

Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей  
Центр внешкольной работы Калининского района Санкт-Петербурга  
«Академический»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«СВОБОДНОЕ ДВИЖЕНИЕ»**

Возраст учащихся: 12-15 лет.  
Срок реализации: 3 года.

Составитель:  
Гребенкина Екатерина Викторовна,  
педагог дополнительного образования  
ГБУ ДО ЦВР ДМ Калининского района Санкт-Петербурга

Санкт-Петербург  
2015

## Содержание

<b>Пояснительная записка .....</b>	<b>3</b>
1 год обучения. «Основы современного танца» .....	12
Учебный план.....	12
Содержание .....	13
2 год обучения. «Основы джаз и хип-хоп танцев» .....	17
Учебный план.....	17
Содержание .....	18
3 год обучения. «Основы техники contemporary» .....	22
Учебный план.....	23
Содержание .....	23
<b>Материально-техническое обеспечение программы .....</b>	<b>28</b>
<b>Методическое обеспечение программы.....</b>	<b>28</b>
<b>Информационные источники.....</b>	<b>36</b>



## Пояснительная записка

... лёгкие ноги, смех, огонь, грация;  
великая логика, танец звёзд, пир духа,  
южные зарницы, гладь моря – совершенство...  
Ф. Ницше

Общеобразовательная программа дополнительного образования детей «Свободное движение» реализуется в Центре внешкольной работы «Академический» с 2006 года, в 2013 году была скорректирована в связи с введением в действие Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 года №1008). Данная программа учитывает распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

Созданные для реализации образовательной программы условия совпадают со Стратегией воспитания, учитывающей особенности современных детей, социальный и психологический контекст их развития, формирующей предпосылки для консолидации усилий семьи, общества и государства по воспитанию подрастающего и будущих поколений. Задачи программы направлены на формирование социокультурной среды, содействующей успешной социализации детей и интегрирующей воспитательные возможности образовательных, культурных, экскурсионных и других организаций.

В программе созданы условия для воспитания здоровой, счастливой, свободной, ориентированной на труд и творчество личности; формирования у детей высокого уровня духовно-нравственного развития, чувства причастности к культурной общности российского народа.

В основе целеполагания образовательной программы лежат положения Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р), поскольку содержание дополнительной образовательной программы способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- удовлетворению индивидуальных потребностей детей в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном развитии;
- формированию и развитию творческих способностей учащихся, выявлению, развитию и поддержке талантливых детей;
- обеспечению духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания подростков;
- формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья учащихся.

Направлением данной образовательной программы является современный танец.

Модерн развился вопреки классическому балету, в нем танцоры стремились выйти за рамки «наскучившей классики». Модерн — это некий эпатаж, шокирующий привычный взгляд зрителя. Ярким примером тому служат постановки известных классических балетов в стиле модерн, имеющие очень мало общего с традиционными балетными постановками. Ломаные движения тела, эффектные бросания на пол, невысказанные акробатические фигуры и даже какие-то оптические спецэффекты — танец полностью зависит от фантазии хореографа. Он не связан ни с фольклорным, ни с бытовым танцем, он — «сам по себе». И «пионеры» танца модерн — Айседора Дункан, Марта Грэхем, Дорис Хэмфри, Тед Шоун, Элен Тамарис, Ханьям Хольм были создателями индивидуального стиля выражения своих мыслей и чувств с помощью движения. В модерне танцуют босиком и даже без музыки. Этот танец, воплощающий в своей хореографии идеи, темы, образы, почерпнутые из современной действительности и использующие при этом основные

хореографические системы и приемы, пластические навыки, свойственные и употребляемые в данное конкретное время, обращен не к массе, а к индивидуальности.

Он постоянно видоизменяется, ставит рискованные эксперименты над классическим танцем. Термин «модерн» больше распространен в Америке. Иногда танцем модерн называют несколько крупных школ танца, определивших развитие этого стиля, а все остальное - современным танцем. При исследовании истории этого направления танца было замечено, что танец модерн возник как авторский танец. Сегодня танец модерн чаще всего заменяют на слово «современный» (contemporary).

Дополнительная образовательная программа «Свободное движение» относится к художественной направленности. На занятиях более полно раскрывается внутренний мир ребенка через своеобразную и сложную технику танца: выразительность движений, жестов, мимики, поз; происходит осмысление своего тела в пространстве и понимание работы групп мышц, воспевание красоты и гармонии человеческого тела, сентиментально-нежных проявлений. Освоение танца учащимися способствует их самовыражению, они учатся использовать гравитацию и работать с весом своего тела, стремясь скрыть усилие, затрачиваемое при движении, нарушения вертикальной оси держания тела. Обучение современному танцу способствует фокусированию внимания на центре тяжести тела и работе с ним. Занятия современным танцем не только учат понимать и создавать прекрасное, но и развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие каждому учащемуся. Программой предусмотрено приобщение к хореографическому творчеству, создание условий для реализации творческого потенциала детей, укрепление психического и физического здоровья, профилактика асоциального поведения путем приобщения подростков к культуре танца, ознакомление с историей развития танца модерн и его школ, танцев хип-хоп и джаз, развитие танцевальности, овладение техникой contemporary, освоение танцевальных навыков, которое тесно связано с активизацией внимания, мышления, памяти, формирования самоконтроля, способов развития чувства ритма и такта, с помощью этого обучающиеся могут импровизировать самостоятельно, в паре и в группе.

В нашем обществе все более актуальной становится проблема интенсификации живого общения современных подростков в противовес их пассивному образу жизни за компьютером. Данная образовательная программа направлена на частичное решение этой проблемы через новизну предлагаемых форм обучения, общения по интересу педагога с учащимися и между собой, и особого восприятия современного танца, что способствует укреплению психического и физического здоровья. Реализация данной образовательной программы позволяет решать некоторые назревшие проблемы воспитания подрастающего поколения, как социального, так и нравственного, гражданского характера. Учебно-воспитательный процесс нацелен на формирование у обучающихся таких важнейших социально-значимых качеств, как готовность к нравственному самоопределению, стремление к утверждению активной жизненной позиции при решении различных проблем в разных сферах общественной деятельности. Это делает данную программу актуальной в современных условиях.

Данная образовательная программа дает возможность не только освоить технику танца, но и позволяет учащимся выразить свои мысли и чувства с помощью движения. Обучаясь по программе «Свободное движение», подростки, посредством движений, мимики и жестов выявляют свое понимание окружающего мира. В своем художественном творчестве каждый учащийся реализует свой потенциал, воспитывая в себе трудолюбие и выносливость, тем самым и происходит самоутверждение и самоопределение творческой личности подростков.

Новизна образовательной программы заключается в:

- использовании элементов дистанционного обучения (вебинары);
- использовании электронных образовательных ресурсов (презентации);
- использовании современных образовательных технологий (технология развития критического мышления, «Мозговой штурм», «Педагогическая мастерская», «Ситуационный анализ (кейсовая технология)», технология биоадекватного преподавания).

Данные технологии направлены на:

- личностное развитие участников образовательного процесса;

- актуализацию личного опыта каждого обучающегося;
- реализацию деятельностного подхода;
- субъект-субъектные отношения (носят взаиморазвивающий характер и обуславливают индивидуально-личностную динамику как обучающихся, так и педагога);
- активное использование коллективных способов деятельности;
- ориентацию, как на когнитивное, так и на эмоциональное развитие личности;
- широкое использование диалоговых форм взаимодействия;
- поисковую активность каждого участника в процессе добывания новых знаний через интернет-ресурсы;
- рефлексивность как основу саморефлексии и самоконтроля.

Инновационное обучение в программе рассматривается как процесс и результат образовательной деятельности, которое вносит инновационные изменения в образовательную среду посредством использования на занятиях электронных образовательных ресурсов в виде презентаций, видеопозаказов, видеословаря, интернет-экскурсий к следующим темам программы:

Первый год обучения:

- «Вводное занятие» (электронная презентация «Развитие современного танца», показ документального фильма «Век танца»);
- «Разогрев (Warmup)» (электронная презентация «Warmup»);
- «Экзерсис на середине зала» (электронная презентация «Правильное исполнение движений из экзерсиса на середине зала»);
- «Развитие координации» (электронная презентация «Что такое координация? Упражнения на развитие координации»);
- «Импровизация» (электронная презентация «Импровизация – свободное движение»);
- «Диагонали» (электронная презентация «Диагонали»);
- «Комбинации» (электронная презентация «Каждому произведению свой язык»).

Второй год обучения:

- «Вводное занятие» (электронная презентация «Развитие танцев джаз и хип-хоп» и интернет-экскурсия «Краткая история развития танцев джаз и хип-хоп»);
- «Разминка - разогрев в стиле хип-хоп танца» (видеословарь);
- «Джазовый экзерсис на середине зала» (видеословарь, интернет-экскурсия «Танец джаз – эксцентричный танец»);
- «Базовые элементы хип-хоп танца» (электронная презентация «С чего начать изучать хип-хоп?» с видеопозаказом);
- «Перемещение в пространстве» (электронная презентация «Движение. Пространство. Время»);
- «Развитие координации в стиле джаз танца» (электронная презентация «Координация движений»);
- «Импровизация в стиле танцев джаз и хип-хоп», «Баттл» (электронная презентация «Хип-хоп баттл»), видеосюжет «Джазовая импровизация»);
- «Stretch, coolingdown» (электронная презентация «Основные правила стрейчинга»);
- «Комбинации в стиле танцев джаз и хип-хоп» (интернет-экскурсия «Джаз и хип-хоп»).

Третий год обучения:

- «Вводное занятие» (электронная презентация «Что такое contemporary?» с видеосюжетами);
- «Экзерсис на середине зала» (электронная презентация «Экзерсис на середине зала. Техника исполнения» с видеосюжетом, видеожурнал «Школы современного танца»);
- «Контактная импровизация» (электронная презентация «Искусство совместной невесомости» с видеосюжетом из видеожурнала «Спонтанное движение»);
- «Партнеринг» (электронная презентация «Поддержки в паре» с видеофрагментами);
- «Floorwork» (электронная презентация «Floorwork»);

- «Творческая лаборатория с видеопроекциями» (видеопроекции);
- «Импровизация в группе» (мультипликационная проекция);
- «Танцевальные комбинации» (электронная презентация «Танцевальные комбинации»);
- «Танцевальные этюды» (интернет-конференция «Современный танец в современном мире»).

