тема Стили джаз-танца (21 час)**

Теория (3 ч.): Повторный инструктаж по ТБ Основы афро-джаза, бродвей-джаза, лирического джаза.

Практика (18 ч.): Разучивание и выполнение основных движений афро-джаза, бродвей-джаза, лирического джаза.

**2.2. Тема Стили современного танца (21 часов)**

Теория (3 ч.): Основы контемпорари-дэнс.

Практика (18 ч.): Разучивание и выполнение основных движений контемпорари-дэнс.

**2.3. Тема Импровизация (7 часов)**

Теория (1 ч. ): Разноуровневость в импровизации.

Практика (6 ч. ): Комбинация на использование определенного рисунка движения, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений, техническое совершенствование разученных движений.

**Промежуточная (годовая) аттестация (1 час)**

Практика (1 ч.): Открытое занятие, тестирование.

**Воспитательное мероприятие №3 (1 час)**

**5 год обучения.**

**Вводное занятие (1 час)**

Теория (1 ч.): Повторный инструктаж. Беседа с детьми о внешнем виде, о правилах поведения в танцевальном классе, основных видах деятельности в объединении.

**I. Раздел «Акробатика»**

**1.1. Тема Упражнения на укрепление и растяжку мышц (12 часов)**

Практика (12 ч.): Первичный инструктаж по ТБ. Разучивание и выполнение упражнений на укрепление мышц живота, спины рук и ног, на растяжку мышц.

**Воспитательное мероприятие №1 (1 час)**

**Воспитательное мероприятие №2 (1 час)**

**II. Раздел «Основные стили современных танцевальных направлений»**

**2.1. Тема Стили джаз-танца (23 часа)**

Теория (1 ч.): Повторный инструктаж по ТБ Основы афро-джаза, бродвей-джаза, лирического джаза.

Практика (22 ч.): Разучивание и выполнение основных движений афро-джаза, бродвей-джаза, лирического джаза.

## **2.2. Тема Стили современного танца (23 часа)**

Теория (1 ч.): Основы контемпорари-дэнс.

Практика (22 ч.): Разучивание и выполнение основных движений контемпорари-дэнс.

## **2.3. Тема Импровизация (11 часов)**

Теория (1 ч. ): Разноуровневость в импровизации.

Практика (10 ч. ): Комбинация на использование определенного рисунка движения, различных направлений

### **Промежуточная (годовая) аттестация (1 час)**

Практика (1 ч.): Открытое занятие, тестирование.

### **Воспитательное мероприятие №3 (1 час)**

## **6 год обучения.**

### **Вводное занятие (1 час)**

Теория (1 ч.): Вводный инструктаж. Беседа с детьми о внешнем виде, о правилах поведения в танцевальном классе, основных видах деятельности в объединении.

### **I. Раздел «Акробатика»**

#### **1.1. Тема Упражнения на укрепление и растяжку мышц (12 часов)**

Практика (12 ч.): Повторный инструктаж по ТБ. Разучивание и выполнение упражнений на укрепление мышц живота, спины рук и ног, на растяжку мышц.

### **Воспитательное мероприятие №1 (1 час)**

### **Воспитательное мероприятие №2 (1 час)**

### **II. Раздел «Основные стили современных танцевальных направлений»**

#### **2.1. Тема Стили джаз-танца (21 часов)**

Теория (1 ч.): Повторный инструктаж по ТБ Основы афро-джаза, бродвей-джаза, лирического джаза.

Практика (20 ч.): Разучивание и выполнение основных движений афро-джаза, бродвей-джаза, лирического джаза.

## **2.2. Тема Стили современного танца (24 часа)**

Теория (1 ч.): Основы контемпорари-дэнс.

Практика (23 ч.): Разучивание и выполнение основных движений контемпорари-дэнс.

## **2.3. Тема Импровизация (10 часов)**

Теория (1 ч. ): Разноуровневость в импровизации.

Практика (9 ч. ): Комбинация на использование определенного рисунка движения, различных направлений.

### **Промежуточная (годовая) аттестация (1 час)**

Практика (1 ч.): Открытое занятие, тестирование.

### **Воспитательное мероприятие №3 (1 час)**

**Планируемые результаты освоения** данной дополнительной общеразвивающей программы с 1 по 6 год обучения:

#### **Предметные результаты:**

- знает особенности ритмического строения музыки;
- знает множество акробатических элементов;
- хорошо ориентируется в стилях современного танца.

#### **Метапредметные результаты:**

- обладает выносливостью, физической силой;
- обладает развитым воображением, способностью нестандартно мыслить.

**Личностные результаты:**

- обладает чувством коллективизма, навыками культурного общения.

**7 год обучения.****Вводное занятие (1 час)**

Теория (1 ч.): Вводный инструктаж. Беседа с детьми о внешнем виде, о правилах поведения в танцевальном классе, основных видах деятельности в объединении.

