

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида № 14  
г. Батайск

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
Сертификат: АЗ 26 9С 0А 19 31 А4 Е4 30 0А  
Владелец: Тюрина Ирина Николаевна  
Действителен: с 15.06.2021 по 15.06.2026



УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБ ДОУ № 14

И.Н. Тюрина  
Приказ от 01.09.2020 г. № 75

## **Рабочая программа хореографического кружка «Росинка»**

на 2020-2021 учебный год

Составили:  
Фролова Ольга Александровна

### **Пояснительная записка**

Хореографическое искусство всегда привлекало к себе внимание детей. Оно обеспечивает более полное развитие индивидуальных способностей детей, и поэтому обучение в хореографических коллективах должно быть доступно значительно большему кругу детей. Они любят искусство танца и посещают занятия в течение достаточно длительного времени, проявляют настойчивость и усердие в приобретении танцевальных знаний и умений. Используя специфические средства искусства танца, заинтересованность детей, преподаватели хореографии имеют возможность проводить большую воспитательную работу.

Хореография - это мир красоты движения, звуков, световых красок, костюмов, то есть мир волшебного искусства. Дети стремятся увидеть это на балетных спектаклях, в художественных альбомах, видеофильмах.

Последующие их самостоятельные мнение и суждение порой заслуживают уважения.

Занятия хореографическим искусством способствуют физическому развитию детей и обогащают их духовно. Это гармоничное занятие привлекает и детей, и родителей. Ребенок, владеющий балетной осанкой, восхищает окружающих. Но ее формирование - процесс длительный, требующий многих качеств от детей.

Дисциплинированность, трудолюбие и терпение - те свойства характера, которые необходимы не только в хореографическом классе, но и в быту. Эти качества годами воспитываются педагогами-хореографами и определяют успех во многих делах.

Чувство ответственности, так необходимое в жизни, двигает детей, занимающихся хореографией, вперед. Нельзя подвести рядом стоящего в танце, нельзя опоздать, потому что от тебя находятся в зависимости другие, нельзя не выучить, не выполнить, не доработать.

Аккуратность в хореографическом исполнительстве, опрятность формы в хореографическом классе переносится и на внешний вид детей в школе. Они выделяются не только своей осанкой, но и прической, чистотой и элегантностью ношения самой обыкновенной одежды.

Воспитание этикета является одной из сторон на занятиях по хореографии. Приятно видеть, что дети из хореографического класса никогда не пройдут впереди старшего, мальчики подадут руку при выходе из автобуса, сумки и портфели девочек - в руках у мальчиков. Внимание и забота о других - необходимое качество в характере детей, и занятия хореографией решают эти задачи.

Хореографическое искусство у ребенка является дополнением и продолжением его реальной жизни, обогащая ее. Занятия этим искусством приносят ему такие ощущения и переживания, которых он не мог бы получить из каких-либо иных источников.

Творческая личность - важнейшая цель как всего процесса обучения, так и эстетического воспитания. Без него, без формирования способности к эстетическому творчеству, невозможно решить важнейшую задачу всестороннего и гармоничного развития личности. Совершенно очевидно, что каждый педагог посредством эстетического воспитания готовит детей к преобразовательной деятельности. Педагог-хореограф должен сформировать, развить и укрепить у детей потребность в общении с искусством, понимание его языка, любовь и хороший вкус к нему.

Таким образом, воспитание должно проходить так, чтобы ребенок чувствовал себя искателем и открывателем знаний. Только при этом условии однообразная, утомительная, напряженная работа окрашивается радостными чувствами.

### **Новизна программы.**

развить не только танцевальные способности ребенка, но и обучить актерскому мастерству

**Актуальность программы** Приобщение обучающихся к современной музыке и хореографии. Способствовать гармоничному развитию каждого человека и общества в целом. пропагандировать искусство современного танца.

### **Отличительные особенности программы:**

Данная программа нацелена охватить большой объем хореографических дисциплин, позволяющих повысить уровень исполнительского мастерства. Кроме того, приобретенные знания и навыки, учащиеся с успехом могут использовать в дальнейшем при обучении в специальных учебных заведениях.

Создание программы по джаз-модерн танцу предполагает планомерную, постепенную подготовку обучающихся.

### **Разделы входящие в структуру обучения:**

**1.Музыкально-ритмическое развитие**— это комплекс упражнений на развитие музыкальных способностей, физических, различных по своему характеру, выполняемые под ритмичную музыку преимущественно поточным способом и оформленные танцевальными движениями. Ритмическая гимнастика в своем роде уникальна. Здесь и темп, и интенсивность движений, и работа всех мышц и суставов. А ритмичная музыка, создает положительный эмоциональный фон занятий, помогает детям запомнить движения, выразительно передать их характер. Часто дети во время выполнения упражнений комплекса напевают мелодии звучащих песен. Яркими жестами, хлопками они выражают свою радость от проделанной работы. Логоритмика дает быстро запомнить движения и выразительно исполнить эти движения. музыкальные игры развивают воображение

**2.Партерная гимнастика** включает в себя упражнения на развитие гибкости тела, выворотности суставов и эластичности мышц, растяжки

**3.Занятия классическим танцем** оказывают положительное влияние на состояние соматического здоровья детей, их эстетическое, музыкально-ритмическое, эмоциональное, общефизическое развитие оказывает влияние на духовное и нравственное воспитание.

Занятия классическим танцем позволяют развить гибкость, координацию движений, укрепить опорно-двигательный аппарат, способствуют развитию выносливости, физическому и интеллектуальному развитию, а также учат управлять своим телом.

**4.Занятия Джаз-модерн танцем** вырабатывает необходимые для современного исполнителя: координацию, чувство ритма, свободу тела, ориентацию в сценическом пространстве. Современная хореография и в частности джаз танец, является для подростка средством индивидуального выражения и обеспечивает его самопознание в результате целенаправленного изучения физических возможностей своего тела, способствует воспитанию уверенности в себе, предотвращает появление различных психологических комплексов. В связи с этим особую актуальность приобретает вопрос методики обучения детей современному танцу в хореографическом коллективе.

**5.Актерское мастерство** - это умение, играя какую-то роль, быть самим собой. Парадоксально? Да. Но человек обязан перевоплотиться и начать мыслить так же, как мыслит его герой, так, же говорить и так, же двигаться. В танцах, как в спектакле или кино, необходимо чувствовать образ. Следя за координацией и пластичностью, нужно превращаться в людей, которые отличаются друг от друга своим характером и темпераментом. Поэтому владеть техникой актерского мастерства обязан любой танцор. Часто бывает так, что танец выглядит просто шикарно, но такое ощущение, что чего-то не хватает. И, глядя на танцоров, почему-то чувствуешь некоторое

разочарование.

Данная программа была составлена с учетом возрастных, физических и эмоциональных особенностей обучающихся в коллективе, а так же на основе опыта работы хореографа, составителя программы.

Данная программа по хореографическому воспитанию дошкольника рассчитана на возрастную категорию детей от 4 до 7 лет и включает в себя ритмическую гимнастику, классический танец, джаз-модерн танец и актерское мастерство.

**6. Постановочно-репетиционная работа:** Включает в себя постановку танцев и отработку движений, комбинаций

**7. Концертная деятельность:** Участие в различных городских мероприятиях, концертах, смотрах, конкурсах, фестивалях, соревнованиях.

### Педагогическая целесообразность

**Систематичность и последовательность.** Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.

**Оздоровительная направленность.** При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку и обеспечить рациональную двигательную нагрузку

**Доступность и индивидуализация.** Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, его интересы и возможности.

**Гуманизация.** Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с педагогом и сверстниками, весь процесс обучения строится от простого к сложному.

### **Цель программы:**

Формирование гармонично развитой личности, выявление индивидуальных особенностей учащихся и раскрытие природной одаренности в сценической практике.

Воспитание универсального танцовщика, способного раскрывать многогранные художественные образы и характеры.

воспитание и развитие учащихся средствами классического танца, джаз-модерн танца ,формирование устойчивого интереса к занятиям хореографией.

### **Задачи:**

1. На начальном этапе обучения постановка корпуса, развитие музыкальных способностей.

2. За счет введения курса партерной гимнастики развивать физические возможности учащихся.