Использование интернет-технологий в данной программе направлено на активное включение учащихся в образовательную деятельность, их умение находить, анализировать и систематизировать как полученную самостоятельно информацию, так и обработанную педагогом.

Включение инновационных образовательных технологий в программу предусматривает две особенности. Первая – это обучение предвидению, то есть ориентация подростков на будущее. Обучение с использованием инновационных технологий подготавливает обучающихся к применению в дальнейшем технологий прогнозирования, моделирования и проектирования в жизни и профессиональной деятельности. В этом отношении важно развитие воображения, акцентирование внимания на проблемы и трудности, ожидающие воспитанников в будущем, на альтернативные способы их разрешения. Второй особенностью инновационных технологий является включенность обучающихся в сотрудничество и участие в процессе принятия важных решений на разном уровне.

Цель программы – реализация творческого потенциала подростков путем приобщения их к хореографическому искусству и культуре современного танца через популяризацию хореографического творчества как альтернативного вида досуга.

В процессе реализации образовательной программы решаются следующие задачи обучающие:

- познакомить с историей развития современного танца;
- сформировать систему знаний по основам современного танца с элементами хореографии;
- обучить владению различными техниками современного танца – хип-хоп, джаз, модерн, contemporary;
- обучить умению слушать и слышать музыку и передавать ее содержание в движении, совершенствовать выразительность исполнения движений танца;
- обучить групповой импровизации;
- познакомить подростков с правилами профилактики травматизма;
- обучить анализировать мероприятия;
- сформировать навыки получения и анализа информации по современному танцу из интернет-источников;

развивающие:

- развить координацию, двигательную память, гибкость, пластику тела, общую физическую выносливость и подготовку, танцевальность;
- развить физиологическое дыхание;
- развить внимательность и наблюдательность, творческое воображение и фантазию;

воспитательные:

- воспитать художественный вкус и эмоциональную отзывчивость учащихся;
- приобщить подростков к здоровому образу жизни;
- воспитать чувство товарищества и личной ответственности;
- создать условия для реализации ситуации успеха учащихся;
- воспитать инициативность, самоорганизованность и целеустремленность учащихся;
- сформировать гражданскую позицию и патриотизм учащихся;
- способствовать реализации творческого потенциала и самовыражения учащихся;
- приобщить учащихся к посещению учреждений культуры;
- повысить культуру общения в коллективе через воспитание уважения к личным творческим достижениям учащихся;
- воспитывать культурных жителей Санкт-Петербурга.

## Ожидаемые результаты

В результате освоения программы учащиеся должны знать:

- историю развития современного танца;
- различные техники современного танца: хип-хоп, джаз, модерн, contemporary;
- правила прослушивания музыки и передачи её содержания с помощью выразительных движений в танце;
- основы современного танца с элементами хореографии;
- правила групповой импровизации;
- правила профилактики травматизма;
- алгоритм анализа мероприятий при посещении учреждений культуры и анализа информации по современному танцу из интернет-источников;
- учреждения культуры города (концертные залы, театры, музеи);

должны владеть:

- различными техниками современного танца: хип-хоп, джаз, модерн, contemporary;

должны уметь:

- слушать и слышать музыку и передавать ее содержание с помощью выразительных движений в танце;
- импровизировать в группе;
- правильно дышать при исполнении современного танца;
- выразительно, артистично и эмоционально исполнять современный танец;
- включать внимательность и наблюдательность, творческое воображение и фантазию при исполнении современного танца;
- анализировать мероприятия при посещении учреждений культуры;
- получать и анализировать информацию по современному танцу из Интернет-ресурсов;
- реализовывать полученные умения и навыки в творческом процессе с целью повышения уровня «Я могу»;
- культурно неформально общаться в Интернет–пространстве и группе;

а так же:

- быть ответственными за полученное поручение;
- проявлять инициативность, самоорганизованность и целеустремленность в различных ситуациях;
- вести здоровый образ жизни;
- быть гражданами и патриотами своей страны;
- реализовывать свой творческий потенциал и самовыражаться в социуме;
- доброжелательно относиться к личным творческим достижениям каждого учащегося;
- быть культурными жителями Санкт-Петербурга.

Главной отличительной особенностью дополнительной общеобразовательной программы является использование компьютерных технологий и элементов дистанционного обучения. С усложнением теоретического материала, введением в практику упражнений, требующих самостоятельной глубокой проработки, анализа со стороны воспитанников, используются ЭОР.

С первого года обучения при изучении новой темы используются электронные презентации.

Со второго года обучения вводятся информационные технологии:

- видеословарь (дополнение к закреплению новой темы «Базовые элементы хип-хоп танца» (объяснение терминологии хип-хоп танца), «Джазовый экзерсис на середине зала» (объяснение исполнения упражнений и движений джазового экзерсиса);
- интернет-экскурсии («Краткая история развития танцев джаз и хип-хоп», «Танец джаз – эксцентричный танец», «Джаз и хип-хоп»);
- работа в социальной сети (самостоятельная работа дома при закреплении и анализе, полученной новой информации и проверке знаний);
- онлайн тестирование (при закреплении пройденного материала по изученным темам).

На третьем году обучения расширяется образовательное пространство обучающихся через включение их в самостоятельную работу по поиску и применению знаний, полученных на занятиях, в работе с новыми интерактивными технологиями, такими как:

- видеожурнал (в теме «Экзерсис на середине зала» при закреплении полученных знаний, умений, навыков и объяснении исполнения упражнений при помощи демонстрации видеожурнала «Школы современного танца»; в теме «Контактная импровизация» при объяснении понятия, истории развития, правил взаимодействий с партнером, техники безопасности с демонстрацией видеосюжета из видеожурнала «Спонтанное движение»);
- творческая лаборатория с видеопроекциями (в теме «Импровизация в группе» при составлении танцевальных комбинаций на основе импровизации с использованием мультипликационной проекции и исследовании личного пространства партнера через разнообразные позы, раскрытия импровизационного потенциала через сюжетную линию мультипликационной проекции);
- вебинары (при изучении истории современного танца, биографии и творческого пути ведущих деятелей хореографического искусства; при закреплении тем программы и получении дополнительной информации);
- интернет-конференции (при закреплении и получении дополнительной информации).

В процессе обучения учащиеся получают теоретические знания о развитии современного танца и умение определять различия танцевальных школ, обучаются преломлять и ретранслировать полученную информацию в знания, умения и навыки, а так же умение свободно владеть своим телом, импровизировать на заданную музыку, осваивают техники танцев хип-хоп, джаз и модерн. Особое значение в программе уделяется развитию чувства ритма без музыки, перемене ракурсов, уровней и заполнения пространства на фоне видеопроекций.

В программе просматривается еще одна отличительная особенность, которая заключается в интеграции и синтезе различных видов искусства и предметов основного образования:

- литература (составление танцевальных композиций на художественные произведения, использование литературных длительностей при импровизации);
- анатомия (знание собственного тела и соблюдение техники безопасности при выполнении движений и сложных поддержек);
- мировая художественная культура (изучение истории возникновения танца, биографий выдающихся деятелей хореографического искусства, создание танцевального перформанса в рамках различных художественных выставок);
- история (использование интересных исторических фактов при создании танцевальных композиций и перформанса);
- физкультура (грамотное владение своим телом);
- математика (применение счета при репетиции и постановке танцевальных композиций, создании танцевального спектакля);
- физика (приемы контактной импровизации);
- ритмика (основы телодвижения);
- изобразительное искусство (при создании танцевальных образов, композиций, самостоятельных танцевальных импровизаций на фоне мировых шедевров).

Обучение по данной программе базируется на определенном уровне знаний учащихся по классической хореографии и уверенного пользователя персонального компьютера.

#### Условия реализации образовательной программы

Данная образовательная программа является частью комплексной программы «Вечность, гармония, грация...» образцового детского коллектива студии танца «Глобус». Современный танец как предмет вводится на 4 году обучения концертных групп. Программа рассчитана на 3 года обучения для обучающихся с 12 до 15 лет, получивших знания по основам классического и народно-сценического танца в рамках комплексной программы.



### Условия приема обучающихся

В группу I года обучения принимаются учащиеся с 3-х годичной подготовкой по программе «Вечность, гармония, грация...» по специализациям: классический, народно-сценический танец и танцрепертуар.

### Режим занятий

Года обучения	Возраст учащихся	Количество учебных часов в неделю	Общее количество часов в год
I год обучения	12-13 лет	2	72
II год обучения	13-14 лет	2	72
III год обучения	14-15 лет	4	144

### Организация занятий

В программу включены групповые занятия с элементами индивидуальной работы (на занятии при фронтальной работе педагогом уделяется индивидуальное внимание солисту коллектива или группе детей).

Программой предусмотрены следующие формы занятий:

- занятие-тренинг;
- занятие-обобщение;
- технический зачет;
- мастер-класс.

В образовательной деятельности используются следующие типы занятий:

- комбинированные с элементами импровизации – сочетание различных видов работ (объяснение выполнения каждого заданного упражнения, закрепление навыка его выполнения в форме творческой импровизации, проверка усвоения азбуки современного танца; информирование обучающихся о правилах, методах и возможных ошибках при выполнении заданных движений);
- практические – формирование и закрепление танцевальных умений и навыков выполнения заданных движений, комбинаций и этюдов из них;
- практические с элементами импровизации – формирование и закрепление танцевальных умений и навыков выполнения заданных движений, комбинаций и этюдов из них в форме творческой импровизации;
- репетиционно-тренировочные – отработка танцевальных этюдов и концертных номеров в процессе усвоения разделов «Танцевальные элементы» и «Постановочная работа»;
- закрепления – работа в подгруппах при составлении танцевальных этюдов на заданную тему с использованием раздаточного материала (карточки с символами движений танца)
- контрольные – открытые занятия для родителей и педагогов центра внешкольной работы, технический зачет;
- диагностические – исследование фоновой ситуации развития обучающихся.

Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса обучающихся по данной программе заключается в помощи подросткам в решении задач развития, обучения, воспитания, социализации и самореализации. Реализация различных форм взаимодействия с подростком и средой его окружения прослеживается в актуализации собственного потенциала развития учащихся и их социальной адаптации.