**I. Раздел «Акробатика»****1.1. Тема Упражнения на укрепление и растяжку мышц (11 часов)**

Практика (11 ч.): Повторный инструктаж по ТБ. Разучивание и выполнение упражнений на укрепление мышц живота, спины рук и ног, на растяжку мышц.

**Воспитательное мероприятие №1 (1 час)****Воспитательное мероприятие №2 (1 час)****II. Раздел «Основные стили современных танцевальных направлений»****2.1. Тема Стили джаз-танца (23 часа)**

Теория (1 ч.): Повторный инструктаж по ТБ Основы афро-джаза, бродвей-джаза, лирического джаза.

Практика (22 ч.): Разучивание и выполнение основных движений афро-джаза, бродвей-джаза, лирического джаза.

**2.2. Тема Стили современного танца (23 часа)**

Теория (1 ч.): Основы контемпорари-дэнс.

Практика (22 ч.): Разучивание и выполнение основных движений контемпорари-дэнс.

**2.3. Тема Импровизация (10 часов)**

Практика (10 ч.): Комбинация на использование определенного рисунка движения, различных направлений.

**Промежуточная (годовая) аттестация (1 час)**

Практика (1 ч.): Открытое занятие, тестирование.

**Воспитательное мероприятие №3 (1 час)****8 год обучения.****Вводное занятие (1 час)**

Теория (1 ч.): Вводный инструктаж. Беседа с детьми о внешнем виде, о правилах поведения в танцевальном классе, основных видах деятельности в объединении.

**I. Раздел «Акробатика»****1.1. Тема Упражнения на укрепление и растяжку мышц (11 часов)**

Практика (11 ч.): Повторный инструктаж по ТБ. Разучивание и выполнение упражнений на укрепление мышц живота, спины рук и ног, на растяжку мышц.

**Воспитательное мероприятие №1 (1 час)****Воспитательное мероприятие №2 (1 час)****II. Раздел «Основные стили современных танцевальных направлений»****2.1. Тема Афро-джаз (28 часов)**

Теория (4 ч.): Повторный инструктаж по ТБ .Усложненные элементы танца в упражнениях на изоляцию, упражнениях strech-характера, упражнениях на позвоночник.

Практика (24ч.): Выполнение упражнений в манере исполнения стиля.

**2.2. Тема Контемпорари (28 часов)**

Теория (4 ч.): Контемпорари-дэнс.

Практика (24 ч.): Разучивание и выполнение движений контемпорари-дэнс.

**Промежуточная (годовая) аттестация (1 час)**

Практика (1 ч.): Открытое занятие, тестирование.

**Воспитательное мероприятие №3 (1 час)**

## **9 год обучения.**

### **Вводное занятие (1 час)**

Теория (1 ч.): Вводный инструктаж. Беседа с детьми о внешнем виде, о правилах поведения в танцевальном классе, основных видах деятельности в объединении.

### **I. Раздел «Акробатика»**

#### **1.1. Тема Упражнения на укрепление и растяжку мышц (11 часов)**

Практика (11 ч.): Повторный инструктаж по ТБ. Разучивание и выполнение упражнений на укрепление мышц живота, спины рук и ног, на растяжку мышц.

#### **Воспитательное мероприятие №1 (1 час)**

#### **Воспитательное мероприятие №2 (1 час)**

### **II. Раздел «Основные стили современных танцевальных направлений»**

#### **2.1. Тема Афро-джаз (10 часов)**

Практика (10 ч.): Усложненные элементы танца в упражнениях на изоляцию, упражнениях stretch-характера, упражнениях на позвоночник. Выполнение упражнений в манере исполнения стиля.

#### **2.2. Тема Контемпорари (12 часов)**

Практика (12 ч.): Работа с полом, и движения с использованием брюшных и тазовых сокращений, освобождение, падения и подъемы.

Использование движения дыхания через тело, "тяжелой энергии" в теле и чувства веса, перенос веса между частями тела для создания плавного текучего перехода из одного положения тела в другое.

#### **2.3. Тема Бродвей джаз (16 часов)**

Теория (4 ч.): Усложненные элементы танца в манере исполнения стиля.

Практика (12 ч.): Комбинация шагов, вращений и прыжков.

#### **2.4. Тема Лирический джаз (18 часов)**

Теория (4 ч.): Манера исполнения стиля.

Практика (14 ч.): Использование определенного рисунка движения, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений, техническое совершенствование разученных движений.

#### **Промежуточная (годовая) аттестация (1 час)**

Практика (1 ч.): Открытое занятие, тестирование.

#### **Воспитательное мероприятие №3 (1 час)**

## **10 год обучения.**

### **Вводное занятие (1 час)**

Теория (1 ч.): Вводный инструктаж. Беседа с детьми о внешнем виде, о правилах поведения в танцевальном классе, основных видах деятельности в объединении.

### **I. Раздел «Акробатика»**

#### **1.1. Тема Упражнения на укрепление и растяжку мышц (12 часов)**

Практика (12 ч.): Повторный инструктаж по ТБ. Разучивание и выполнение упражнений на укрепление мышц живота, спины рук и ног, на растяжку мышц.