3. заложить основы классического танца и джаз-модерн танца, параллельно изучая эти предметы. музыкальность посредством приобщения к классической музыке, джазовой музыке .

4. Посредством актёрского мастерства и импровизации освободить учащихся от общей зажатости, скованности, психофизических комплексов. Развить стремление к самовыражению, артистизму.

5. Воспитывать философское отношение к движению в целом, что предполагает осмысленное действие в процессе овладения техническими навыками.

6. Воспитывать эстетический вкус и художественное восприятие путем приобщения учащихся к мировым образцам современного хореографического направления.

### **Возраст учащихся, которым адресована программа**

Программа рассчитана на учащихся в возрасте 3-6, имеющих способности к хореографии, обладающих в первую очередь качествами, необходимыми для обучению танцу:

- **внешними и физическими данными:** пропорциональность сложения, стройность, гибкость, легкость в прыжке, выворотность, устойчивость, танцевальный шаг.

- **психологические данные:** внимание, память, сила воли, активность, ловкость.

- **музыкально-актёрские:** музыкальность, эмоциональность, чувство ритма, музыкальный слух, творческое воображение, мышление, артистизм.

### **Формы занятий:**

Формой обучения является урок. Содержанием урока является теоретический и практический материал. На 3 году обучения обучение проходит в виде урока по джаз-модерн танцу: экзерсис на середине зала и на полу, танцевальные комбинации, аллегро, этюды, беседы.

Номера, построенные на основе джаз-модерн танца и входящие в программу концертных выступлений, не должны превышать возможностей учащихся и программы соответствующих классов. Занятия проводятся групповые, возможно деление на группы (солисты, дуэты, массовка), в зависимости от учебного процесса. Программа рассчитана и предусматривает такие виды занятий: практические - групповые и индивд(на протяжении всех лет обучения).

### **Музыкальное сопровождение урока.**

Музыкально-ритмическое развитие:

Детские песни, произведения, логоритмика.

Партерная гимнастика:

Музыкальные произведения плавного характера.

Классический танец:

Классическая музыка.

Для джаз –модерн танца:

Подбор музыкального материала целиком зависит от задач урока и его построения. Обычно для разогрева используется ритмическая музыка

свингового характера размера 2/4, однако возможна и медленная музыка на 4/4, особенно при исполнении наклонов, спиралей торса.

Для «изоляции» подходит быстрая, ритмичная музыка с четким акцентом на первую долю.

Главное в музыкальном материале - простая мелодия и постоянный ритм, не усложненный модуляциями или ритмическими фигурами. Возможно использование только ударных инструментов.

В разделе «Упражнения для позвоночника» в основном используются музыкальные размеры 4/4 или 3/4, возможны более сложные размеры, но тогда комбинации должны быть «неквадратными».

В разделе «Передвижение в пространстве» выбор музыки зависит от задач и предложенных комбинаций. Шаги афро-танца желательно исполнять под ударные инструменты, причем ритм музыкального сопровождения зависит от типа шага.

При изучении комбинации на начальном этапе музыкальное сопровождение должно быть с простым мелодическим рисунком и устойчивым ритмом. В дальнейшем может использоваться более сложная музыка различных стилей: поп-музыка, джазовая музыка, симфо-джаз, рок-музыка, музыкальный материал из мюзиклов и музыкальных фильмов.

#### **Объем программы:**

**Объем программы** Общее количество часов по данной программе 2 часа в неделю.

**Срок реализации программы - 4 года обучения.**

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 25-35 минут

### **Календарно-тематическое планирование на 2020-2021\_\_1\_учебный год**

№п.п занятия	Разделы	Тема занятия	Кол- во часов	Допол нител ьные занят ия	Форма контро ля
1	Организац ионное занятие	Вводное занятие	1		
2	Партерная гимнастика	Знакомство с понятиями: партерная гимнастика; вправо, влево, назад, вперед; прямая-согнутая рука, прямая-согнутая нога. Изучение строения тела: плечи, локоть, кисть, колено. Знакомство с комплексом упражнений партерной	1		

		гимнастики. Знакомство с упр-ми на исправление физических недостатков.			
3	Музыкальн о-ритмическое развитие	Первоначальное знание о музыке, характере, динамике, темпе, размере. Знакомство с понятиями построение в цепочку, шеренгу, круг.	1		
4	Проведение инструктажа	Правила поведения на уроках хореографии	1		
5	Элементы классического танца	Знакомство с понятиями середина зала-экзерсис, круг, диагональ, апломб. Изучение позиций ног, рук, понятия опорной и рабочей ноги. Корректирующие упражнения.	1		
6	Партерная гимнастика	Упр.-я на развитие стопы: Point-Flax. Складочка, Упр.-е на выворотность в тазобедренном суставе «бабочка» упр.-е на растяжку «Волна» ноги во 2 поз. упр.-е «Буратино». Упр.-я для развития гибкости спины: «Лодочка, корзинка, мост»	1		
7	Музыкальн о-ритмическое развитие	Перестроения из шахматного порядка в круг, из круга в колонну, из колонны в линии, освоение муз. размера 2/4, 3/4, 4/4 за счет прослушивания муз. материала, упражнения удары ладоши в ритме музыки, притопы и удары ногой на месте.  Разогрев на середине:  Голова: повороты, наклоны  Плечи: подъем плеч по	1		

		<p>одному, два</p> <p>Корпус: наклоны, повороты</p> <p>Бедра (пелвис): покачивание, из стороны в сторону рывок (Frast)</p> <p>Ноги: Demi plie, упр-е Prance</p> <p>Прыжки на двух ногах: из стороны в сторону, вперед-назад</p>			
8	Партерная гимнастика	<p><i>1. Сидя на полу:</i> ноги вместе сокращая и вытягивая носки «point-flax»</p> <p>поочередное сокращение и вытягивание стоп;</p> <p>б) ноги разведены в стороны -2 поз.</p> <p>наклоны корпуса вперед;</p> <p><i>2. Лежа на спине:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• поочередное сгибание ноги в колене</li> <li>• поочередный подъем ног до положения прямого угла;</li> </ul> <p><i>3. Лежа на животе:</i></p> <p>подъем корпуса, опираясь руками о пол;</p> <p>подъем корпуса, руки вместе с корпусом отрываются от пола, их положение различное: 3 позиции, 2 позиции и т.д.;</p>	1		
9	Элементы классического танца	<p>Поклон-книксен. Постановка корпуса. Позиции рук (1,2,3) и подготовительное положение</p> <p>Изучение 1 поз. ног. упр утюжок Sote</p>	1		

10	Постановочная и репетиционная работа	Постановка танца	1		
11	Музыкально-ритмическое развитие	Перестроения. <u>Упражнения на развитие музыкальности, ритмического рисунка</u>	1		
12	Основы актерского мастерства	Искусство танцевального поклона. Мимика и жесты в танце. Чувство объема сцены. Умение работать на «зрителя».	1		
13	Постановочная и репетиционная работа	Постановка танца	1		
14	Партерная гимнастика	Работа на развитие стоп. Сидя: «point-flax»  из сокращенного положения разводя носки в сторону в 1 выв.поз.  поочередное разведение стоп из сокращенного положения;  Упражнения на выворотность в тазобедренном суставе.  «Лягушка» «бабочка»  Упражнения на гибкость спины: Лодочка, Корзинка.	1		
15	Постановочная-репетиционная работа	Постановка танца	1		
16	Музыкально-ритмическое развитие	«Ковырялочка», танцевальный шаг, бег на полупальцах, прыжки, галоп, па польки на месте, с продвижением вперед, назад. Упр-е «часики».	1		

		«Любопытная варвара» игра-Джин.			
17	Концертная деятельность	Участие в мероприятии	1		72
18	Основы актерского мастерства	Искусство танцевального поклона.Музыкальные пространственные упражнения (движения по линиям, диагоналям и по кругу).	1		
19	Элементы классического танца	Поклон-книксен.Корректирующие упражнения по кругу.Понятие-Battements tendus из 1 позиции в сторону «Утюжок».Demi plie по 1 и 2 поз.;1 port de bra на середине зала.Sote.	1		
20	Музыкально-ритмическое развитие	Перестроения из круга в колонну,из колонны в колонну по 2 ч-ка,из колонны по 2 ч-ка в колонну по 4 ч-ка и расход в 4 колоны.Разогрев всех частей тела.Работа 1 центра,чистые виды упражнений.  Прыжки.на двух ногах из стороны в сторону;  на двух ногах вперед и назад;  на одной ноге;разножка,поджатка.	1		
21	Партерная гимнастика	Работа на развитие стоп.  Сидя: «point-flax» руки во 2 поз.  из сокращенного положения	1		