Реализация образовательной программы происходит совместно со специалистами службы сопровождения (психологи). В деятельности службы сопровождения существуют несколько обязательных компонентов, взаимосвязанных друг с другом:

- создание электронной матрицы оценки качества образовательной деятельности;

- создание электронного дневника для родителей «Диагностика развития ребенка» (психического, личностного, социального);
- создание электронного «Дневника самосозидания» для каждого учащегося (изучение динамики развития каждого обучающегося, его образовательного маршрута; глубокое всестороннее развитие каждого ребенка (выявление индивидуальных особенностей, уровня развития познавательной деятельности и эмоционально-волевой сферы, потенциальных возможностей развития и запас знаний и представлений о современном танце, умений и навыков в различных направлениях танца);
- реализация консультативных программ индивидуальных и групповых занятий коррекционно-развивающей направленности – консультирование родителей и педагога (индивидуальные и групповые), лекции, семинары, семинары-тренинги по развитию навыков общения, сотрудничества, разрешения конфликтов, в которых принимают участие родители и дети; игровой тренинг для обучающихся и родителей; родительские тренинги (проводит психолог совместно с педагогом дополнительного образования);
- анализ образовательной среды с точки зрения тех возможностей, которые она имеет для обучения и развития и тех требований, которые она предъявляет к уровню развития ребенка. Проводится два вида мониторинга: психологический мониторинг развития познавательной и эмоционально-личностной сфер каждого обучающегося и группы в целом, с которой работают педагог и психолог; педагогический мониторинг (дидактический и воспитательный).

#### Подведение итогов реализации дополнительной образовательной программы

Результативность образовательной деятельности зависит от создания благоприятных условий на занятиях современным танцем, способствующих раскрытию творческих способностей юных танцоров, их способностей к самовыражению в танце.

Система отслеживания результатов включает в себя:

- формы проверки усвоения знаний и умений обучающихся;
- формы представления результатов образовательной деятельности.

#### Формы проверки усвоения знаний и умений обучающихся

Для проверки усвоенных знаний обучающихся проводятся:

- элементы технического зачета, которые включают в себя демонстрацию музыкально-ритмических умений и навыков, приобретенных в процессе занятий после изучения тем при исполнении танцевальных этюдов;
- собеседование для выяснения усвоения понятий и теоретических основ азбуки разделов современного танца;
- диалоговое общение в социальной сети при проверке усвоения теоретического материала;
- устные опросы для оперативной проверки усвоения терминологии современного танца в конце каждой темы;
- онлайн тестирование в социальной сети – вопросы по пройденным темам, знание терминологии видеословаря;
- импровизационно-творческий этюд для проверки знаний, умений и навыков на 3 году обучения в середине и в конце учебного года;
- онлайн-анализ концертных номеров после просмотра спектаклей, балетов и концертных программ в учреждениях культуры;
- рефлексия в социальной сети «ВКонтакте» через отзыв и рисунок на просмотренный спектакль, балет или концертную программу, а так же посещение экскурсий в учреждениях культуры.

#### Формы представления результативности образовательной программы:

- открытые занятия для родителей и педагогов центра внешкольной работы в конце каждого полугодия;

- участие в мероприятиях администрации района и муниципального образования «Академическое» («День семьи», «Новогодняя кампания», «Концерт ко Дню снятия блокады», «Концерт ко Дню Победы»);
- участие в плановых мероприятиях районного уровня центра внешкольной работы («День творчества», «День воспитанника», «День матери», «День семейного отдыха», «Новогодняя кампания»);
- участие в отчетной концертной деятельности (центр внешкольной работы, культурный центр «Троицкий», Дворец культуры и техники им. Газа, концертный зал «Карнавал» городского Дворца творчества юных);
- участие в конкурсах:
  - Всероссийский хореографический фестиваль-конкурс «Двери» (Санкт-Петербург);
  - Всероссийский конкурс сценического искусства «Чемоданчик» (Краснодарский край);
  - Всероссийский хореографический фестиваль-конкурс «Персонажи» (Ярославль);
  - Всероссийский фестиваль-конкурс хореографического, вокального и театрального творчества детей дошкольного и младшего школьного возраста «Разрешите представиться» (Санкт-Петербург);
  - Международный открытый конкурс «Культурная столица» (Санкт-Петербург);
  - Международный телевизионный эстрадный конкурс «Восходящая звезда» (Санкт-Петербург);
  - Международный фестиваль-конкурс «Петербургские сезоны» (Санкт-Петербург);
  - Международный конкурс хореографического искусства «Волна успеха» (Санкт-Петербург);
  - Международный открытый фестиваль-конкурс хореографического искусства «Славянский кубок» (Санкт-Петербург);
  - Международный фестиваль хореографического искусства «Балтийская палитра» (Таллинн, Эстония).

## 1 год обучения. «Основы современного танца»

Цель: раскрытие и развитие творческого потенциала учащихся в процессе обучения основам современного танца.

### Задачи

#### Обучающие:

- познакомить с историей развития модерн танца;
- познакомить с элементарным анатомическим строением человеческого тела (мышцы и суставы);
- познакомить со специальной терминологией базовых движений современного танца;
- выработать постановку корпуса, ног, рук и головы в соответствии с требованиями современного танца;
- обучить технике исполнения современного танца;
- научить импровизировать на заданную музыку;
- обучить выполнению упражнений на координацию движений, начиная с 2-3 центров в одновременном параллельном движении;
- обучить рефлексии в рисунках и отзывах на просмотренный танцевальный материал;
- знакомить с учреждениями культуры Санкт-Петербурга.

#### Развивающие:

- развивать двигательный аппарат учащихся;
- укреплять костно-мышечный аппарат учащихся;
- развивать физиологическое дыхание;
- развивать музыкально-ритмическую координацию движений;
- развивать художественный вкус.

#### Воспитательные:

- воспитывать культуру толерантного общения, чувства товарищества и личной ответственности;
- формировать элементарную эмоциональную отзывчивость;
- вырабатывать дисциплинарные навыки.

### Учебный план

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I.	Раздел «Изучение современного танца»			
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5
2.	Разогрев (Warm up)	6	1	5
3.	Экзерсис на середине зала	9	1	8
4.	Партер	6	1	5
5.	Cross	6	1	5
6.	Adagio	5	1	4
7.	Развитие координации	5	1	4
8.	Импровизация	5	1	4
9.	Stretch, coolingdown	7	1	6
10.	Диагонали	7	1	6
11.	Комбинации	3	1	2
II.	Раздел «Постановочная работа»			
1.	Разучивание танца «Если бы были крылья...»	8	0,5	7,5
2.	Посещение молодежного фестиваля современного танца «Взлетная полоса» в Концертном зале «Колизей»	2	0,5	1,5
3.	Посещение балета «Чипполино» в Михайловском театре	2	0,5	1,5
	Всего	72	12	60

## Содержание

### Раздел «Изучение современного танца»

#### Тема № 1. Вводное занятие

Теория: Предмет «современный танец». Понятие «модерн» (с демонстрацией электронной презентации «Развитие современного танца»). Правила техники безопасности на занятиях и вне центра внешкольной работы.

Практика: Просмотр документального фильма «Век танца». Разучивание правильного держания тела относительно центральной оси.

#### Тема № 2. Разогрев (Warmup)

Теория: Техника исполнения движений для разогрева мышц, движения суставов (объяснение с демонстрацией электронной презентации «Warmup»).

Практика:

Выполнение упражнений:

- prance (движения для развития подвижности стопы, состоящее из быстрой смены положения «на полупальцах» и point (вытянутое положение стопы));
- наклоны торса с прямой спиной (flatback);
- curve: arch, twist торса, roll down, roll up;
- bodyroll («волна»);
- contraction, release;
- спирали;
- swing.

#### Тема № 3. Экзерсис на середине зала

Теория: Терминология экзерсиса и правильного исполнения упражнений (с демонстрацией электронной презентации «Правильное исполнение движений из экзерсиса на середине зала»).

Практика: Выполнение основных упражнений, заимствованных из классического танца:

- plie: demi, grand;
- battementtendu;
- battementtendujete;
- rond de jambe par terre;
- battementfondu;
- grandbattementjete.

#### Тема № 4. Партер

Теория: Техника выполнения функциональных упражнений на полу, правильного исполнения движений. Терминология современного танца.

Практика: Выполнение отдельных движений и в комбинаций:

- позиции на полу: frog – position, turkishposition, jackknife;
- спирали;
- свинги;
- перекаты;
- слайды.

#### Тема № 5. Cross

Теория: Термин «Cross» (передвижение: шаги, прыжки, вращения) и объяснение исполнения движений.

Практика: Выполнение движений.

#### Шаги:

- flatstep;
- camelwalk;
- spiderwalk;
- paschasse;
- pasdebourree;

#### Прыжки:

- jump;
- leap;
- hop;
- pasdechat

#### Вращения:

- tourpique;
- pirouette;
- вращения со сменой ракурса.

#### Тема № 6. «Adagio»

Теория: Термин «Adagio» (медленная часть занятия), объяснение исполнения, используемых движений.

Практика: Выполнение движений и комбинаций.

#### Движения ног:

- battementdevelope;
- battementfondu;
- battementrelevelent;
- demi-grand rond.

#### Движения корпуса:

- flatback;
- curve;
- contraction, release.

#### Позы и положения:

- attitude;
- epaulment;
- arabesque

Комбинации с использованием наклонов, спиралей торса, contraction, release с одновременным подъемом «рабочей» ноги на 90° и выше.

Комбинации с использованием различных ракурсов, изменения уровня.

Комбинации с использованием туров.

#### Тема № 7. Развитие координации

Теория: Понятие координации движения и взаимодействия двух или более центров в одной комбинации (с демонстрацией электронной презентации «Что такое координация? Упражнения на развитие координации»).

Практика: Выполнение упражнений на координацию движения, начиная с 2-3 центров в одновременном параллельном движении:

- свинговое раскачивание головой и тазом вперед-назад;
- параллельное движение головы и таза из стороны в сторону;
- голова двигается вперед - назад, плечи исполняют полукруг спереди назад и сзади вперед;
- повороты головы вправо – влево, одновременно battement tendu и движение рук вверх-вниз;
- перемещение в пространстве шагами с координацией рук и изолированных центров.