#### **Воспитательное мероприятие №1 (1 час)**

#### **Воспитательное мероприятие №2 (1 час)**

### **II. Раздел «Основные стили современных танцевальных направлений»**

#### **2.1. Тема Контемпорари (30 часов)**

Теория (4 ч.): Вытяжка, стяжка, side balance, спираль, перекаты по полу с выходом на живот, swing ногами.

Практика (26 ч.): Работа с полом, и движения с использованием брюшных и тазовых сокращений, освобождение, падения и подъемы.

Использование движения дыхания через тело, "тяжелой энергии" в теле и чувства веса, перенос веса между частями тела для создания плавного текучего перехода из одного положения тела в другое.

## **2.2. Тема Партинеринг (24 часа)**

Теория (4 ч.): Использование тела партнёра как точку опоры, нахождения общего центра между партнёрами, формы взаимодействия.

Практика (20 ч.): Работа с весом и центром тяжести, создание импульсов, поддержка и перенос веса партнёра.

## **Промежуточная (годовая) аттестация (2 часа)**

Практика (2 ч.): Открытое занятие, тестирование.

## **Воспитательное мероприятие №3 (1 час)**

### **11 год обучения.**

#### **Вводное занятие (1 час)**

Теория (1 ч.): Вводный инструктаж. Беседа с детьми о внешнем виде, о правилах поведения в танцевальном классе, основных видах деятельности в объединении.

#### **I. Раздел «Акробатика»**

##### **1.1. Тема Упражнения на укрепление и растяжку мышц (14 часов)**

Практика (14 ч.): Повторный инструктаж по ТБ. Разучивание и выполнение упражнений на укрепление мышц живота, спины рук и ног, на растяжку мышц.

#### **Воспитательное мероприятие №1 (1 час)**

#### **Воспитательное мероприятие №2 (1 час)**

#### **II. Раздел «Основные стили современных танцевальных направлений»**

##### **2.1. Тема Контемпорари денс (23 часа)**

Практика (23 ч.): Работа с полом, и движения с использованием брюшных и тазовых сокращений, освобождение, падения и подъемы.

Использование движения дыхания через тело, "тяжелой энергии" в теле и чувства веса, перенос веса между частями тела для создания плавного текучего перехода из одного положения тела в другое.

## **2.2. Тема Композиция танца (30 часов)**

Теория (5 ч.): Пути создания сценический образа.

Практика (25 ч.): Использовании этюда с одной и той же событийно-действенной основой в различных жанрах (фарс, лирическая комедия, трагедия, фантасмагория, вестерн и т.д.)

#### **Промежуточная (годовая) аттестация (1 час)**

Практика (1 ч.): Открытое занятие, тестирование.

#### **Воспитательное мероприятие №3 (1 час)**

### **12 год обучения.**

#### **Вводное занятие (1 час)**

Теория (1 ч.): Вводный инструктаж. Беседа с детьми о внешнем виде, о правилах поведения в танцевальном классе, основных видах деятельности в объединении.

#### **I. Раздел «Акробатика»**

##### **1.1. Тема Упражнения на укрепление и растяжку мышц (6 часов)**

Практика (6 ч.): Повторный инструктаж по ТБ. Разучивание и выполнение упражнений на укрепление мышц живота, спины рук и ног, на растяжку мышц.

#### **Воспитательное мероприятие №1 (1 час)**

#### **Воспитательное мероприятие №2 (1 час)**

#### **II. Раздел «Основные стили современных танцевальных направлений»**

##### **2.1. Тема Контемпорари денс (10 часов)**

**Практика (10 ч.):** Работа с полом, и движения с использованием брюшных и тазовых сокращений, освобождение, падения и подъемы.  
Использование движения дыхания через тело, "тяжелой энергии" в теле и чувства веса, перенос веса между частями тела для создания плавного текучего перехода из одного положения тела в другое.

## **2.2. Тема Композиция танца (12 часов)**

**Теория (1 ч.):** Сюжет, экспозиция, завязка, развитие действия, кульминация, развязка.

**Практика (11 ч.):** Применение законов драматургии в танцевальных этюдах.

### **Итоговая аттестация**

**Практика (1 ч.):** Открытое занятие, тестирование.

**Планируемые результаты освоения** данной дополнительной общеразвивающей программы:

#### **Предметные результаты:**

- знает и использует в танце особенности ритмического строения музыки;
- владеет основами акробатики;
- знает основные стили современных танцев и владеет техникой их исполнения;
- умеет передавать стиль и манеру исполнения различных течений, создавать яркие сценические образы.

#### **Метпредметные результаты:**

- обладает способностью противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности;
- обладает силой духа;
- проявляет интерес к здоровому образу жизни.

#### **Личностные результаты:**

- проявляет ответственность при выполнении общего дела, осознает значимость личного участия в деле.