		<p>разводя носки в сторону:</p> <p>поочередное разведение стоп из сокращенного положения;</p> <p>упр-е «Самолёт»</p> <p>Упражнения на выворотность в тазобедренном суставе.</p> <p>«Лягушка»,»Бабочка»</p> <p>Упражнения на гибкость спины:Лодочка,Корзинка.Мост.</p>			
22	Элементы классического танца	<p>Поклон.Корректирующие упражнения по кругу..Battements tendus в сторону из 1 выв.поз.Demi plie по 1 и 2 поз..Releve.y станка.Прыжки:тан леве cote.</p> <p>1 port de bras</p>	1		
23	Музыкально-ритмическое развитие	<p>Поклон джазовый.Разогрев по кругу(шаг марш,шаг на полупальцах,на пятках,упр-е «Гномики», «мячики»,подскок,галоп,упр-е «страусы».на середине зала: Упр-е часики,столбики,любопытная варвара.столбики.упр-е Прыжок дай конфетку.</p>	1		
24	Музыкально-ритмическое развитие	<p>перестроение из шеренги в круг, из цепочки в колонну.освоение музыкального размера на 2/4, 3/4 4/4 за счет прослушивания музыкального материала. Упражнения на развитие выразительности положения корпуса.Прыжки: Sote по 1 пар.поз.,разножка,поджатка.муз</p>	1		

		.игра «Гусеница»			
25	Партерная гимнастика	Упражнения на развитие стопы Flax-point.Складочка.Бабочка.Упр-е рыбка.Березка.Лягушка.Мост.Р усалочка.	1		
26	Постановочная работа	Постановка танца	1		
27	Музыкальное ритмическое развитие	<p>Поклон джазовый.</p> <p>Голова:наклоны,повороты,Zund arı</p> <p>Плечи:упр-е «Лампочки» поочередно подъем плеч вверх-вниз, круговые вращения плечами поочередно и вместе).</p> <p>наклоны корпуса вперед, в сторону; упр-е «мельница»</p> <p>пелвис:покачивания бедрами из стороны в сторону.</p> <p>Прыжки:</p> <p>1. на двух ногах из стороны в сторону;на двух ногах вперед и назад;на одной ноге;разножка,поджатка.</p>	1		
28	Партерная гимнастика	<p>Стопы-Flax-point,из сокращенного положения разводя носки в сторону.</p> <p>Упр-е. Складочка,Бабочка.</p>	1		

		<p>Упр-е. Самолёт</p> <p>Ноги во 2 поз.:наклоны корпуса вперед;волна вперед;упр-е «буратино»</p> <p>Лежа на животе:лягушка,русалочка.</p> <p>Лежа на спине: grand battements вперед и rond от себя .</p>			
29	Основы классического танца	<p>Поклон-Книксен.Корректирующие упр-я по кругу.Demi plie по 1 поз.releve.Battements tendus из 1 поз.в сторону –утюжок .Sote .1 port de bras.</p>	1		
30	Основы актерского мастерства	<p>Импровизация.Танец в различных состояниях-чувство радости,чувство страха.Танец в разных образах-животное,- предмет.</p>	1		
31	Партерная гимнастика	<p><i>Лежа на спине:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• поочередное сгибание ноги в колене</li> <li>• поочередный подъем ног до положения прямого угла;</li> <li>• перегибы согнутых ног за голову;подъем вытянутых ног;</li> <li>• подъем корпуса и вытянутых ног одновременно;</li> <li>• березка</li> <li>• положение "колечко";</li> <li>• поперечный шпагат</li> </ul>	1		

	Музыкальн о- ритмическо е развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>• перестроение из шеренги в круг, из цепочки в колонну.</li> <li>• Комплекс упражнения на развитие выразительности положения головы:</li> <li>• повороты головы;</li> <li>• наклоны головы вперед, назад при повороте головы к правому и левому плечу;</li> <li>• вращение головы по полукругу;</li> <li>• вращение головой круговое;</li> </ul> <p>усвоение музыкального ритма. на 2/4, 4/4, 3/4.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ритмические упражнения :</li> <li>• поочередные удары в ладоши;</li> <li>• приставные шаги из стороны в сторону и добавляем удары в ладоши</li> <li>• упр-е «часики, столбики,</li> <li>• игра: «бабочки и жуки»</li> <li>• прыжки: «дай конфетку, перескок, разножка»</li> </ul>			
32	Партерная гимнастика	<p><i>Лежа на спине:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• поочередное сгибание ноги в колене</li> </ul>	1		

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• поочередный подъем ног до положения прямого угла;</li> <li>• перегибы согнутых ног за голову; подъем вытянутых ног;</li> <li>• подъем корпуса и вытянутых ног одновременно;</li> <li>• положение "колечко";</li> </ul>			
33	Музыкально-ритмическое развитие	Поклон джазовый. Перестроения. Корректирующие упражнения. Упражнения на середине разогрев всех частей тела сверху вниз. Музыкально-ритмические игры «Бабочки, жуки»	1		
34	Партерная гимнастика	Сидя. работа стоп-Flax-Point две стопы, поочередно, руки во 2 поз. Складка. подъем корпуса и вытянутых ног одновременно; Бабочка. Ноги во 2 поз. работа стоп-Flax-Point , левая вперед косаясь животом пола. Лягушка. Русалочка. Планка. Мост.  положение "колечко"	1		
35	Основы классического танца	Поклон. Корректирующие упражнения по кругу: шаг с носка, шаг марш, шаг на полупальцах, на пятках, шаркающий шаг, подскок, галоп. Battements tendus, в сторону, вперед. Demi plie. по 1. поз. Releve. Прыжки: Sote. 1 Port de bra	1		

36	Основы актёрского мастерства	Импровизация на разную по характеру музыку.	1		
37	Музыкально-ритмическое развитие	<p>Поклон..перестроения .Разогрев по кругу.</p> <p>На середине зала:</p> <p>Работа головы:повороты,наклоны,sund arí.</p> <p>Плечи:подъем 2плеч ,по одному.</p> <p>Корпус:наклоны,Frast,Siede stretch.</p> <p>Кросс:колесо.</p>	1		
38	Партерная гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>• перегибы согнутых ног за голову;</li> <li>• упражнения для мышц живота и пресса.</li> </ul> <p><i>3. Лежа на животе:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• подъем корпуса, опираясь руками о пол;</li> <li>• подъем корпуса, руки вместе с корпусом отрываются от пола, их положение различное: 3 позиции, 2 позиции и т.д.;</li> <li>• подъем вытянутых ног;</li> <li>• подъем корпуса и вытянутых ног одновременно;</li> <li>• положение "колечко";</li> </ul>	1		
39	Элементы классического	Поклон. Battements tendus в сторону и вперед по 1 поз. –	1		

	го танца	утюжок.Demi plie по 1.Releve.Прыжки:  на двух ногах из стороны в сторону;на двух ногах вперед и назад;			
40	Музыкальн о- ритмическо е развитие	<u>Построения и перестроения</u>  построение в колонну по 2, по одному;в цепочку, шеренгу, круг;перестроение из шеренги в круг, из цепочки в колонну  <ul style="list-style-type: none"> <li>• наклоны головы вперед, назад при повороте головы к правому и левому плечу;</li> <li>• вращение головы по полукругу;</li> <li>• вращение головой круговое;</li> <li>• повороты корпуса;</li> <li>• наклоны корпуса вперед, в сторону;</li> <li>• повороты и наклоны корпуса повороты и наклоны корпуса с использованием различных музыкальных темпов и ритмических рисунков;</li> <li>• с использованием различных позиций ног.</li> </ul> <p>Упражнения выполняются в сочетании с приседаниями на обеих ногах, подъемом на полупальцы, наклонами и поворотами корпуса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• стоп (поочередное сокращение стоп в носке</li> </ul>	1		