### Тема № 8. Импровизация

Теория: Термин «импровизация», движение тела под заданное музыкальное сопровождение (демонстрация электронной презентации «Импровизация – свободное движение»)

Практика: Показ танцевальных движений, связок с учетом пройденного материала, акцентов в музыке, мастерства и фантазии детей.

### Тема № 9. Stretch, coolingdown

Теория: Объяснение терминологии – stretch (растяжка), coolingdown (восстановление дыхания) и методика исполнения данных упражнений.

Практика: Выполнение комплекса упражнений на растягивание мышц, использование статического стретчинга – фиксированное растяжение мышц в течение 2-3 минут. Удержание той или иной позы необходимое время для растяжения определенной группы мышц.

Coolingdown(с англ. «охлаждать») – восстановление дыхания, расслабление мышечной массы, выполняется в конце занятия.

### Тема № 10. Диагонали

Теория: Объяснение исполнения движений по диагонали, распределение пространства. Демонстрация электронной презентации «Диагонали».

Практика: Выполнение движений по диагоналям:

- tourchaines;
- grandjete;
- tour chaines - grand jete - «валяшка»;
- pasdebourree;
- pas chasse – прыжокв arabesque;
- перекидной;
- grandbattementjete с изменением ракурсов;
- fallc продвижением.

### Тема № 11. Комбинации

Теория: Движения, составляющие комбинацию с использованием сменыуровней и ракурсов (демонстрацияэлектронной презентации «Каждому произведению свой язык»).

Практика: Выполнение комбинаций с перемещением в пространстве, с использованием смены ракурсов, contraction, release, спиралей, движений stretch – характера, с включением вращений и прыжков.

## Раздел «Постановочная работа»

### Тема № 1. Разучивание танца «Если бы были крылья...»

Теория: Основные элементы постановки танца «Если бы были крылья...».

Практика: Работа над танцем «Если бы были крылья...».

### Тема № 2. Посещение молодежного фестиваля современного танца «Взлетная полоса» в Концертном зале «Колизей»

Теория: Молодежный фестиваль современного танца «Взлетная полоса». Правила поведения в логических учреждениях культуры.

Практика: Посещение, просмотр, анализ целостности композиции, хореографии, идей номеров фестивальной программы.

### Тема № 3. Посещение балета «Чипполино» в Михайловском театре

Теория: История возникновения Михайловского театра. Артисты балета. Сказка Джанни Родари «Чипполино». Особенности балетмейстерской работы.

Практика: Посещение, просмотр, анализ хореографии балета и его особенностей.

Ожидаемые результаты:

В результате обучения учащиеся должны знать:

- краткую историю развития модерн танца;
- технику исполнения и основы современного танца;
- элементарное анатомическое строение человеческого тела (мышцы и суставы);
- постановку корпуса, ног, рук и головы в соответствии с требованиями современного танца;
- специальную терминологию базовых движений современного танца;
- правила импровизации на заданную музыку;
- упражнения на координацию движений, начиная с 2-3 центров в одновременном параллельном движении;
- правила рефлексии в рисунках и отзывах на просмотренный танцевальный материал;
- правила поведения на занятиях в ЦВР и культурологических учреждениях города;
- учреждения культуры Санкт-Петербурга;

уметь:

- владеть техникой исполнения основ современного танца;
  - удерживать корпус, ноги, руки и голову в соответствии с требованиями современного танца;
  - владеть специальной терминологией базовых движений современного танца;
  - импровизировать на заданную музыку;
  - выполнять упражнения на координацию движений, начиная с 2-3 центров в одновременном параллельном движении;
  - рефлексировать в рисунках и отзывах просмотренный танцевальный материал;
  - управлять двигательным аппаратом в соответствии с индивидуальным физиологическим развитием;
  - правильно дышать при исполнении современного танца;
  - музыкально-ритмически координировать движения при исполнении современного танца;
  - культурно, толерантно общаться и помогать друг другу;
  - ответственно относиться к просьбам педагога и товарищей;
  - поддерживать психическое и физическое здоровье, прибывая к здоровому образу жизни;
- держат дисциплину в группе и при посещении учреждений культуры Санкт-Петербурга.



## 2 год обучения. «Основы джаз и хип-хоп танцев»

Цель: развитие творческого потенциала учащихся при исполнении современных танцев хип-хоп и джаз.

### Задачи

#### Обучающие:

- познакомить с историей развития танцев джаз и хип-хоп;
- научить терминам, принятыми в танцах джаз и хип-хоп;
- обучить техникам танцев джаз и хип-хоп;
- обучить танцевальному баттлу на заданную музыку;
- обучить танцевальной импровизации в группе;
- обучить выполнению упражнений на координацию движений в пространстве с использованием смены ракурсов;
- обучить «мультитрекингу»;
- обучить рефлексии;
- сформировать навыки анализа танцевальных произведений при посещении учреждений культуры и анализа материала Интернет-экскурсий;

#### Развивающие:

- развивать артистические способности и эмоциональные качества учащихся;
- развивать подвижность в суставах нижних и верхних конечностей, позвоночника;
- укреплять костно-мышечный аппарат учащихся;
- развивать физиологическое дыхание;
- развивать музыкально-ритмическую координацию движений;
- развивать художественно-образное восприятие и мышление, внимательность и творческое воображение;
- развивать память на движение;
- развивать художественный вкус;

#### Воспитательные:

- формировать инициативность и самоорганизованность;
- воспитывать чувство товарищества и личной ответственности;
- воспитывать трудолюбие и старательность;
- воспитывать чувство уважения к творческим достижениям других учащихся;
- создавать атмосферу сотрудничества, толерантности и взаимопонимания при работе в группе;
- воспитывать достойных жителей Северной столицы.

### Учебный план

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I.	Раздел «Изучение джаз и хип-хоп танцев»			
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5
2.	Разминка-разогрев в стиле хип-хоп танца	7	1	6
3.	Джазовый экзерсис на середине зала	11	1	10
4.	Базовые элементы хип-хоп танца	5	1	4
5.	Перемещение в пространстве	6	1	5
6.	Развитие координации в стиле джаз танца	5	1	4
7.	Импровизация в стиле танцев джаз и хип-хоп. Баттл	4	1	3
8.	Stretch, coolingdown	6	1	5
9.	Комбинации в стиле танцев джаз и хип-хоп	9	1	8
II.	Раздел «Постановочная работа»			
1.	Разучивание танцев «Тусовка», «Уличные буги»	14	0,5	13,5
2.	Посещение Международного фестиваля современного танца «OpenLook»	2	0,5	1,5

3.	Посещение музея современного искусства «Эрарта»	2	0,5	1,5
	Всего	72	10	62

## Содержание

### Раздел «Изучение джаз и хип-хоп танцев»

#### Тема № 1. Вводное занятие

Теория: Танцы «джаз» и «хип-хоп». Выдающиеся деятели современного танца (с использованием электронной презентации «Развитие танцев джаз и хип-хоп» и интернет-экскурсии «Краткая история развития танцев джаз и хип-хоп»). Правила техники безопасности на занятиях и вне ЦВР.

Практика: Разучивание основных позиций рук, ног в хип-хоп и джаз танце, постановка корпуса в танцах джаз и хип-хоп.

Примечание: вне занятия онлайн тестирование по истории танцев джаз и хип-хоп.

#### Тема № 2. Разминка-разогрев в стиле хип-хоп танца

Теория: Терминология хип-хоп танца (с демонстрацией видеословаря и схем движения групп мышц, исполнения движений для разогрева мышц, движения суставов и правильного последовательного выполнения упражнений).

Практика: Выполнение упражнений, подготовка двигательного аппарата в рабочее состояние:

- zundari (движение головы, заключающиеся в смещении шейных позвонков вправо – влево и вперед – назад);
- круговые движения головы, рук и корпуса;
- разработка плечевого, поясничного и крестцового отделов мышц и суставов с помощью наклонов, поворотов, отжимания, махов рук и ног;
- bodywaves «волна»;
- sidestretch;
- спирали;
- swing;
- упражнения для развития подвижности позвоночника: flat back, contraction, release, curve: arch, twist торса, roll down, roll up, body roll;
- смена уровней;
- упражнения изолированных центров;
- силовые упражнения на все группы мышц;
- bounce – покачивания вперед и назад, из стороны в сторону с легким приседанием ног;
- shamrock – движение корпусом с разворотом стоп в противоположную сторону;
- crisscross – на широко расставленных ногах исполняется прыжок, с приземлением на скрещенные ноги;
- runningman – бегущий человек.

Примечание: вне занятия онлайн тестирование по изученной терминологии.

#### Тема № 3. Джазовый экзерсис на середине зала

Теория: Упражнения и движения джазового экзерсиса (с использованием видеословаря и Интернет-экскурсии «Танец джаз – эксцентричный танец»).

Практика: Выполнение основных движений и упражнений, заимствованных из классического танца, со сменой ракурсов(с демонстрацией интернет-экскурсии):

- основные позиции рук: пресс-позиция, I, II, III и V положения;
- техника изоляции;
- поза коллапса;
- plié и grandplié по I, II параллельным позициям, позже по I, Pout позициям.
- releve по I, II параллельным позициям, по I, Pout позициям.

- flatback: вперед, на прямых ногах, на plie
- battementtendu по Iout и параллельной позиции в сторону, вперед и назад;
- battementtendujete по Iout и параллельной позиции в сторону, вперед и назад;
- rond de jambe par terre по I out позиции endehors и en dedans;
- battementsdeveloppe во всех направлениях по I параллельной и out позиции.
- grandbattementjete вперед, назад, в сторону.

Примечание: вне занятия онлайн тестирование по изученной терминологии.

#### Тема № 4. Базовые элементы хип-хоп танца

Теория: Терминология хип-хоп танца (видеословарь). Базовые виды движений и комбинаций, правильное их исполнение (с использованием электронной презентации «С чего начать изучать хип-хоп?», видеопокказ).