## **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

К условиям реализации программы относится характеристика следующих аспектов:

#### **Материально-техническое обеспечение:**

- сведения о помещении, в котором проводятся занятия: хореографический зал;
- сведения о наличии подсобных помещений: костюмерное помещение и раздевалка;
- перечень оборудования учебного помещения, кабинета: шкаф для хранения костюмов;
- перечень оборудования, необходимого для проведения занятий: хореографический станок, зеркала;
- перечень технических средств: музыкальный центр;
- требования к специальной одежде для занятий хореографией: балетки, комбинезон для танцев или лосины и гимнастический купальник.

#### **Информационно-методическое обеспечение.**

- методическое пособие на тему: «Джаз-модерн»( Александрова Н.А., Голубева В.А. Танец модерн. Пособие для начинающих.-М.: Лань, Планета музыки, 2011);
- методическое пособие на тему: «Растяжка» (Андерсон Б., Андерсон Дж. Растяжка для каждого/ Пер. с англ. Белошев О.Г.- Мн.: ООО «Попурри», 2002.).

**Кадровое обеспечение.** Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим специальное образование по направлению хореография, желательно так же иметь педагогическое образование.

## **5. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся:

– промежуточный годовой контроль (апрель-май).

Форма проведения: открытое занятие, тестирование.

– итоговый контроль (апрель-май).

Форма проведения: открытое занятие, тестирование

Фонд оценочных материалов располагают в конце программы.

В течение учебного года оценка практических навыков и умений обучающихся осуществляется методом наблюдения при выполнении практических упражнений.

## **6. МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

Эффективность реализации программы будет оцениваться согласно заявленным результатам (предметным, метапредметным и личностным).

В рамках каждого планируемого результата (предметного, метапредметного и личностного) сформулированы следующие измеряемые критерии:

Результаты освоения программы с 1 по 6 год обучения		
Предметный результат: - знает особенности ритмического строения музыки; - знает множество акробатических элементов; - хорошо ориентируется в стилях современного танца.	Метапредметный результат: - обладает выносливостью, физической силой; - обладает развитым воображением, способностью нестандартно мыслить.	Личностный результат: - обладает чувством коллективизма, навыками культурного общения.
1. Умеет улавливать ритм движения и следовать ему, исполняет движения в соответствии с ритмом.  2. Методически грамотно выполняет ряд акробатических элементов.  3. Различает основные современные танцевальные стили.	1. Умеет длительное время находиться в состоянии физической активности.  2. Умеет находить неординарные решения в различных предлагаемых обстоятельствах.	1. Имеет моральные суждения о нравственных поступках, соблюдает нормы поведения.  2. Обладает такими качествами как: взаимовыручка, уважение к окружающим.

Результаты освоения программы с 7 по 12 год обучения		
Предметный результат: – знает и использует в танце особенности ритмического строения музыки; – владеет основами акробатики; – знает основные стили современных танцев и владеет техникой их исполнения;	Метапредметный результат: – обладает способностью противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности; – обладает силой духа; – проявляет интерес к здоровому образу жизни.	Личностный результат: – проявляет ответственность при выполнении общего дела, осознает значимость личного участия в деле.

– умеет передавать стиль и манеру исполнения различных течений, создавать яркие сценические образы.		
1. Умеет улавливать ритм движения и следовать ему, исполняет движения в соответствии с ритмом и в характере музыки.	1. Умеет координировать напряжение и расслабление отдельных мышц.	1. Проявляет себя в процессе выполнения групповой работы, умеет конструктивно работать в паре и в коллективе.
2. Выполняет технически правильно элементы и упражнения акробатики, упражнения на укрепление мышц.	2. Имеет сформированную и правильную осанку, гибкие связки, эластичные мышцы в соответствии с уровнем освоения навыка.	2. Осознает связь между целью учебной деятельностью и её мотивом, ради чего она осуществляется.
3. Различает основные современные танцевальные стили.	3. Умеет позитивно мыслить и ориентироваться в сложной ситуации, принимать решительные меры.	
4. Умеет правильно исполнять движения, сохраняя танцевальную осанку, выворотность, владеет движениями стопы, умеет перестраиваться с одного стиля на другой.	4. Умеет избавляться от внутренних страхов.	
5. Умеет обрисовать в танце действие или характер, воплотить на основе правдивого выражения чувства определенную идею, придать танцу драматургии.	5. Интересуется правильным питанием, ухаживает за собой, своим внешним видом, предпочитает активный отдых.	