		<p>и каблуке, подъем на полупальцы, разворот стопы до I позиции, разворот стопы внутрь поочередно и одновременно на прямых ногах и с приседанием);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• колен (приседания - малые и большие формы, сгибание ног в колене вперед и назад, различные развороты в невыворотную и выворотную позицию);</li> <li>• бедер ("покачивание", вращение по полукругу, вращение по кругу, на прямых и согнутых ногах, поочередное вращение вправо и влево).</li> </ul> <p>работа в диагонали:Grand Battements вперед,в сторону;</p> <p>Бег:</p> <p>со сгибанием ног в коленях назад;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• в сочетании медленного и быстрого бега;</li> <li>• сочетание бега на месте со сгибанием ног в коленях вперед и назад;</li> <li>• колесо</li> </ul>			
41	Основа актерского мастерства	Импровизация на заданную тему: -предмет,-животное,-состояние.	1		
42	Постановоч	Постановка танца	1		

	ная работа				
43	Музыкальн о- ритмическо е развитие	<p><u>Ритмические упражнения</u></p> <p>усвоение музыкального ритма. на 2/4, 4/4, 3/4.</p> <p>1. Ритмические упражнения :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• поочередные удары в ладоши;</li> <li>• приставные шаги в сторону заданное количество раз;</li> <li>• приставные шаги из стороны в сторону;</li> <li>• приставные шаги с одновременным приседанием на обе ноги;</li> <li>• приставные шаги с притопами;</li> <li>• притопы в сочетании с ударами в ладоши;</li> </ul> <p>Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• на двух ногах из стороны в сторону;</li> <li>• на двух ногах вперед и назад;</li> <li>• на одной ноге;</li> <li>• в различных ритмических сочетаниях.</li> </ul> <p>1. Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• со сгибанием ног в коленях назад;</li> <li>• со сгибанием ног в коленях вперед;</li> <li>• в сочетании медленного и быстрого бега;</li> </ul>			

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• сочетание бега на месте со сгибанием ног в коленях вперед и назад;</li> <li>• бег с продвижением по кругу, в линиях, диагоналях;</li> </ul>			
--	--	--	--	--	--

44	Партерная гимнастика	<p>Работа с предметами: сидя на полу, лежа на животе и на спине</p> <p>мяч – наклоны вправо, влево, подбрасывание вверх с хлопком руками;</p> <p>лежа на животе:подъем корпуса с руками,в руках мяч и прогнуться назад.</p>	1		
45	Основы классического танца	Поклон.Корректирующие упражнения по кругу.Знакомство с III поз.ног на середине зала.	1		
46	Музыкально-ритмическое развитие		1		
47	Основы актерского мастерства	Исполнение движения в заданном темпе музыке). Музыкальные пространственные упражнения (движения по линиям, диагоналям и по кругу).	1		
	Музыкально-ритмическое	<u>Построения и перестроения</u>	1		

	развитие	<p>построение в колонну по 2, по одному;в цепочку, шеренгу, круг;перестроение из шеренги в круг, из цепочки в колонну</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• наклоны головы вперед, назад при повороте головы к правому и левому плечу;</li> <li>• вращение головы по полукругу;</li> <li>• вращение головой круговое;</li> <li>• повороты корпуса;</li> <li>• наклоны корпуса вперед, назад, в сторону;</li> <li>• повороты и наклоны корпуса с выведением ноги в сторону, вперед, назад;</li> <li>• повороты и наклоны корпуса с использованием различных музыкальных темпов и ритмических рисунков;</li> <li>• с использованием различных позиций ног.</li> </ul> <p>Упражнения выполняются в сочетании с приседаниями на обеих ногах, подъемом на полупальцы, наклонами и поворотами корпуса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• стоп (поочередное сокращение стоп в носке и каблуке, подъем на полупальцы, разворот стопы до I позиции, разворот стопы внутрь поочередно и одновременно на прямых ногах и с приседанием);</li> <li>• колен (приседания - малые и большие формы,</li> </ul>			
--	----------	---	--	--	--

		<p>сгибание ног в колене вперед и назад, различные развороты в невыворотную и выворотную позицию);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• бедер ("покачивание", вращение по полукругу, вращение по кругу, на прямых и согнутых ногах, поочередное вращение вправо и влево).</li> </ul> <p>работа в диагонали: Grand Battements вперед, в сторону;</p> <p>Бег:</p> <p>со сгибанием ног в коленях назад;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• в сочетании медленного и быстрого бега;</li> <li>• сочетание бега на месте со сгибанием ног в коленях вперед и назад;</li> <li>• колесо</li> </ul>			
48	Партерная гимнастика	<p><i>Сидя на полу:</i></p> <p>а) ноги вместе</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сокращая и вытягивая носки;</li> <li>• поочередное сокращение и вытягивание стоп;</li> <li>• из сокращенного положения разводя носки в сторону;</li> <li>• поочередное разведение стоп из сокращенного положения;</li> <li>• наклоны корпуса вперед;</li> </ul> <p>б) ноги разведены в стороны -2</p>	1		

		<p>поз.:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• наклоны корпуса вперед;</li> <li>• наклоны корпуса к правой и левой ноге;</li> </ul> <p>2. <i>Лежа на спине:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• поочередное сгибание ноги в колене</li> <li>• упражнение для мышц живота и пресса. «Самолет»</li> </ul> <p>3. <i>Лежа на животе:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• подъем корпуса, опираясь руками о пол;2</li> <li>• подъем корпуса, руки вместе с корпусом отрываются от пола, их положение различное: 3 позиции, 2 позиции и т.д.;</li> <li>• подъем вытянутых ног;</li> <li>• подъем корпуса и вытянутых ног одновременно;</li> <li>• положение "колечко";</li> </ul> <p>4. <i>растяжка на полу с применением шпагата на правую, левую ногу, поперечная растяжка ног;</i></p>			
49	Основы классического танца	Поклон-книксен. Понятие положений кисти Alonge, arundi. У станка - Demi plie в сочетании с Releve. Тан леве сote.	1		
50	Постановочно-репетиционная работа	Постановка танца	1		
51	Постановочная	Постановка танца	1		

	репетиционная работа				
52	Музыкально-ритмическое развитие	<p>Поклон.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• построение в колонну по 2, по одному;</li> <li>• в цепочку, шеренгу, круг;</li> </ul> <p>перестроение из шеренги в круг, из цепочки в колонну.Разогрев частей тела на середине снизу вверх. Муз. ритмическая игра «Гусеница»</p>	1		

53	Музыкально-ритмическое развитие	<p>Перестроения из круга в колонну,из колонны в колонну по 2 ч-ка,из колонны по 2 ч-ка в колонну по 4 ч-ка и расход в 4 колоны.Разогрев всех частей тела.Работа 1 центра,чистые виды упражнений.</p> <p>Прыжки:по 1 выв. Поз.,по 1 пар. Поз.Поджатка. на двух ногах вперед и назад по 1 пар.поз. на одной ноге;</p>	1	
54	Партерная гимнастика	<p>Работа на развитие стоп.Сидя:</p> <p>из сокращенного положения разводя носки в сторону:</p> <p>поочередное разведение стоп из сокращенного положения;</p> <p>Упражнения на выворотность в тазобедренном суставе.</p> <p>«Лягушка», «бабочка»</p> <p>Упражнения на гибкость спины:Лодочка,Корзинка.мост.</p>	1	

55	Элементы классического танца	Поклон. Demi plie.из 1. поз.Battelements tendus,в сторону,вперед,назад-из 6 поз утюжок.Releve.Прыжки:Sote. 1 port de bras на середине зала.	1	
56	Постановочно-репетиционная работа	Постановка танца	1	
57	Музыкально-ритмическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>• перестроение из шеренги в круг, из цепочки в колонну.</li> <li>• повороты головы;</li> <li>• наклоны головы вперед, назад при повороте головы к правому и левому плечу;</li> <li>• вращение головы по полукругу;</li> <li>• вращение головой круговое;</li> <li>• Sundari</li> </ul> <p>Плечи:</p> <p>Подъем плеч по 1,два плеча.</p> <p>Грудная клетка:Frast(рывок из стороны в сторону,вперед-назад)</p> <p>И.П. руки press position.ноги 2 пар. Поз.Волна из стороны в сторону на сухих ногах,волна из стороны в сторону на plie в одной ноге</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ритмические упражнения :</li> <li>• поочередные удары в ладоши;</li> <li>• приставные шаги в сторону с хлопками.</li> <li>• Прыжки по точкам зала по 4 разножки в 3,5,7,1 точки.</li> </ul>	1	
58	Партерная гимнастика	<p><i>Лежа на спине:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• поочередное сгибание ноги в колене</li> <li>• поочередный подъем ног до положения прямого угла;</li> <li>• перегибы согнутых ног за голову;подъем вытянутых ног;</li> <li>• подъем корпуса и вытянутых ног одновременно;</li> <li>• положение "колечко";</li> </ul>	1	