Практика: Выполнение основных движений отдельно и в комбинации:

- раскачивающие, мягкие движения на полусогнутых ногах с полусогнутым корпусом, расслабленность мышц;
- смена позиций ног через легкий соскок, короткие прыжки и повороты;
- кач («пружина»);
- crab (совмещение кача вниз с движением ног; исходное положение – ноги прямые, стопы направлены друг к другу под углом);
- rogetrabit (движения ног);
- раскачивающие, мягкие движения на полусогнутых ногах с полусогнутым корпусом, расслабленность мышц;
- смена позиций ног через легкий соскок, короткие прыжки и повороты;
- simpleкач (вверх, вниз, вправо, влево, усложнение и комбинирование);
- slide (с англ. «скольжение» - скользящий шаг);
- step (сангл. «шаг»: principal step, front step, straight step);
- turns (с англ. «повороты»);
- ballchange (смена ног);
- simpleкач (вверх, вниз, вправо, влево, усложнение и комбинирование);
- переход из одной позиции в другую, создание «цепочек» на смену уровня, дополнительный тренаж на координацию и ориентацию в пространстве;
- свинги с выходом на плечо в партере;
- стойки на руках.

Примечание: вне занятия онлайн тестирование по изученной терминологии.

#### Тема № 5. Перемещение в пространстве

Теория: Понятие перемещение (передвижение: шаги, прыжки, вращения) ,движения по диагонали, распределение пространства (электронная презентация «Движение. Пространство. Время»).

Практика: Выполнение движений:

- по всему пространству;
- перемещаясь в пространстве со сменой ракурсов;
- шаги с координацией трех, четырех и более центров;
- шаги с использованием contraction и release;
- смены направлений в комбинации шагов;
- соединение шагов, прыжков и вращений в единые комбинации;
- вращения по кругу;
- усложненных и комбинированных с хип-хоп и джаз танцев;
- с элементами акробатики, быстрыми проходками, сменой ритма, фиксацией поз;
- jazz-streetcrossstep (перекрестный джаз – стрит);
- pasdebouree в продвижении, в повороте.

#### Тема № 6. Развитие координации в стиле джаз танца

Теория: Понятие «координация движения» и взаимодействие двух или более центров в одной комбинации (электронная презентация «Координация движений»).

Практика:

Выполнение движений:

- бицентриа: движения 2-х центров в параллель и оппозицию;
- перемещение в пространстве шагами с координацией рук и изолированных центров;
- трицентриа в параллельном направлении;
- соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунках;
- использование различных ритмов в исполнении движений.

#### Тема № 7. Импровизация в стиле танцев джаз и хип-хоп. Баттл

Теория: Терминология – «импровизация», «мультитрекинг», «баттл». Правила баттла (презентация «Хип-хоп баттл» и видеосюжет «Джазовая импровизация»).

Практика: Выполнение танцевальных движений, связок с учетом пройденного материала, акцентов в музыке, творческого мышления, ассоциации и фантазии детей. Показ танцевальных движений в паре, группе. Перетанцовка между обучающимися. Выполнение лексики танцев разных направлений (джаз, хип-хоп) со сменой музыкального сопровождения.

#### Тема № 8. Stretch, cooldown

Теория: Динамический стретчинг, правильная работа мышц при растяжке, правильное дыхание (электронная презентация «Основные правила стретчинга»).

Практика: Выполнение динамического стретчинга – использование амплитудных и маховых движений, растягивание за счет наклонов, поворотов, сгибания и разгибания, фиксация определенной позы. Cooldown при глубоком, ритмичном дыхании.

#### Тема № 9. Комбинации в стиле танцев джаз и хип-хоп

Теория: Движения, которые входят в комбинацию, смена ракурсов. Исполнение движений по диагонали, распределение пространства (с использованием Интернет-экскурсии «Джаз и хип-хоп»).

Практика: Выполнение комбинаций с использованием шагов, прыжков, вращений, падений, перекатов по полу, с использованием стилистики джаз и хип-хоп танцев в различных ритмах, в перемещении по пространству. Самостоятельное составление учащимися танцевальных комбинаций на основе базовых движений.

### Раздел «Постановочная работа»

#### Тема № 1. Разучивание танцев «Тусовка», «Уличные буги»

Теория: Элементы постановки танцев «Тусовка», «Уличные буги».

Практика: Работа над танцами «Тусовка», «Уличные буги».

#### Тема № 2. Посещение Международного фестиваля современного танца «Open Look»

Теория: Международный фестиваль современного танца «Open Look». Правила поведения в учреждениях культуры города.

Практика: Посещение, просмотр, анализ фестивальной программы. Написание отзыва о хореографических постановках, о понимании композиций учащимися в группе «ВКонтакте».

#### Тема № 3. Посещение музея современного искусства «Эрарта»

Теория: Современное искусство. Правила поведения в культурологических учреждениях города.

Практика: Посещение выставок и мероприятий музея современного искусства «Эрарта». Написание отзыва об увиденном в группе «ВКонтакте».

## Ожидаемые результаты

### Учащиеся должны знать:

- историю развития танцев джаз и хип-хоп;
- специальную танцевальную терминологию танцев джаз и хип-хоп;
- новые техники танцев джаз и хип-хоп;
- правила перетанцовок в баттле на заданную музыку;
- правила танцевальной импровизации в группе;
- правила выполнения упражнений на координацию движений в пространстве с использованием смены ракурсов;
- правила переключения в «мультитрекинге»;
- алгоритм рефлексии при онлайн тестировании;
- правила рефлексии в письменных отзывах в группе социальной сети «ВКонтакте» на просмотренный танцевальный материал;
- алгоритм анализа танцевальных произведений при посещении учреждений культуры города и алгоритм анализа материала Интернет-экскурсий с выкладкой в группу «ВКонтакте»;
- правила техники безопасности при выполнении танцевальных движений, трюков;
- учреждения культуры Санкт-Петербурга.

### Учащиеся должны уметь:

- владеть терминами, принятыми в танцах джаз и хип-хоп;
- владеть новыми техниками танцев джаз и хип-хоп;
- перетанцовывать в баттле на заданную музыку;
- импровизировать в группе;
- выполнять упражнения на координацию движений в пространстве с использованием смены ракурсов;
- переключаться в «мультитрекинге»;
- анализировать просмотренный танцевальный материал в письменных отзывах в группе социальной сети «ВКонтакте»;
- анализировать танцевальные произведения при посещении учреждений культуры города и Интернет-экскурсий;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении танцевальных движений, трюков;
- артистично и эмоционально исполнять танцы хип-хоп и джаз;
- правильно дышать при исполнении танцев джаз и хип-хоп;
- включать внимание, художественно-образное восприятие и творческое воображение при исполнении танцев джаз и хип-хоп;
- удерживать в памяти танцевальные движения;
- контролировать своё эмоциональное состояние;
- проявлять инициативу и самоорганизованность;
- быть ответственными за порученное;
- старательно выполнять все требования педагога;
- уважать творческие достижения других учащихся;
- понимать друг друга и толерантно сотрудничать в группе;
- культурно вести себя в общественных местах и учреждениях города.

### 3 год обучения. «Основы техники contemporary»

Цель: совершенствование танцевальных способностей учащихся в технике contemporary владения пластикой тела.

#### Задачи

##### Обучающие:

- освоить терминологию техники contemporary;
- обучить технике contemporary;
- научить технике и правилам контактной импровизации;
- обучить правилам взаимодействия в паре;
- научить исполнять импровизации в группе и творческой лаборатории с видеопроекциями;
- обучить понятию «levels» и применению его в танцевальной практике;
- углубить знания о профилактике травматизма стоп, рук, позвоночника;
- познакомить с основными сведениями об анатомическом строении человеческого тела;
- научить точно, выразительно, эмоционально и координированно воспроизводить названные или показанные педагогом элементы танца;
- обучить держать темпо-ритм с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения;
- познакомить с танцевальным наследием;
- обучить применению полученных знаний на практике в собственных постановках учащихся;
- обучить свободно владеть своим телом со сменой уровней и ракурсов;

##### Развивающие:

- развить музыкально-ритмическую координацию движений, пластичность;
- развить внимательность и творческое воображение;
- развить двигательную память;
- развить художественный вкус и эмоциональную отзывчивость;
- развить подвижность в суставах нижних и верхних конечностей, позвоночника;
- укрепить костно-мышечный аппарат учащихся;
- развить физиологическое дыхание;
- развить силу, выносливость;
- укрепить психическое и физическое здоровье;
- развить артистические способности учащихся.

##### Воспитательные:

- приобщить подростков к здоровому образу жизни;
- привить интерес к современному хореографическому искусству и его разнообразию;
- сформировать коммуникативные навыки;
- воспитать чувство уважения к творческим достижениям других учащихся;
- нормализовать эмоциональное состояние детей;
- воспитать инициативность и самоорганизованность;
- воспитать чувство товарищества и личной ответственности;
- воспитать трудолюбие и старательность;
- воспитать достойных граждан России.

## Учебный план

№ П/П	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I.	Раздел «Изучение техники contemporary»			
1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5
2.	Экзерсис на середине зала	16	1	15
3.	Levels (уровни)	8	1	7
4.	Контактная импровизация	11	1	10
5.	Партнеринг	9	1	8
6.	Floor work	11	1	10
7.	Творческая лаборатория с видеопроекциями	14	1	13
8.	Импровизация в группе	13	1	12
9.	Stretch, coolingdown	10	1	9
10.	Танцевальные комбинации	12	1	11
11.	Танцевальные этюды	10	1	9
II.	Раздел «Постановочная работа»			
1.	Постановка танцевального спектакля-перформанса «Дом с приведениями»	13	1	12
2.	Конкурс молодых хореографов «Проба пера»	4	1	3
3.	Посещение фестиваля-конкурса хореографических коллективов «Петербургская метелица»	2	0,5	1,5
4.	Выезд на Всероссийский конкурс хореографического искусства «Персонажи» в г. Ярославль	10	0,5	9,5
	Всего	144	13,5	130,5

## Содержание

### Раздел «изучение техники contemporary»

#### Тема № 1. Вводное занятие

Теория: Введение в предмет «contemporary», понятие «contemporary» (электронная презентация «Что такое contemporary?» с видеосюжетами). Правила техники безопасности на занятиях и вне ЦВР.

Практика: Разучивание правильного держания тела в технике contemporary, постановка корпуса.

Примечание: вне занятия вебинар с онлайн тестированием по изученной теме.

#### Тема № 2. Экзерсис на середине зала

Теория: Упражнения экзерсиса на середине зала (электронная презентация «Экзерсис на середине зала. Техника исполнения»).

Практика: Онлайн тестирование по изученной терминологии.