## 7. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса:

1. Джозеф С.Хавилер Тело танцора:Медицинский взглядна танцы и тренировки.Издательство «Новое слово» 2004.
2. Зарипов Р. Драматургия и композиция танца. Учебно-справочное пособие/Р.Зарипов, Е Валеева. – Санкт-Петербург: Лань,2015. – 768с.
3. Ивлева Л.Д. Анатомия и биомеханика в хореографии: учеб.особие/Л.Д.Ивлева; авт.предисл.В.Е.Триодин; Челяб.гос.ин-т культуры.-Челябинск:ЧГИК,2017.-81с.
4. Ивлева Л.Д. Джазовый танец. Уч.Пособие для студентов и преподавателей институтов искусства и культуры, колледжей и училищ/ Л.Д. Ивлева. - Челябинск:ЧГАКИ, 2006. – 215с.
5. Каминофф,Л. Анатомия йоги/Л.Каминофф,Э.Мэтьюз; пер.с англ. С.Э.Борич. -4-е изд.-Минск:Попурри,2017.-320с.
6. Майерс Томас «Эксмо». Серия. Анатомические поезда. Год выпуска: 2022.
7. Никитин В.Ю. Модерн – джаз –танец. Продолжение / В.Ю. Никитин. – Москва: ВЦХТ, 2001. – 356с.

8. Никитин В.Ю., Кузнецов Е.А. Партерный тренаж.-М.:Век информации,2018.-260 с.
9. Цорн А. Грамматика танцевального искусства и хореографии/ А.Цорн. – Санкт-Петербург: Лань, 2011. – 544с.

Литература, рекомендуемая для обучающихся по данной программе:

1. Александрова Н.А., Голубева В.А. Танец модерн. Пособие для начинающих.-М.: Лань, Планета музыки, 2011.
2. Андерсон Б., Андерсон Дж. Растижка для каждого/ Пер. с англ. Белошев О.Г.-Мн.: ООО «Попурри», 2002.
3. Нельсон А., Конконен Ю. Анатомия упражнений на растяжку. Пер. с англ. Борич С.Э.- Мн.: «Попурри», 2008.

Электронные ресурсы:

1. Материал из Википедии — свободной энциклопедии- <http://ru.wikipedia.org>
2. Каталог спортивных организаций <http://sportschools.ru>
3. [http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika\\_raboty\\_s\\_detmi\\_metodicheskoe\\_posobie\\_quot](http://horeograf.ucoz.ru/blog/metodika_raboty_s_detmi_metodicheskoe_posobie_quot_ot ritmiki k tancu quot/2011-12-08-1-) от ritmiki k tancu quot/2011-12-08-1- о методике партерного экзерсиса- «Методика работы с детьми. Методическое пособие «От ритмики к танцу».
4. Материалы с сайта для хореографов <https://dancehelp.ru/>

## **8. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ**

**1. Апрель - май – промежуточный и итоговый контроль.**

**Форма демонстрации:** открытое занятие

**Форма фиксации:** ведомость по аттестации.

**Описание задания для контроля:** Открытое занятие – это форма промежуточного контроля уровня освоенности теоретических и практических умений и навыков обучающихся за годовой период обучения. Проводится в два этапа: 1 этап – проверка теоретических знаний, 2 этап – демонстрация уровня владения практическими умениями.

Время проведения – 45 минут

Для проверки теоретических знаний перед открытым занятием обучающиеся проходят тестирование. В помощь обучающимся в данной разработке дается словарь терминов, обязательных для освоения.

**ЦЕЛЬ:**

Комбинировать движения, самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ, уметь работать в ансамбле.

**ЗАДАЧИ:**

- работать в паре, в группе;
- владеть постановкой корпуса, рук, ног, головы, элементарной координации движений, навыками музыкально-пластического интонирования;
- владеть координацией рук, ног, головы, упражнениями на развитие физических данных развитии у детей трудоспособности, коммуникабельности, дисциплинированности.

### **ХОД ЗАНЯТИЯ:**

**1. Проверка теоретических знаний, проведение тестирования с 1 по 5 год обучения:**

**Словарь терминов и вопросов для тестирования.**

1. Хореография – это: искусство сочинения и сценической постановки танца.
2. Классический танец в переводе с латинского означает: образцовый.
3. Сколько позиций рук в классическом танце: 3.

4. Releve (релеве) в классическом танце это: полупальцы.
  5. Одним из современных уличных танцев является: хип-хоп.
  6. Что является опорой для танцовщика: станок.
  7. «Мостик», «свечка», «затяжка», «ласточка» – эти упражнения относятся к: акробатике.
  8. Сколько точек направления движения в танцевальном зале, на сцене: 8.
  9. Богиня танца: Терпсихора.
  10. Demi plie (деми плие) в переводе с французского означает: маленькое приседание.
  11. Preparation (препарасьен) это: подготовительное упражнение перед началом движения.
  12. Dip (дип) – это основное упражнение: contemporary (контемпорари).
  13. Hip-hop (хип-хоп) культура зарождалась: в Америке.
  14. Swing (свинг) для танца contemporary (контемпорари) означает: раскачивание.
  15. Координация – это: согласованная работа рук, ног, головы, корпуса.
  16. Сколько форм port de bras (пор де брас) существует в классическом танце: 6.
  17. Streh (страйч) – это: растяжка.
- Ключ к тестированию:**
- Уровни: высокий – 10 верных ответов (обучающийся свободно владеет терминологией);  
средний – 7-9 верных ответов (обучающийся не в полном объёме владеет терминологией);  
низкий – 4-6 верных ответов (обучающийся не владеет терминами и понятиями).