59	Элементы классического танца	Поклон.Экзерсис у станка:Demi plie.из 1. поз.Battelements tendus,в сторону,вперед,назад лицом к станку.Releve.Прыжки:Sote. Экзерсис на середине:1 Port de bra	1	
60	Музыкально-ритмическое развитие	Перестроения из круга в колонну,из колонны в колонну по 2 ч-ка,из колонны по 2 ч-ка в колонну по 4 ч-ка и расход в 4 колоны.Разогрев всех частей тела.Работа 1 центра,чистые виды упражнений.  Основное движение на координацию рук в джаз-модерн танце.  Прыжки:  на двух ногах вперед и назад;  на одной ноге;прыжок « дай конфетку»+добавляем руки из 2 поз.хлопок над головой.	1	
61	Постановочно-репетиционная работа	Постановка танца	1	
62	Основы актерского мастерства	Искусство танцевального поклона. Мимика и жесты в танце. Чувство объема сцены. Умение работать на «зрителя».	1	
63	Постановочная и репетиционная работа	Постановка танца	1	
64	Музыкально-ритмическое развитие	<u>Ритмические упражнения</u>  усвоение музыкального ритма. на 2/4, 4/4, 3/4.  1. Ритмические упражнения :  <ul style="list-style-type: none"> <li>• поочередные удары в ладоши;</li> <li>• приставные шаги в сторону заданное количество раз;</li> <li>• приставные шаги из стороны в сторону;</li> <li>• приставные шаги с одновременным</li> </ul>	1	

		<p>приседанием на обе ноги;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• приставные шаги с притопами;</li> <li>• притопы в сочетании с ударами в ладоши;</li> </ul> <p><u>6. Прыжки. Бег и его разновидности</u></p> <p>Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• на двух ногах из стороны в сторону;</li> <li>• на двух ногах вперед и назад;</li> <li>• на одной ноге;</li> <li>• в различных ритмических сочетаниях.</li> </ul> <p>1. Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• со сгибанием ног в коленях назад;</li> <li>• со сгибанием ног в коленях вперед;</li> <li>• в сочетании медленного и быстрого бега;</li> <li>• сочетание бега на месте со сгибанием ног в коленях вперед и назад;</li> <li>• бег с продвижением по кругу, в линиях, диагоналях;</li> </ul>		
65	Партерная гимнастика	Упр-я на развитие стоп.Гибкости тела.Силы мышц спины и растяжка.	1	
66	Основа актерского мастерства	Импровизация на заданную тему:Животные,звери,птицы.	1	
67	Элементы классического танца	Поклон.:Demi plie по 1 поз.медленно и быстро.Releve.Прыжки: на двух ногах из стороны в сторону;на двух ногах вперед и назад;	1	
68	Партерная гимнастика	.урок №48	1	

69	Постановочная и репетиционная работа	Постановка танца	1	
70	Музыкально- ритмическое развитие	<p>Поклон джазовый.</p> <p>Работа головы: повороты, наклоны, sundari.</p> <p>Плечи: подъем 2 плеч, по одному.</p> <p>Корпус: наклоны, Frast, Siede streath. волны.</p> <p>Кросс. колесо, прыжки на 1 ноге, на двух.</p>	1	

71	Основы классического танца	Поклон- книксен. Понятие положений кисти Alonge, arundi. У станка - Demi plie в сочетании с Releve. Тан леве cote.	1	
72	Партерная гимнастика	Урок № 14	1	
73	Музыкально- ритмическое развитие	Урок №77	1	
74	Партерная гимнастика	<p>. Работа на развитие стоп. Сидя:</p> <p>По 1 пар. поз. и по 2 широкой поз «point-flax» руки во 2 поз.</p> <p>из сокращенного положения разводя носки в сторону:</p> <p>поочередное разведение стоп из сокращенного положения;</p> <p>Упражнения на выворотность в тазобедренном суставе.</p> <p>Бабочка, «Лягушка» русалочка, крабик.</p>	1	

		Упражнения на гибкость спины:Лодочка,Корзинка.		
75	Основы классического танца	Поклон Книксен.Корректирующие упр-я по кругу.на середине.упр.-е «Утюжок» Battements tendus в сторону,вперед,назад.demi plie плавное и быстрое.упр-е «пчелка»Sote/	1	
76	Партерная гимнастика	Сидя :Работа стоп Flax-point по 1 пар.поз.  «самолет», «бабочка»,по 2 поз. Flax-point руки во 2 поз. «волна вперед»  Лежа на спине:  Grand battements вперед и Rond от себя.  Подъем двух ног одновременно до угла в 90 гр.и в этом положении выполняем Flax-point,затем развести ноги,не сгибая колен в стороны,без помощи рук собрать ноги вместе.  Березка,березка без рук.  Упр-е «солнышко»  Шпагат поперечный,шпагад продольный на пр.н,и на л.н.	1	
77	Музыкально-ритмическое развитие	Перестроения из шахматного порядка в круг,из круга в колонну,из колонны в линии,освоение муз.размера 2/4,3/4,4/4 за счет прослушивания муз.материала,упражнения удары в ладоши в ритме музыки,притопы и удары ногой на месте.  Разогрев на середине:  Голова:повороты,наклоны  Плечи:подъем плеч по одному,два  Корпус:наклоны,повороты  Бедра(пелвис):покачивание,из стороны в сторону рывок(Frast)  Ноги:приседания,упр-е Prance	1	

		Прыжки на двух ногах:из стороны в сторону,вперед-назад		
78	Партерная гимнастика	<p>1. <i>Сидя на полу:</i>ноги вместе сокращая и вытягивая носки;</p> <p>поочередное сокращение и вытягивание стоп;</p> <p>б) ноги разведены в стороны:</p> <p>наклоны корпуса вперед;</p> <p>2. <i>Лежа на спине:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• поочередное сгибание ноги в колене</li> <li>• поочередный подъем ног до положения прямого угла;</li> </ul> <p>3. <i>Лежа на животе:</i></p> <p>подъем корпуса, опираясь руками о пол;</p> <p>подъем корпуса, руки вместе с корпусом отрываются от пола, их положение различное: 3 позиции, 2 позиции и т.д.;</p>	1	
79	Основы классического танца	Поклон-книксен.	1	
80	Постановочная и репетиционная работа	Постановка танца	1	
81	Музыкально-ритмическое развитие	<u>Перестроения. Упражнения на развитие музыкальности, ритмического рисунка</u>	1	
82	Основы актерского мастерства	Искусство танцевального поклона. Мимика и жесты в танце. Чувство объема сцены. Умение работать на «зрителя».	1	
83	Постановочная и репетиционная работа	Постановка танца	1	
84	Партерная гимнастика	Работа на развитие стоп.	1	

		<p>Сидя:</p> <p>из сокращенного положения разводя носки в сторону:</p> <p>поочередное разведение стоп из сокращенного положения;</p> <p>Упражнения на выворотность в тазобедренном суставе.</p> <p>«Лягушка»</p> <p>Упражнения на гибкость спины: Лодочка, Корзинка.</p>		
85	Постановочная-репетиционная работа	Постановка танца	1	
86	Музыкально-ритмическое развитие	«Ковырялочка», танцевальный шаг, бег на полупальцах, прыжки, галоп, па польки на месте, с продвижением вперед, назад. Муз. игра «мы поставим печь пирог»	1	
87	Концертная деятельность	Участие в мероприятии	1	
88	Основы актерского мастерства	Искусство танцевального поклона. Музыкальные пространственные упражнения (движения по линиям, диагоналям и по кругу).	1	
89	Элементы классического танца	Поклон-книксен. Корректирующие упражнения по кругу. Battements tendus – Утюжок работа крестом по 4. Demi plie и Releve. 1 port de bra на середине зала. Прыжки по точкам.	1	
90	Музыкально-ритмическое развитие	<p>Перестроения из круга в колонну, из колонны в колонну по 2 ч-ка, из колонны по 2 ч-ка в колонну по 4 ч-ка и расход в 4 колоны. Разогрев всех частей тела. Работа 2 центров.</p> <p>Голова: наклоны, повороты в сочетании с demi</p>	1	