Выполнение основных упражнений, заимствованных из классического, джаз, модерн танцев:

- roll down, roll up, body roll;
- упражнения для разогрева мышц с использованием перемещений по пространству;
- упражнения для разогрева ахилла и стопы, prance (движения для развития подвижности стопы, состоящее из быстрой смены положения «на полупальцах» и point (вытянутое положение стопы);
- plie: demi, grand в сочетании с flat back, jack knife, arch, releve, contraction, release, curve, side stretch;
- battement tendu и battement tendu jete в перемещении по пространству, со сменой ракурсов и уровней;
- rond de jambe a terre в сочетании с танцевальными комбинациями, сменой ракурсов;
- adagio в сочетании с элементами джаз и модерн танцев, tours, pardebourre, спиралей, swing, сменой ракурсов и уровней;

- grandbattementjete в продвижении по диагоналям, со сменой ракурсов, в сочетании с танцевальными комбинациями.

### Тема № 3. Levels (уровни)

Теория: Понятие «levels» и его применение к танцевальным комбинациям.

Практика: Использование уровней на середине зала:

- включение levels в экзерсис на середине зала;
- основные виды уровней: стоя, сидя, на корточках, стоя на коленях, лежа;
- упражнения stretch характера – растяжки в различных позициях в положении сидя: I позиция;
- переходы из уровня в уровень на 8, 4 и 2 счета на каждую смену;
- изучение contraction и relies в положении сидя;
- понятие highrelease в основных позициях;
- составление танцевальных комбинаций со сменой levels.

### Тема № 4. Контактная импровизация

Теория: Понятие «контактная импровизация», история развития, правила взаимодействия с партнером, техника безопасности (электронная презентация «Искусство совместной невесомости», видеосюжет из видеожурнала «Спонтанное движение»).

Практика: Работа и взаимодействие в паре, в группе. Перенос и распределение веса, свободное следование импульсам, возникающим в теле, движение по спиральям, скольжение, используя инерцию тел, рождая спонтанные поддержки и полеты. Показ танцевальных фрагментов контактной импровизации на заданную тему, с учетом пройденного материала, мастерства и вдохновения обучающихся. Создание «джемов».

Примечание: онлайн тестирование по изученной теме.

### Тема № 5. Партнеринг

Теория: Понятие «партнеринг», техника исполнения упражнений и элементов партнеринга, техника безопасности при исполнении движений и взаимодействий, учитывая анатомические особенности (с демонстрацией электронной презентации «Поддержки в паре» с видеофрагментами).

Практика: Выполнение упражнений и движений в работе с весом партнера, импульсов, импровизации в паре, парных поддержек с использованием различных уровней, плоскостей, пространства и времени.

Примечание: вне занятия вебинар с онлайн тестированием по изученной теме.

### Тема № 6. Floorwork («работа на полу»)

Теория: Упражнения на полу, правильное исполнение движений, терминология «Floorwork» (электронная презентация).

Практика: Выполнение отдельных движений и в комбинации:

- разогрев в партере;
- swings, swing с элементами womb, переходом на колени или на одно колено, с выходом на плечо;
- slide,
- положения - frogposition, secondposition, changepoint, 4-я джазовая позиция на полу, «закрестная» позиция;
- упражнения на изоляцию в партере; stretch-характера;
- упражнения для развития подвижности позвоночника;
- перекаты – на ягодичных мышцах, на спине, через плечо, с разными положениями рук и ног;
- упражнения со сменой levels.

Примечание: онлайн тестирование по изученной терминологии.



#### Тема № 7. Творческая лаборатория с видеопроекциями

Теория: Видеопроекции: исполнение движений, взаимодействие исполнителей в заданной видеопроекции.

Практика: Выполнение движений и работа в видеопространстве, составление танцевальных комбинаций обучающихся на заданную тему видеопроекции, использование импровизации, внедрение в видеопространство за счет спонтанных движений, свободное перемещение в видеопространстве за счет контактной импровизации и партнеринга, правильного использования гравитации и работы с весом.

#### Тема № 8. Импровизация в группе

Теория: Составление танцевальных комбинаций за счет импровизации, возможных движений, положений, поз, levels, взаимодействия при составлении танцевальных движений. Особенности работы в группе на основе импровизации с использованием мультипликационной проекции.

Практика: Выполнение движений и составление комбинаций в импровизации на заданный музыкальный материал. Соединение всевозможных движений тела (спиралей, твистов, contraction, release, highrelease, наклоны торса во всех направлениях) в единые развернутые комбинации, с использованием падений и подъемов, tours. Исследование личного пространства партнера через разнообразные позы. Раскрытие импровизационного потенциала через сюжетную линию мультипликационной проекции.

#### Тема № 9. Stretch, coolingdown

Теория: Динамический стретчинг, правильная работа мышц при растяжке, правильное дыхание.

Практика: Выполнение динамического стретчинга с использованием амплитудных и маховых движений, растягивание за счет наклонов, поворотов, сгибания и разгибания, фиксация определенной позы. Coolingdown (восстановление дыхания) при глубоком, ритмичном дыхании.

#### Тема № 10. Танцевальные комбинации

Теория: Танцевальные комбинации на заданную тему (электронная презентация «Танцевальные комбинации»).

Практика: Составление и показ индивидуальных танцевальных комбинаций на заданную тему с использованием карточек с символами.

#### Тема № 11. Танцевальные этюды

Теория: Объяснение о построении танцевального этюда.

Практика: Составление и показ индивидуальных танцевальных этюдов на заданную тему, образ с использованием импровизации, собственной танцевальной лексики, композиционного рисунка и построения.

Примечание: вне занятия интернет-конференция «Современный танец в современном мире».

### Раздел «Постановочная работа»

#### Тема № 1. Постановка танцевального спектакля-перфоманса «Дом с приведениями»

Теория: Либретто и построение танцевального спектакля-перфоманса.

Практика: Составление и проучивание танцевальных комбинаций, этюдов, работа с реквизитом, работа с импровизацией самостоятельно и в группе, совместная постановочная работа педагога с обучающимися, видеосъемка фрагмента финала для спектакля-перфоманса.

#### Тема № 2. Конкурс молодых хореографов «Проба пера»

Теория: Конкурс «Проба пера», цель, задачи, темы конкурса, приемы постановки.

Практика: Видеопоказ танцевальных композиций участников предыдущих конкурсов. Анализ увиденного. Самостоятельное составление танцевальных комбинаций и этюдов для дальнейших композиций, участвующих в конкурсе молодых хореографов. Разработка либретто танцевального

номера. Самостоятельный подбор обучающимися музыкального материала. Работа в группе по композиции танца. Конкурсный показ танцевальных постановок. Работа над ошибками.

Тема № 3. Посещение фестиваля-конкурса хореографических коллективов «Петербургская метелица»

Теория: Правила поведения на концертах и в общественных местах.

Практика: Посещение, просмотр, анализ фестиваля хореографических коллективов в группе социальной сети «ВКонтакте».

Тема № 4. Выезд на Всероссийский конкурс хореографического искусства «Персонажи» (г. Ярославль)

Теория: Правила поведения на концертах и в общественных местах. Рассказ об истории города Ярославля, о Всероссийском конкурсе, его участниках, особенностях и проведения, традициях.

Практика: Экскурсия по г. Ярославлю. Участие в танцевальных мероприятиях фестиваля-конкурса (мастер-классы, репетиции, пролог). Показательное выступление на конкурсе.

Ожидаемые результаты

Обучающиеся должны знать:

- терминологию и технику contemporary;
- технику и правила контактной импровизации;
- термин «партнеринг» и правила взаимодействия в паре;
- правила импровизации в группе и творческой лаборатории с видеопроекциями;
- понятие «levels» и применение его в танцевальной практике;
- о возможном травматизме стоп, рук, позвоночника;
- знать анатомическое строение человеческого тела;
- правила удерживания темпо-ритма с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения;
- современное танцевальное наследие;
- правила владения своим телом со сменой уровней и ракурсов.

Обучающиеся должны уметь:

- пользоваться терминологией и владеть техникой contemporary;
- взаимодействовать в контактной импровизации и партнеринге;
- исполнять импровизации в группе и творческой лаборатории с видеопроекциями;
- применять понятие «levels» в танцевальной практике;
- соблюдать технику безопасности при выполнении танцевальных движений, трюков;
- точно, выразительно, эмоционально и координированно воспроизводить названные или показанные педагогом элементы танца;
- держать темпо-ритм с музыкальным сопровождением и без музыкального сопровождения;
- воспроизводить движения танца во время постановочной, этюдной и импровизационной работы;
- ретранслировать современное танцевальное наследие;
- свободно владеть своим телом со сменой уровней и ракурсов;
- владеть исполнительским мастерством;
- музыкально-ритмически координировать движения при исполнении техники contemporary;
- включать внимательность и творческое воображение при исполнении танцев в технике contemporary;
- правильно дышать при исполнении техники contemporary;
- использовать двигательную память, силу, выносливость, пластичность при исполнении танцев в технике contemporary;
- поддерживать психическое и физическое здоровье;
- артистично исполнять танцы в технике contemporary;
- приобщиться к здоровому образу жизни;

- быть коммуникабельными;
- уважать творческие достижения других учащихся;
- контролировать своё эмоциональное состояние;
- проявлять инициативность, ответственность, старательность и самоорганизованность;
- проявлять интерес к современному хореографическому искусству и его разнообразию;
- быть достойными гражданами России.



## Материально-техническое обеспечение программы

- хореографический кабинет с зеркалами
- аудиосистема: колонка, плеер
- ноутбук
- проектор
- экран
- костюмы

## Методическое обеспечение программы

Занятия проводятся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Программой предусмотрены занятия в форме:

- занятие-тренинг
- занятие-взаимообучение
- занятие с элементами «погружения»
- вебинар-обобщение в социальной сети
- занятие-диалог
- занятие-диалог в социальной сети
- занятие-творчество
- занятие-фантазия
- импровизационно-творческий этюд
- онлайн тестирование в социальной сети
- класс-концерт
- интернет-экскурсия онлайн
- экскурсии по учреждениям культуры (Михайловский театр, Александринский театр, Мариинский театр, Театральный музей, Музей Самойловых)
- концерт
- участие в фестивалях («Взлетная полоса», «Open Look»)
- конкурс (Международный хореографический фестиваль-конкурс «Персонажи»)

Подведение итогов происходит в форме открытых занятий, технических зачетов, мастер-классов, конкурсов, фестивалей, концертных программ, творческих лабораторий.