**Задания для проверки практической подготовки обучающихся:  
Необходимо выполнить следующие усложненные танцевальные элементы:**

1. Roll up, roll down.
2. Flat back
3. Мостик с положения стоя на ногах
4. Свинги
5. Прыжки (по 6 позиции, подбивая себя сзади, вперед к груди)
6. Шпагат (продольный, поперечный)
7. Слайд
8. Перекат

**2. Проверка теоретических знаний, проведение тестирования с 6 по 12 год обучения:**

Обучающиеся проходят в формате интернет тестирование в Google форме  
<https://docs.google.com/forms/d/1gScsEdn2gr8BLopSEcBZbMOUi7ifR7nYvi0FJPriY/edit>

ARCH [арч] — арка, прогиб торса назад.

ASSEMBLEr [ассамблэ] — прыжок с одной ноги на две выполняется с отведением ноги в заданном направлении и собиранием ног во время прыжка вместе.

ATTITUDE [аттитюд] — положение ноги, оторванной от пола и немного согнутой в колене. BATTEMENT AVELOPPE [батман авлоппе] — противоположное battement developpé движение, «рабочая» нога из открытого положения через passé опускается в заданную позицию.

BATTEMENT DEVELOPPE [батман девлоппе] — вынимание ноги вперед, назад или в сторону скольжением «рабочей» ноги по опорной.

BATTEMENT FONDУ [батман фондю] — движение, состоящее из одновременного сгибания коленей, в конце которого «рабочая» нога приходит в положение

*surlecou\_de\_pied* спереди или сзади опорной ноги, а затем следует одновременное вытягивание коленей и «рабочая» нога открывается вперед, в сторону или назад. В модерн\_джазтанце используется также форма *fondu* из урока народно-сценического танца.

BATTEMENT FRAPPE [батман фраппе] — движение, состоящее из быстрого, энергичного сгибания и разгибания ноги, стопа приводится в положение *surlecoudepied* в момент сгибания и открывается носком в пол или на высоту 450 в момент разгибания вперед, в сторону или назад.

BATTEMENT RELEVE LENT [батман релеве лян] — плавный подъем ноги через скольжение по полу на 900 вперед, в сторону или назад.

BATTEMENT RETIRE [батман ретире] — перенос через скольжение «рабочей» ноги, через *passé* из V позиции впереди в V позицию сзади.

BATTEMENT TENDU [батман тандю] — движение ноги, которая скользящим движением отводится на носок вперед, назад или в сторону. В модерн-джаз танце исполняется так же по параллельным позициям.

BATTEMENT TENDU JETEг [батман тандю жете] — отличается от battementtendu активным выбрасыванием ноги в воздух на высоту.

BODY ROLL [боди ролл] — группа наклонов торса, связанная с поочередным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости ( синоним «волна»).

BRUCH [браш] — скольжение или мазок всей стопой по полу перед открытием ноги в воздух или при закрытии в позицию.

CONTRACTION [контракшн] — сжатие, уменьшение объема корпуса и округление позвоночника, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, исполняется на выдохе.

CORKSCREW TURN [корскру повороты] — «штопорные» повороты, при которых исполнитель повышает или понижает уровень вращения.

COUPE [купе] — быстрая подмена одной ноги другой, служащая толчком для прыжка или другого движения.

CURVE [кёрф] — изгиб верхней части позвоночника (до «солнечного сплетения») вперед или в сторону.

DEEP BODY BEND [диипбодибэнд] — наклон торсом вперед ниже 900, сохраняя прямую линию торса и рук.

DEEP CONTRACTION [диипконтракшн] — сильное сжатие в центр тела, в котором участвуют все сочленения, т.е. в это движение включаются руки, ноги и голова.

DEGAGE [дегаже] — перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую по второй позиции (вправо, влево) и по четвертой позиции ног (вперед, назад), может исполняться как с *demi\_plié*, так и на вытянутых ногах.

DEMI PLIE [деми\_плие] — полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола. DEMI ROND [демиронд] — полукруг носком ноги по полу вперед и в сторону, или назад и в сторону. DROP [дроп] — падение расслабленного торса вперед или в сторону.

ECARTE [экарте] — поза классического танца (a laseconde), развернутая по диагонали вперед или назад, корпус чуть отклонен от поднятой ноги.

EMBOITE [амбуате] — последовательные переходы с ноги на ногу на полупальцах, пальцах и с прыжком. Прыжки emboite — поочередное выбрасывание согнутых в коленях ног вперед или на EN DEDANS [ан дедан] — направление движения или поворота к себе, вовнутрь.

EN DEHORS [ан деор] — направление движения или поворота от себя или наружу.

EPAULMENT [эпольман] — положение танцовщика, повернутого в 3/4 в т. 8 или т. 2; различается *eraulementcroise* (закрытый) и *eraulementefface* (стертый, открытый).