		<p>plie</p> <p>Плечи:подъем плеч в сочетании с demi plie</p> <p>Грудн.клетка Frast из стороны в сторону и вперед назад.</p> <p>Siede streatch,flat back.</p> <p>Прыжки.на двух ногах из стороны в сторону; на двух ногах вперед и назад; на одной ноге;</p>		
91	Партерная гимнастика	<p>Работа на развитие стоп.</p> <p>Сидя:</p> <p>из сокращенного положения разводя носки в сторону:</p> <p>поочередное разведение стоп из сокращенного положения;</p> <p>Упражнения на выворотность в тазобедренном суставе.</p> <p>«Лягушка» «паучок»</p> <p>Упражнения на гибкость спины:Лодочка,Корзинка.</p>	1	
92	Элементы классического танца	<p>Поклон.Корректирующие упражнения.Demi plie по 1 поз..Releve.y станка.Прыжки:тан леве cote.</p> <p>1 port de bras на середине зала.</p>	1	
93	Музыкально-ритмическое развитие	<p>Поклон джазовый.Разогрев всех частей тела сверху вниз.Упр-е часики,столбики,любопытная варвара.Прыжок дай конфетку,разножка,поджатка по точкам зала.Прыжок лягушка.</p>	1	

94	Музыкально-ритмическое развитие	перестроение из шеренги в круг, из цепочки в колонну. освоение музыкального размера на 2/4, 3/4 4/4 за счет прослушивания музыкального материала. Упражнения на развитие выразительности положения корпуса. Прыжки. муз. игра «Гусеница»	1	
95	Партерная гимнастика	Упражнения на развитие стопы Flax-point. Складочка. Бабочка. Упр-е рыбка. Березка. Лягушка. Мост. Русалочка	1	
96	Постановочная работа	Постановка танца	1	
97	Музыкально-ритмическое развитие	Работа на развитии положения корпуса и головы. Комплекс упражнений на развитие выразительности положения корпуса.  наклоны головы, повороты, Zundari  наклоны корпуса вперед, назад, в сторону; плечи (поочередно подъем плеч вверх-вниз, круговые вращения плечами поочередно и вместе).  Приставные шаги в сочетании с основным движением на координацию рук.  Прыжки:  2. на двух ногах из стороны в сторону; 3. на двух ногах вперед и назад; 4. на одной ноге;	1	
98	Партерная гимнастика	Стопы-Flax-point, из сокращенного положения разводя носки в сторону. ноги разведены в стороны: наклоны корпуса вперед;	1	

		<p><i>Лежа на животе:</i></p> <p>подъем корпуса, опираясь руками о пол;подъем корпуса, руки вместе с корпусом отрываются от пола, их положение различное: 3 позиции, 2 позиции и т.д.;</p>		
99	Элементы классического танца	Поклон-Книксен.Корректирующие упр-я по кругу.Demi plie по 1 поз.releve.Battelements tendus из 1 поз.в сторону.Sote.2 port de bras	1	
100	Основы актерского мастерства	Импровизация.Танец в различных состояниях-чувство радости,чувство страха.Танец в разных образах-я-животное,я-предмет.	1	
101	Партерная гимнастика	<p><i>Лежа на спине:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• поочередное сгибание ноги в колене</li> <li>• поочередный подъем ног до положения прямого угла;</li> <li>• перегибы согнутых ног за голову;подъем вытянутых ног;</li> <li>• подъем корпуса и вытянутых ног одновременно;</li> <li>• положение "колечко";лодочка.</li> </ul> <p>На спине</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• березка с руками и без рук</li> <li>• работа с мячом</li> </ul>	1	
102	Музыкально-ритмическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>• перестроение из шеренги в круг, из цепочки в колонну.</li> <li>• Комплекс упражнения на развитие выразительности положения головы:</li> <li>• повороты головы;</li> <li>• наклоны головы вперед, назад при</li> </ul>	1	

		<p>повороте головы к правому и левому плечу;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• вращение головы по полукругу;</li> <li>• вращение головой круговое;</li> </ul> <p>усвоение музыкального ритма. на 2/4, 4/4, 3/4.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ритмические упражнения :</li> <li>• поочередные удары в ладоши;</li> <li>• приставные шаги в сторону заданное количество раз;</li> <li>• приставные шаги из стороны в сторону;</li> </ul>		
103	Постановочно-репетиционная работа	Постановка танца	1	
104	Музыкально-ритмическое развитие	Поклон джазовый.Перестроения.Корректирующие упражнения.Упражнения на середине разогрев всех частей тела сверху вниз.Музыкально-ритмические игра «Бабочки,жуки»	1	
105	Партерная гимнастика	Сидя.работа стоп-Flax-Point две стопы,поочередно,руки во 2 поз.Складка.подъем корпуса и вытянутых ног одновременно; Бабочка.Ноги во 2 поз.работа стоп-Flax-Point ,лечь вперед косаясь животом пола.Лягушка.Русалочка.Планка.  положение "колечко"	1	
106	Элементы классического танца	Поклон.Экзерсис у станка:Demi plie.из 1. поз.Battements tendus,в сторону,вперед,назад лицом к станку.Releve.Прыжки:Sote. Экзерсис на середине:1 Port de bra	1	
107	Основы актёрского мастерства	Импровизация на стихотворение «Репка»	1	
108	Музыкально-ритмическое	Поклон.Упражнения на развитие выразительности положения корпуса.	1	

	развитие	Работа головы:повороты,наклоны,sundari. Плечи:подъем 2плеч ,по одному. Корпус:наклоны,Frast,Siede streath.		
109	Партерная гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>• перегибы согнутых ног за голову;</li> <li>• упражнения для мышц живота и пресса.</li> </ul> <p>3. Лежа на животе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• подъем корпуса, опираясь руками о пол;</li> <li>• подъем корпуса, руки вместе с корпусом отрываются от пола, их положение различное: 3 позиции, 2 позиции и т.д.;</li> <li>• подъем вытянутых ног;</li> <li>• подъем корпуса и вытянутых ног одновременно;</li> <li>• положение "колечко";</li> </ul>	1	
110	Диагностика	Диагностика усвоений знаний	1	
111	Концертная деятельность.	Отчетный концерт	1	
112	Чаепитие.	Подведение итогов, поощрение участников коллектива.	1	

2 год обучения

№п.п	Разделы	Тема занятия	Кол-
------	---------	--------------	------

занятия			во часов
1	Организационное занятие	Вводное занятие. Собрание, озвучивание расписания, формы.	1
2	Постановочно - репетиционная работа	Повтор репертуара	1
3	Музыкально-ритмическое развитие	Музыкальный темп: быстро, медленно, умеренно. Понятие музыкальной и танцевальной паузы. Танцевальная музыка: марши (спортивные), Понятие «сильные и слабые доли».	1
4	Партерная гимнастика	<p>а) упражнения на развитие выворотности и подвижности в коленных и голеностопных суставах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сокращая и вытягивая носки;</li> <li>• поочередное сокращение и вытягивание стоп;</li> </ul> <p>б) упражнения для корпуса</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• наклоны корпуса вперед (ноги вместе, ноги разведены в сторон</li> </ul> <p>2. Лежа на спине:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• поочередное сгибание ноги в колене во VI позиции;</li> <li>• поочередное сгибание ноги в колене по I позиции;</li> </ul> <p>3. Лежа на животе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• подъем корпуса, опираясь руками о пол;</li> <li>• подъем корпуса, руки вместе с корпусом отрываются от пола, их положение</li> </ul> <p>4. растяжка на полу с применением шпагата</p>	1