Кроме этого программой предусмотрено использование дидактического материала (литература, фотографии) и просмотр видеоматериала (фильмов, балетов, мюзиклов) по направлениям танцев с последующими беседами об истории развития танца модерн и его школ, о взаимодействии музыки и танца, о балетмейстерах-постановщиках, о теме и идее просмотренного видеоматериала, о роли современной хореографии в обществе.

Для просмотра наиболее подходящими являются следующие фильмы-балеты: Николай Огрызков «Свадебка», Морис Бежар «Theart of the 20<sup>th</sup> century ballet», «Гран Па в белую ночь», «Балет моей жизни», «Щелкунчик»; Матс Эк «Жизель», «Кармен», «Спящая красавица», «Лебединое озеро»; Марк Моррис «Dido and Aeneas», «Falling Down Stairs»; «Devid Parsons», «The PARSONS Dance Company», фильмы об истории развития танца «Век танца» и др., а так же используется видеопокказ:

- записи контрольных занятий;
- записи отчетных концертов воспитанников;
- записи концертных выступлений коллективов художественной самодеятельности Санкт-Петербурга и других городов;
- записи выступлений профессиональных коллективов.

Основные принципы построения занятий:

- доступность (изложение от простого к сложному);
- последовательность;

- учет возрастных особенностей;
- наглядность (показ упражнений педагогом);
- связь теории с практикой.



Методическое и техническое обеспечение общеобразовательной программы						
№ п/п	Название раздела, темы	Форма занятия	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение	Формы подведения итогов
I год обучения						
I.	Раздел «Изучение современного танца» Вводное занятие	занятие с групповыми формами работы, занятие-диалог, с использованием ЭОР	Методы: практический, объяснительно-иллюстративный, наглядный, словесный. Приемы: формирования и активизации отдельных операций мышления	Электронная презентация «Развитие современного танца», документальный фильм «Век танца»	Ноутбук, экран, проектор, аудиосистема	Собеседование
II.	Разогрев (Warm up)	Занятие-тренинг, занятие с групповыми формами работы, занятие взаимообучения, с использованием ЭОР	Методы: практический, словесный, наглядный Приемы: формирования и активизации отдельных операций мышления, создание проблемных, поисковых ситуаций	Электронная презентация «Warm up»	Ноутбук, экран, проектор, аудиосистема	Демонстрация музыкально-ритмических умений и навыков, приобретенных в процессе занятий; знания основ современного танца и азбуки хореографии
III.	Экзерсис на середине зала	Занятие-тренинг, занятие с групповыми формами работы, занятие-диалог	Методы: практический, словесный, наглядный, Приемы: формирования и активизации отдельных операций мышления, создание проблемных, поисковых ситуаций	Электронная презентация «Правильное исполнение движений экзерсиса на середине зала»	Ноутбук, экран, проектор, аудиосистема	
IV.	Партер	Занятие-тренинг, занятие с групповыми формами работы, занятие-диалог, занятие-«погружение»	Методы: практический, словесный, наглядный	Атлас «Анатомия человека»	Аудиосистема	
V.	Cross	Занятие с групповой формой работы, занятие-диалог	Методы: практический, словесный, наглядный	Схемы движений, видеофрагменты	Аудиосистема, ноутбук, экран, проектор	Демонстрация музыкально-ритмических умений и навыков, приобретенных в процессе занятий; знания основ современного танца
VI.	Adagio	Занятие с групповой формой работы, занятие-тренинг, занятие-диалог	Методы: практический, словесный, наглядный	Печатные издания по современному танцу	Аудиосистема	
VII.	Развитие координации	Занятие-тренинг, занятие с групповой формой	Методы: практический, словесный, наглядный	Электронная презентация «Что	Ноутбук, экран, проектор,	

Методическое и техническое обеспечение общеобразовательной программы						
№ п/п	Название раздела, темы	Форма занятия	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение	Формы подведения итогов
		работы, занятие-взаимообучение, занятие-диалог	Приемы: формирования и активизации отдельных операций мышления, создание проблемных, поисковых ситуаций	такое координация? Упражнения на развитие координации»	аудиосистема	
VIII.	Импровизация	Занятие-диалог, занятие-тренинг, занятие-творчество, занятие-фантазия, импровизационно-творческий этюд	Методы: практический, словесный, наглядный, ассоциативный Приемы: формирования и активизации отдельных операций мышления, создание проблемных, поисковых ситуаций	Видеофрагмент	Ноутбук, экран, проектор, аудиосистема	
IX.	Stretch, coolingdown	Занятие-тренинг, занятие с групповой формой работы	Методы: практический, словесный, наглядный	Атлас «Анатомия человека», видеофрагмент	Ноутбук, экран, проектор, аудиосистема	Демонстрация музыкально-ритмических умений и навыков, приобретенных в процессе занятий; знания правил растяжки
X.	Диагонали	Занятие-тренинг, занятие с групповыми формами работы, занятие-диалог, занятие-взаимообучение	Методы: практический, словесный, наглядный	Электронная презентация «Диагонали»	Ноутбук, экран, проектор, аудиосистема	Демонстрация музыкально-ритмических умений и навыков, приобретенных в процессе занятий
XI.	Комбинации	Занятие-тренинг, занятие с групповыми формами работы, занятие-диалог, занятие-взаимообучение, технический зачет	Методы: практический, словесный, наглядный Приемы: формирования и активизации отдельных операций мышления	Электронная презентация «Каждому произведению свой язык»	Ноутбук, экран, проектор, аудиосистема	Демонстрация музыкально-ритмических умений и навыков, приобретенных в процессе занятий, знания основ современного танца
XII.	Раздел «Постановочная работа»	Импровизационно-творческий этюд, занятие-творчество, занятие-фантазия, занятие-диалог, концерт, занятие с элементами погружения, занятие-тренинг, занятие-обобщение	Методы: практический, словесный, наглядный частично-поисковый Приемы: формирования и активизации отдельных операций мышления, создание проблемных, поисковых	Видеофрагмент	Ноутбук, экран, проектор, аудиосистема	Анализ просмотра

Методическое и техническое обеспечение общеобразовательной программы						
№ п/п	Название раздела, темы	Форма занятия	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение	Формы подведения итогов
			ситуаций			

II год обучения						
I.	Раздел «Изучение джаз и хип-хоп танцев» Тема №1. Вводное занятие	занятие-тренинг, занятие с групповыми формами работы, занятие-диалог	Методы: демонстрационный, практический, информационный, объяснительно-иллюстративный, наглядный, дидактический, словесный. Приемы: формирования и активизации отдельных операций мышления	Электронные презентации «Развитие джазового танца», «Краткая история развития танца хип-хоп», видеофрагменты	Ноутбук, экран, проектор, аудиосистема	Собеседование
II.	Разминка – разогрев в стиле хип-хоп танца	Занятие-тренинг, занятие с групповыми формами работы, занятие-диалог, занятие-взаимообучение, технический зачет	Методы: практический, словесный, наглядный Приемы: формирования и активизации отдельных операций мышления, создание проблемных, поисковых ситуаций	Видеословарь	Ноутбук, экран, проектор, аудиосистема	Демонстрация музыкально-ритмических умений и навыков, приобретенных в процессе занятий; знание азбуки хореографии
III.	Джазовый экзерсис на середине зала	Лекция-тренинг, занятие-тренинг, занятие с групповыми формами работы, занятие-диалог, занятие-взаимообучение, технический зачет	Методы: практический, словесный, наглядный Приемы: формирования и активизации отдельных операций мышления, создание проблемных, поисковых ситуаций	Интернет-экскурсия	Ноутбук, экран, проектор, аудиосистема	Демонстрация музыкально-ритмических умений и навыков, приобретенных в процессе занятий; знания азбуки хореографии, основ джаз и хип-хоп танцев, онлайн тестирование в группе «ВКонтакте»
IV.	Базовые элементы хип-хоп танца	Занятие-тренинг, импровизационно-творческий этюд, занятие-творчество, занятие-фантазия, занятие с элементами погружения, занятие-диалог, занятие-взаимообучение, технический зачет	Методы: практический, словесный, наглядный Приемы: формирования и активизации отдельных операций мышления, создание проблемных, поисковых ситуаций	Электронная презентация «С чего начать изучать хип-хоп?», видеопказ	Ноутбук, экран, проектор, аудиосистема	Демонстрация музыкально-ритмических умений и навыков, приобретенных в процессе занятий; знание основ танцев джаз и хип-хоп, онлайн тестирование в группе «ВКонтакте»
V.	Перемещение в пространстве	Занятие-тренинг, занятие с групповыми формами работы, занятие-диалог, занятие-	Методы: практический, словесный, наглядный Приемы:	Электронная презентация «Движение.	Ноутбук, экран, проектор, аудиосистема	Демонстрация музыкально-ритмических умений и навыков, приобретенных в



		взаимообучение, технический зачет	формирования и активизации отдельных операций мышления, создание проблемных, поисковых ситуаций	Пространство. Время»		процессе занятий; знание основ танцев джаз и хип-хоп, онлайн тестирование в группе «ВКонтакте»
VI.	Развитие координации в стиле джаз танца	Занятие-тренинг, занятие с групповыми формами работы, занятие-диалог, занятие-взаимообучение, технический зачет	Методы: практический, словесный, наглядный Приемы: формирования и активизации отдельных операций мышления	Электронная презентация «Координация движений»	Ноутбук, экран, проектор, аудиосистема	Демонстрация музыкально-ритмических умений и навыков, приобретенных в процессе занятий; знание основ танцев джаз и хип-хоп, он-лайн тестирование в группе «ВКонтакте»
VII.	Импровизация в стиле танцев джаз и хип-хоп. Баттл	Занятие-тренинг, занятие с групповыми формами работы, занятие-диалог, занятие-взаимообучение, технический зачет	Методы: практический, словесный, наглядный Приемы: формирования и активизации отдельных операций мышления	Электронная презентация «Хип-хоп баттл», видеосюжет «Джазовая импровизация»	Ноутбук, экран, проектор, аудиосистема	Демонстрация музыкально-ритмических умений и навыков, знание основ танцев джаз и хип-хоп, он-лайн тестирование в группе «ВКонтакте»
VIII.	Stretch, coolingdown	Занятие-тренинг, групповые формы работы	Методы: практический, словесный, наглядный Приемы: формирования и активизации отдельных операций мышления	Карточки с изображением поз растяжки, атлас «Анатомия человеческого тела»	Аудиосистема	Демонстрация музыкально-ритмических умений и навыков, приобретенных в процессе занятий; знание основ танцев джаз и хип-хоп, он-лайн тестирование в группе «ВКонтакте»
IX.	Комбинации в стиле танцев джаз и хип-хоп	Занятие-тренинг, занятие с групповыми формами работы, занятие-диалог, занятие-взаимообучение, технический зачет	Методы: практический, словесный, наглядный Приемы: формирования и активизации отдельных операций мышления, создание проблемных, поисковых ситуаций	Видеосюжеты	Ноутбук, экран, проектор, аудиосистема	Демонстрация музыкально-ритмических умений и навыков, приобретенных в процессе занятий; знания основ танцев джаз и хип-хоп, онлайн тестирование в группе «ВКонтакте»
X.	Раздел «Постановочная работа»	Тренинг, концерт, интернет -экскурсия, занятие-обобщение, творческий отчет	Методы: практический, словесный, наглядный Приемы: формирования и активизации отдельных операций мышления	Видеосюжеты Печатные издания	Ноутбук, экран, проектор, аудиосистема	Демонстрация музыкально-ритмических умений и навыков, приобретенных в процессе занятий Анализ просмотра спектаклей в социальной сети в группе «ВКонтакте»