FLAT BACK [флэтбэк] — наклон торса вперед, в сторону (на 90), назад с прямой спиной, без изгиба торса.

**FLAT STEP** [флэтстэп] — шаг, при котором вся стопа одновременно ставится на пол.

**FLEX** [флекс] — сокращенная стопа, кисть или колени.

**FLIK** [флик] — мазок стопой по полу к опорной ноге.

**FOUETTE** [фуэтте] — прием поворота, при котором тело исполнителя поворачивается к зафиксированной в определенном положении ноге (на полу или в воздухе).

**FROG POSITION** [фрог\_позишин] — позиция сидя, при которой согнутые в коленях ноги касаются друг друга стопами, колени должны быть максимально раскрыты в стороны.

**GLISSADE** [глиссад] — партерный скользящий прыжок без отрыва от пола с продвижением вправо\_влево или вперед\_назад.

**GRAND BATTEMENT** [гран батман] — бросок ноги на 900 и выше вперед, назад или в сторону. **GRAND JETE** [гран жете] — прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед, назад или в сторону. Ноги раскрываются максимально и принимают в воздухе положение «шпагат».

**GRAND PLIE** [гран плие] — полное приседание.

**HIGH RELEASE** [хай релиз] — высокое расширение, движение, состоящее из подъема грудной клетки с небольшим перегибом назад.

**HINGE** [хинч] — положение танцора, при котором прямой, без изгибов торс отклоняется назад на максимальное расстояние, колени согнуты, стопы на полупальцах.

**HIP LIFT** [хип лифт] — подъем бедра вверх.

**HOP** [хоп] — шаг\_подскок, «рабочая» нога обычно в положении «у колена».

**JACK KNIFE** [джэкнайф] — положение корпуса, при котором торс наклоняется вперед, спина прямая, опора на руки, колени вытянуты, ноги во второй параллельной позиции, пятки не отрываются от пола.

**JAZZ HAND** [джаз хэнд] — положение кисти, при котором пальцы напряжены и разведены в стороны.

**JELLY ROLL** [джелли ролл] — движение пельвисом, состоящее из мелкого сокращения мышц с одновременным небольшим поворотом пельвиса вправо влево (синоним — шейк пельвиса.) **JERK\_POSITION** [джерк\_позишин] — позиция рук, при которой локти сгибаются и немного отводятся назад, за грудную клетку, предплечья располагаются параллельно полу. **JUMP** [джамп] — прыжок на двух ногах.

**KICK** [кик] — бросок ноги вперед или в сторону на 450 или 900 через вынимание приемом *développé*.

**LAY OUT** [лэй аут] — положение, при котором нога, открытая на 90 в сторону или назад, и торс составляют одну прямую линию.

**LEAP** [лиип] — прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед или в сторону.

**LOW BACK** [лоубэк] — округление позвоночника в пояснично\_грудном отделе.

**PAS BALANCE<sub>r</sub>** [па баланс] — па, состоящее из комбинации *tombé* и *pasdebourrée*. Исполняется с продвижением из стороны в сторону, реже — вперед\_назад.

**PAS CHASSE<sub>r</sub>** [шассе] — вспомогательный прыжок с продвижением во всех направлениях, при исполнении которого одна нога «догоняет» другую в высшей точке прыжка.

**PAS DE BOURRE<sub>r</sub>E** [па де бурре] — танцевальный вспомогательный шаг, состоящий из чередования переступаний с одной ноги на другую с окончанием на *demiplié*. Синоним *steppasdebourrée*. В модерн-джаз танце во время *pasdebourrée* положение *surlecoudepied* не фиксируется.

**PAS DE CHAT** [па де ша] — прыжок, имитирующий прыжок кошки. Согнутые в коленях ноги отбрасываются назад.

PAS FAILLI [па файи] — связующий шаг, состоящий из проведения свободной ноги через проходящее *demiplié* по I позиции вперед или назад, затем на ногу передается тяжесть корпуса с некоторым отклонением от вертикальной оси.

PASSE [пассе] — проходящее движение, которое является связующим при переводе ноги из одного положения в другое, может исполняться по первой позиции на полу (*passépar terre*), либо на 450 или 90.

PIQUE [пике] — легкий укол кончиками пальцев «рабочей» ноги об пол и подъем ноги на заданную высоту.

PIROUTTE [пируэт] — вращение исполнителя на одной ноге *endehors* или *endedans*, вторая нога в положении *surlecou\_de\_pied*.

PLIE RELEVE [плиерелеве] — положение ног на полупальцах с согнутыми коленями.

POINT [поинт] — вытянутое положение стопы.

PRANCE [пранс] — движение для развития подвижности стопы, состоящее из быстрой смены положения «на полупальцах» и point.

PREPARATION [препарасьон] — подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения.

PRESS\_POSITION [пресс\_позишн] — позиция рук, при которой согнутые в локтях руки ладонями касаются бедер спереди или сбоку.