		<p>на правую, левую ногу поперечная растяжка ног;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Корзиночка», «кошка», «волна», «лодочка», «рыбка».</li> </ul>	
5	Элементы классического танца	Повторение понятий станок, середина зала-экзерсис, круг, диагональ, апломб. Повторение позиций ног, рук, опорной и рабочей ноги.	1
6	Инструктаж.	Правила поведения на уроках хореографии, правила при выездах на конкурсы.	1
7	Музыкально-ритмическое развитие	<p>Перестроения из шахматного порядка в круг, из круга в колонну, из колонны в линии, освоение муз. размера 2/4, 3/4, 4/4 за счет прослушивания муз. материала, упражнения удары ладоши в ритме музыки, притопы и удары ногой на месте.</p> <p>Разогрев на середине:</p> <p>Голова: повороты, наклоны</p> <p>Плечи: подъем плеч по одному, два</p> <p>Корпус: наклоны, повороты</p> <p>Бедра(пелвис): покачивание, из стороны в сторону рывок(Frast)</p> <p>Ноги: приседания, упр-е Prance</p> <p>Прыжки на двух ногах: из стороны в сторону, вперед-назад</p>	1
8	Партерная гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>• из сокращенного положения разводя носки в сторону:</li> <li>• наклоны корпуса назад;</li> <li>• наклоны корпуса направо и налево (ноги разведены в стороны);</li> <li>• поочередное сгибание ноги в колене по I позиции;</li> <li>• медленный подъем ног до положения</li> </ul>	1

		<p>прямого угла;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• поочередный подъем ног до положения прямого угла;</li> </ul> <p>3. Лежа на животе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• подъем вытянутых ног;</li> <li>• подъем корпуса и вытянутых ног одновременно;</li> </ul> <p>"лягушка"</p> <p>Работа с предметами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Скакалка – прыжки через скакалку на месте, с продвижением на одной ноге, на двух ногах, с одной ноги на другую и по кругу</li> </ul>	
9	Элементы классического танца	Поклон-книксен. Лицом к Станку: 2 Demi plie ,Grand plie по 1 поз. ног, releve. Battements tendu, в сторону, вперед назад. Tan leve Sote	1
10	Постановочно - репетиционная работа	Постановка танца	1
11	Музыкально-ритмическое развитие	Перестроения. <u>Упражнения на развитие музыкальности, ритмического рисунка.</u>	1
12	Основы актерского мастерства	Искусство танцевального поклона. Мимика и жесты. тренинг-сценическая атмосфера. (дождь, холод, жара).	1
13	Постановочно и репетиционная работа	Постановка танца	1
14	Элементы классического танца	Поклон-реверанс. Корректирующие упражнения по кругу. Упражнения лицом к станку-комбинация 4demi plie-2grand plie-releve. Положение ноги -passe  1,2 port de bras на середине зала.	1

15	Постановочная-репетиционная работа	Постановка танца	1
16	Музыкально-ритмическое развитие	<p>Разогрев на середине зала.</p> <p>По кругу</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• переменный ход с ударом;</li> <li>• шаг с каблука;</li> <li>• шаг "гармошка"</li> </ul> <p><i>Бег и его разновидности:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• бег со сгибанием ног в колене назад;</li> <li>• бег со сгибанием ног в колене вперед;</li> <li>• бег с соскоком на обе ноги;</li> </ul> <p><i>Подскок,перескоки.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Галоп с прыжком на вытянутых ногах;</li> <li>• с прыжком с поджатыми ногами;</li> </ul>	1
17	Партерная гимнастика	<p><i>1. Сидя на полу:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сокращая и вытягивая носки;</li> <li>• поочередное сокращение и вытягивание стоп;</li> <li>• круговое вращение стопами одновременно;</li> </ul> <p>б) упражнения для корпуса</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• наклоны корпуса направо и налево (ноги разведены в стороны);</li> <li>• наклоны корпуса по полукругу от правой ноги к левой, и обратно (ноги во 2 поз.разведены в стороны).</li> </ul>	1

		<p><i>2. Лежа на спине:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• поочередное сгибание ноги в колене во VI позиции;</li> <li>• поочередное сгибание ноги в колене по I позиции;</li> <li>• прогибы прямых ног за голову;</li> <li>• упражнения для мышц живота и пресса.</li> </ul> <p><i>3. Лежа на животе:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• подъем корпуса, опираясь руками о пол;</li> <li>• подъем корпуса, руки вместе с корпусом отрываются от пола, их положение различное: 3 позиции, 2 позиции и т.д.;</li> <li>• положение "мостик".</li> </ul> <p><i>4. растяжка на полу с применением шпагата на правую, левую ногу поперечная растяжка ног;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Корзиночка», «кошка», «волна», «лодочка», «рыбка».</li> </ul>	
18	Музыкально-ритмическое развитие	Джазовый поклон.Разогрев всех частей тела,работа 2-х центров.упр.-я на координацию,прыжки в сочетании с хлопками,(3 перескока на счет 4-хлопок,на счет 3 –хлопок.)	1
19	Элементы классического танца	Поклон-книксен.Корректирующие упражнения по кругу. Комбинация Demi plie,Battelements tendus из 1 позиции в сторону лицом к станку,вперед,назад.Shangements de pieds.1и 2 port de bra на середине зала.	1
20	Партерная гимнастика	<p><i>1. Сидя на полу:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• поочередное разведение стоп из сокращенного положения;</li> <li>• круговые вращения стопы (правой, затем левой);</li> <li>• круговое вращение стопами</li> </ul>	1

		<p>одновременно;</p> <p>б) упражнения для корпуса</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• наклоны корпуса вперед (ноги вместе, ноги разведены в стороны);</li> <li>• наклоны корпуса назад;</li> <li>• наклоны корпуса по полукругу от правой ноги к левой, и обратно (ноги разведены в стороны).</li> </ul> <p>3. Лежа на животе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• подъем корпуса, опираясь руками о пол;</li> <li>• подъем корпуса, руки вместе с корпусом отрываются от пола, их положение различное: 3 позиции, 2 позиции и т.д.;</li> <li>• подъем вытянутых ног;</li> <li>• подъем корпуса и вытянутых ног одновременно;</li> </ul> <p>4. растяжка на полу с применением шпагата на правую, левую ногу поперечная растяжка ног;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• "лягушка"</li> </ul>	
21	Постановочная и репетиционная работа	Постановка танца	1
22	Элементы классического танца	<p>Поклон.Корректирующие упражнения.Demi plie по 1 поз..Releve.у станка.Passe par terre.Прыжки: Tan leve sote .Shangements de pieds</p> <p>1,2 port de bras на середине зала.</p>	1
23	Музыкально-ритмическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон джазовый.Разогрев всех частей тела сверху вниз.Упр-е любопытная варвара,часики,столбики.</li> <li>• Шаг марш по точкам зала;</li> <li>• Шаг подскок по точкам зала;</li> </ul>	1

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• бег со сгибанием ног в колене вперед;</li> <li>• бег с соскоком на обе ноги;</li> <li>• притопы на месте одиночные, двойные, тройные;</li> <li>• на месте в небольшом прыжке на согнутых в коленях ногах;</li> <li>• всей стопой;</li> <li>• каблуком;</li> </ul> <p><i>"Маятник"</i></p> <p><i>Прыжковые движения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• на двух ногах по VI позиции;</li> <li>• на двух ногах по VI позиции из стороны в сторону;</li> <li>• в сочетании с ударами в ладоши;</li> <li>• прыжки типа "ножницы";</li> </ul>	
24	Концертная деятельность	День матери.	1
25	Партерная гимнастика	Упражнения на развитие стопы Flax-point. Складочка. Бабочка. Упр-е рыбка. Березка. Лягушка. Русалочка. мост, мост на локтях.  Перекат на плечо. мексиканка.	1
26	Постановочная работа	Постановка танца	1
27	Музыкально-ритмическое развитие	Поклон джазовый.  наклоны головы, повороты, Zundari  плечи (поочередно подъем плеч вверх-вниз, круговые вращения плечами поочередно и	1