III ГОД ОБУЧЕНИЯ

I.	Раздел «Изучение техники contemporary»	Занятие-тренинг, занятие с групповыми формами работы, занятие-диалог	Методы: практический, словесный Приемы: формирования и активизации отдельных операций мышления	Электронная презентация «Что такое contemporary?», видеосюжет	Ноутбук, экран, проектор, аудиосистема	Собеседование, видеожурнал, онлайн тестирование в группе «ВКонтакте»
II.	Экзерсис на середине зала	Занятие-тренинг, занятие с групповыми формами работы, занятие-диалог, занятие-взаимообучение, технический зачет	Методы: практический, словесный, наглядный Приемы: формирования и активизации отдельных операций мышления, создание проблемных, поисковых ситуаций	Электронная презентация «Экзерсис на середине зала. Техника исполнения», видеословарь, видеосюжет	Ноутбук, экран, проектор, аудиосистема	Демонстрация первичных музыкально-ритмических умений и навыков, онлайн тестирование в группе «ВКонтакте», вебинар
III.	Levels (уровни)	Занятие-тренинг, технический зачет, занятие с групповыми формами работы, занятие-диалог	Методы: практический, словесный, наглядный Приемы: формирования и активизации отдельных операций мышления	Видеофрагменты	Ноутбук, экран, проектор, аудиосистема	Демонстрация первичных музыкально-ритмических умений и навыков, онлайн тестирование в группе «ВКонтакте»
IV.	Контактная импровизация	Занятие-тренинг, импровизационно-творческий этюд, занятие-творчество, занятие-фантазия, занятие с элементами погружения	Методы: практический, словесный, наглядный Приемы: формирования и активизации отдельных операций мышления	Электронная презентация «Искусство совместной невесомости», видеосюжет	Ноутбук, экран, проектор, аудиосистема	Демонстрация музыкально-ритмических умений и навыков, онлайн тестирование в группе «ВКонтакте», вебинар
V.	Партнеринг	Занятие-тренинг, импровизационно-творческий этюд, занятие-творчество, занятие-фантазия, занятие с элементами погружения, занятие с групповыми формами работы, занятие-диалог	Методы: практический, словесный, наглядный Приемы: формирования и активизации отдельных операций мышления, создание проблемных, поисковых ситуаций	Электронная презентация «Парные поддержки», видеофрагменты о партнеринге	Ноутбук, экран, проектор, аудиосистема	Демонстрация музыкально-ритмических умений и навыков, онлайн тестирование в группе «ВКонтакте»
VI.	Floorwork («работа на полу»)	Занятие-тренинг, импровизационно-творческий этюд, занятие с групповыми формами работы, занятие-диалог	Методы: практический, словесный, наглядный Приемы: формирования и активизации отдельных операций мышления	Электронная презентации «Floorwork», видеофрагмент	Ноутбук, экран, проектор, аудиосистема	Демонстрация музыкально-ритмических умений и навыков, он-лайн тестирование в группе «ВКонтакте»

VII.	Творческая лаборатория с видеопроекциями	Занятие-тренинг, занятие-диалог, импровизационно-творческий этюд, занятие-творчество, занятие-фантазия, занятие с элементами погружения	Методы: практический, словесный, наглядный Приемы: формирования и активизации отдельных операций мышления	Видеопроекция	Ноутбук, экран, проектор, аудиосистема	Демонстрация музыкально-ритмических умений и навыков
VIII.	Импровизация в группе	Занятие-тренинг, занятие-диалог, импровизационно-творческий этюд, занятие-творчество, занятие-фантазия, занятие с элементами погружения	Методы: практический, словесный, наглядный Приемы: формирования и активизации отдельных операций мышления, создание проблемных, поисковых ситуаций	Видеофрагменты	Ноутбук, экран, проектор, аудиосистема	Демонстрация музыкально-ритмических умений и навыков, знания техники импровизации
IX.	Stretch, coolingdown	Занятие-тренинг, занятие с групповой формой работы	Методы: практический, словесный, наглядный Приемы: формирования и активизации отдельных операций мышления	Видеофрагменты	Ноутбук, экран, проектор, аудиосистема	Демонстрация музыкально-ритмических умений и навыков, знание правил растяжки и правильного дыхания
X.	Танцевальные комбинации	Занятие-тренинг, занятие-диалог, импровизационно-творческий этюд, занятие-творчество, занятие-фантазия, занятие с элементами погружения	Методы: практический, словесный, наглядный Приемы: формирования и активизации отдельных операций мышления, создание проблемных, поисковых ситуаций	Карточки с символами, видеофрагменты	Ноутбук, экран, проектор, аудиосистема	Демонстрация музыкально-ритмических умений и навыков, рефлексия в социальной сети
XI.	Танцевальные этюды	Занятие-тренинг, занятие-диалог, импровизационно-творческий этюд, занятие-творчество, занятие-фантазия, занятие с элементами погружения	Методы: практический, словесный, наглядный Приемы: формирования и активизации отдельных операций мышления, создание проблемных, поисковых ситуаций	Видеофрагменты, интернет-экскурсия	Ноутбук, экран, проектор, аудиосистема	Демонстрация музыкально-ритмических умений и навыков, вебинар
XII.	Раздел «Постановочная работа»	Занятие - тренинг, концерт, экскурсия, он-лайн, тестирование, занятие-обобщение, творческий отчет, занятие с элементами погружения	Методы: практический, словесный, наглядный Приемы: формирования и активизации отдельных операций мышления	Видеофрагменты, видеопроекции	Ноутбук, экран, проектор, аудиосистема	Демонстрация музыкально-ритмических умений и навыков, анализ проделанной работы, анализ просмотра в социальной сети в группе «ВКонтакте»

## Информационные источники

Список литературы, рекомендуемой для педагогов

1. Александрова Н.А., Макарова Н. Джаз-танец. Пособие для начинающих. - Издательство «Лань», 2010.
2. Александрова Н.А., Голубева В.А. Танец модерн. Пособие для начинающих. - Издательство «Лань-пресс», 2011.
3. Богоявленская Т. Иной танец. - Web издательство «Век информации», 2010.
4. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - Л.: «Искусство», 2000.
5. Всеобщая история танца. - М.: ЭКСМО, 2009.
6. Громов Ю.И. Основы подготовки специалистов-хореографов. Хореографическая педагогика: уч. пособие. - СПб.: СПбГУП, 2006.
7. Гиршон А.С. Импровизация и хореография/ «Танцевальная импровизация». - М.,1999.
8. Зайфферт Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа. - Издательство «Лань», 2013.
9. Захаров Р. Сочинение танца. Страницы педагогического опыта. - М.: «Искусство», 2003.
10. Здор Снежанна Точка навигации. Техника импровизации в современном танце. - 2010.
11. Музыка и хореография современного балета. - Л.: «Музыка», 2007.
12. Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца.- М.: ИД «Один из лучших», 2006.
13. Никитин В.Ю. Стретчинг в профессиональном обучении современному танцу. - М.:«ГИТИС»,2005.
14. Секрет танца. - СПб.: «Диамант», «Золотой век», 2007.
15. Смит Люси Танцы. Начальный курс. - ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ»,2001.
16. Джозеф С. Хавилер Тело танцора. -ООО «Издательство «Новое слово»,2004.
17. Шереметьевская Н.Е. Танец на эстраде. - М.: ИД «Один из лучших», 2006.
18. Шубарин В. Джазовый танец на эстраде. - Издательство «Лань», 2009.
19. Журналы «Балет», «Pro-танец», «Антре»

Список литературы, рекомендованной детям и родителям

1. Александрова Н.А., Макарова Н. Джаз-танец. Пособие для начинающих. - Издательство «Лань», 2010.
2. Александрова Н.А., Голубев В.А. Танец модерн. Пособие для начинающих. - Издательство «Лань-пресс», 2011.
3. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - Л.: «Искусство», 2000.
4. Всеобщая история танца. - М.: ЭКСМО, 2009.
5. Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца. - М.: ИД «Один из лучших», 2006.
6. Никитин В.Ю. Стретчинг в профессиональном обучении современному танцу. -М.: «ГИТИС»,2005.
7. Секрет танца. - СПб.: «Диамант», «Золотой век», 2007.
8. Смит Люси Танцы. Начальный курс.- ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2001.
9. Журналы «Балет», «Pro-танец», «Антре».

Интернет-ресурсы

- [www.horeograf.com](http://www.horeograf.com)
- [www.modern-dance.ru](http://www.modern-dance.ru)
- [www.dance.ru](http://www.dance.ru)
- [www.step-journal.ru](http://www.step-journal.ru)
- [www.online-stage.ru](http://www.online-stage.ru)
- [www.dance-art-project.ru/publication/articles/](http://www.dance-art-project.ru/publication/articles/)
- <https://vk.com/public61494438> группа «ВК» «PROBALLET Культурное пространство»
- <http://dozado.ru> Журнал о танцах
- <http://dancerussia.ru> проект «Танцевальный Клондайк»