RELEASE [релиз] — расширение объема тела, которое происходит на вдохе. RELEVE[релеве] — подъем на полупальцы.

ROLL DOWN [ролл даун] — спиральный наклон вниз вперед, начиная от головы.

ROLL UP [ролл ап] — обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию.

ROND DE JAMBE PAR TERRE [рон де жамб пар терр] — круг вытянутой ногой, касаясь пальцами пола.

ROND DE JAMBE EN L'AIR [рон де жамбанлер] — круговое движение нижней части ноги (голеностопа) при фиксированном бедре, отведенном в сторону на высоту 45 или 90.

SAUTE [соте] — прыжок классического танца с двух ног на две ноги по I, II, IV и V позициям.

SIDE STRETCH [сайд стрэтч] — боковое растяжение торса, наклон торса вправо или влево.

SISSON OUVERTE [сиссонуверт] — прыжок с отлетом вперед, назад или в сторону, при приземлении одна нога остается открытой в воздухе на заданной высоте или в заданном положении.

SOUTENU EN TOURNANT [сутеню ан турнан] — поворот на двух ногах, начинающейся с втягивания «рабочей» ноги в пятую позицию.

SQUARE [сквэа] — четыре шага по квадрату: вперед—в сторону—назад— в сторону.

STEP BALL CHANGE [стэпболлчендж] — связующий шаг, состоящий из шага в сторону или вперед и двух переступаний на полупальцах (синоним *steppadebourée*).

SUNDARI [зундари] — движение головы, заключающееся в смещении шейных позвонков вправо\_влево и вперед\_назад.

SUR LE COU DE PIED [сюрлеку\_де\_пье] — положение вытянутой ступни «работающей» ноги на щиколотке опорной ноги спереди или сзади.

СВИНГ — раскачивание любой частью тела (рукой, ногой, головой, торсом) в особом джазовом ритме.

TILT [тилт] — угол, поза, при которой торс отклоняется в сторону или вперед от вертикального положения, «рабочая» нога может быть открыта в противоположном направлении на 90 и выше.

**TOMBÉ** [томбе] — падение, перенос тяжести корпуса на открытую ногу вперед, в сторону или назад на *demi\_plié*.

**TOUCH** — приставной шаг или шаг на полупальцы без переноса тяжести корпуса.

**TOUR CHAINErS** [тур шене] — исполняемые на двух ногах по диагонали или покругу на высоких полупальцах следующие один за другим полуповороты, в модерн\_джаз танце могут исполняться на полной стопе и в *demi\_plié*.

### **Ключ для тестирования с 6-12 год обучения .**

6 год обучения: высокий 40-70

средний 30-39

низкий 20-29

7 год обучения: высокий 40-70

средний 30-39

низкий 20-29

8 год обучения: высокий 45-70

средний 35-44

низкий 25-34

9 год обучения: высокий 55-70

средний 45-54

низкий 35-44

10 год обучения: высокий 55-70

средний 45-54

низкий 35-44

11 год обучения: высокий 62-70

средний 55-61

низкий 40-54

12 год обучения: высокий 62-70

средний 55-61

низкий 40-54

### **2. Демонстрация уровня владения практическими умениями:**

Экзерсис на середине зала, который построен на упражнениях из различных стилей современного танца, акробатических упражнениях. Выполнение заданных педагогом упражнений и танцевальных композиций.

#### **Мониторинг практического задания (уровни):**

высокий – обучающийся освоил технику исполнения различных танцевальных жанров, правильно выполняет танцевальные движения в соответствии с музыкой и ритмом;

средний – обучающийся не всегда правильно выполняет технику танцевальных жанров, умеет выполнять танцевальные движения исходя из указаний педагога;

низкий – обучающийся не умеет выполнять технику танцевальных жанров, испытывает серьёзные затруднения при выполнении танцевальных движений.

#### **Мониторинг воспитанности обучающихся (уровни):**

высокий – обучающийся имеет моральные суждения о нравственных поступках, соблюдает нормы поведения, имеет нравственные качества личности (доброта, взаимовыручка, уважение, дисциплина);

средний – обучающийся имеет моральные суждения о нравственных поступках, обладает поведенческими нормами, но не всегда их соблюдает;

низкий – у обучающегося моральные суждения о нравственных поступках расходятся с общепринятыми нормами, редко соблюдает нормы поведения.

#### **Мониторинг показателя исполнительской культуры обучающихся осуществляется методом наблюдения (уровни).**

Высокий – владеет приёмами действий актёрского и исполнительского мастерства, соблюдает нормы поведения и имеет нравственные качества личности.

Средний – не всегда применяет приёмы действий и различные способы актёрского и исполнительского мастерства, имеет моральные суждения о нравственных поступках, не всегда находит компромисс в ситуации.

Низкий – низкий уровень коммуникативных качеств, редко соблюдает нормы поведения, испытывает затруднение в публичном выступлении.