		<p>вместе).</p> <p>наклоны корпуса вперед, в сторону; Flat back, Siede stretch</p> <p>кросс: Grand battements вперед, в сторону.</p> <p>grand iete? перекидной.</p> <p>Прыжки:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. на двух ногах из стороны в сторону;</li> <li>6. на двух ногах вперед и назад;</li> <li>7. на одной ноге;</li> <li>8. разножка, поджатка, лягушка.</li> </ol>	
28	Партерная гимнастика	<p><i>1. Сидя на полу:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сокращая и вытягивая носки Flax-point</li> <li>• поочередное сокращение и вытягивание стоп;</li> <li>• из сокращенного положения разводя носки в сторону:</li> <li>• круговое вращение стопами одновременно;</li> </ul> <p>б) упражнения для корпуса</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• наклоны корпуса вперед (ноги вместе, ноги разведены в стороны);</li> <li>• наклоны корпуса назад;</li> <li>• наклоны корпуса направо и налево (ноги разведены в стороны);</li> <li>• наклоны корпуса по полукругу от правой ноги к левой, и обратно (ноги разведены в стороны).</li> </ul> <p><i>2. Лежа на спине:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• поочередное сгибание ноги в колене во VI позиции;</li> </ul>	1

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• поочередное сгибание ноги в колене по I позиции;</li> <li>• медленный подъем ног до положения прямого угла;</li> <li>• поочередный подъем ног до положения прямого угла;</li> <li>• броски ногами;</li> </ul> <p>3. Лежа на животе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• подъем корпуса, руки вместе с корпусом отрываются от пола, их положение различное: 3 позиции, 2 позиции и т.д.;</li> <li>• подъем вытянутых ног;</li> <li>• подъем корпуса и вытянутых ног одновременно;</li> </ul> <p>4. растяжка на полу с применением шпагата на правую, левую ногу поперечная растяжка ног;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Корзиночка», «кошка», «волна», «лодочка», «рыбка».:</li> <li>• Скакалка – прыжки через скакалку на месте, с продвижение на одной ноге, на двух ногах, с одной ноги на другую и по кругу</li> </ul>	
29	Элементы классического танца	Поклон-Книксен.Корректирующие упр-я по кругу.Изучение v поэии ног.комбинация Demi plie –grand plie по 1,2поз.,releve.Battelements tendus из 1 поз.в сторону,вперед,назад. Passe par terre .Eshape по 1 поз. Shangements de pieds	1
30	Основы актерского мастерства	Импровизация.Танец в различных состояниях-чувство радости,чувство страха.Танец в разных образах-животное,- предмет-состояние.	1
31	Постановочная работа	Постановка танца	1

	Музыкально-ритмическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>• перестроение из шеренги в круг, из цепочки в колонну.</li> <li>• Комплекс упражнения на развитие выразительности положения головы:</li> <li>• повороты головы;</li> <li>• наклоны головы вперед, назад при повороте головы к правому и левому плечу;</li> <li>• вращение головы по полукругу;</li> <li>• вращение головой круговое;</li> </ul> <p>усвоение музыкального ритма. на 2/4, 4/4, 3/4.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ритмические упражнения :</li> <li>• поочередные удары в ладоши с приседаниями с ускорением</li> <li>• приставные шаги в сторону заданное количество раз</li> <li>• приставные шаги из стороны в сторону с основным движением на координацию рук.</li> </ul>	
32	Партерная гимнастика	<p><i>Лежа на спине:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• поочередное сгибание ноги в колене</li> <li>• поочередный подъем ног до положения прямого угла;</li> <li>• перегибы согнутых ног за голову; подъем вытянутых ног;</li> <li>• подъем корпуса и вытянутых ног одновременно;</li> <li>• положение "колечко"; лодочка.</li> </ul> <p>На спине</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• березка с руками и без рук</li> </ul> <p>работа с мячом</p>	1

33	Музыкально-ритмическое развитие	Поклон джазовый.Перестроения.Корректирующие упражнения.Упражнения на середине разогрев всех частей тела сверху вниз.Музыкально-ритмические игра «Бабочки,жуки»	1
34	Постановочно репетиционная работа	Постановка танца	1
35	Элементы классического танца	Поклон.Экзерсис у станка:Demi plie.из 1. поз.Battelements tendus,в сторону,вперед,назад лицом к станку.Releve.Passe par terre.Прыжки:Sote. Экзерсис на середине:1,2 Port de bra	1
36	Музыкально-ритмическое развитие	хлопки одинарные, в сочетании хлопки и выстукивания; танцевальный шаг, бег на полупальцах, прыжки, галоп, па польки на месте, с продвижением вперед, назад, полька по кругу в сочетании с галопом (лицом в круг, спиной в круг), полька по одному, парами.	1
37	Музыкально-ритмическое развитие	Поклон. Работа головы:повороты,наклоны,sundari. Плечи:подъем 2плеч ,по одному.крутим плечами. Корпус:наклоны,Frast,Siede streath. Прыжки.разножка,поджатка,дай конфетку.	1
38	Партерная гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>• перегибы согнутых ног за голову;</li> <li>• упражнения для мышц живота и пресса.</li> </ul> <p>3. Лежа на животе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• подъем корпуса, опираясь руками о пол;</li> <li>• подъем корпуса, руки вместе с корпусом</li> </ul>	1

		<p>отрываются от пола, их положение различное: 3 позиции, 2 позиции и т.д.;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• подъем вытянутых ног;</li> <li>• подъем корпуса и вытянутых ног одновременно;</li> <li>• положение "колечко";</li> </ul>	
39	Элементы классического танца	Поклон.Экзерсис у станка лицом к станку: Demi plie, grand plie по 1,2 поз. по 1 поз.Releve.Battelements tendus..Battements tendus iete в сторону .rond de iamb par tere an de or и an de dan	1
40	Постановочно - репетиционная работа	Постановка танца к новому году	1
41	Основа актерского мастерства	Импровизация на заданную тему: предмет, животное, состояние.	1
42	Постановочная работа	Постановка танца	1
43	Музыкально-ритмическое развитие	<p><u>Ритмические упражнения</u></p> <p>усвоение музыкального ритма. на 2/4, 4/4, 3/4.</p> <p>2. Ритмические упражнения :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• поочередные удары в ладоши;</li> <li>• приставные шаги в сторону заданное количество раз;</li> <li>• приставные шаги из стороны в сторону с основным движением на координацию рук;</li> <li>• приставные шаги с одновременным приседанием на обе ноги;</li> <li>• приставные шаги с притопами;</li> <li>• притопы в сочетании с ударами в</li> </ul>	1

		<p>ладоши;</p> <p><u>6. Прыжки. Бег и его разновидности</u></p> <p>Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• на двух ногах из стороны в сторону;</li> <li>• на двух ногах вперед и назад;</li> <li>• на одной ноге;</li> <li>• в различных ритмических сочетаниях.</li> </ul> <p>2. Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• со сгибанием ног в коленях назад;</li> <li>• со сгибанием ног в коленях вперед;</li> <li>• в сочетании медленного и быстрого бега;</li> <li>• сочетание бега на месте со сгибанием ног в коленях вперед и назад;</li> <li>• бег с продвижением по кругу, в линиях, диагоналях;</li> </ul>	
44	Партерная гимнастика	Работа с предметами: сидя на полу, лежа на животе и на спине	1
45	Элементы классического танца	Поклон. Корректирующие упражнения по кругу. Знакомство с III и V поз. ног на середине зала. Положение ноги sur le cou-pied (условное, спереди, сзади). 1, 2 port de bras	1
46	Музыкально-ритмическое развитие	Поклон. Разогрев по кругу. Перестроения. разогрев на середине зала всех частей тела сверху вниз. Муз. рит игра-джин.	1
47	Основы актерского мастерства	Исполнение движения в заданном темпе (музыке). Музыкальные пространственные упражнения (движения по линиям, диагоналям и по кругу).	1

Музыкально-ритмическое развитие	<p><u>Построения и перестроения</u></p> <p>построение в колонну по 2, по одному; в цепочку, шеренгу, круг; перестроение из шеренги в круг, из цепочки в колонну</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• наклоны головы вперед, назад при повороте головы к правому и левому плечу;</li> <li>• вращение головы по полукругу;</li> <li>• вращение головой круговое;</li> <li>• повороты корпуса;</li> <li>• наклоны корпуса вперед, назад, в сторону;</li> <li>• повороты и наклоны корпуса с выведением ноги в сторону, вперед, назад;</li> <li>• повороты и наклоны корпуса с использованием различных музыкальных темпов и ритмических рисунков;</li> <li>• с использованием различных позиций ног.</li> </ul> <p>Упражнения выполняются в сочетании с приседаниями на обеих ногах, подъемом на полупальцы, наклонами и поворотами корпуса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• стоп (поочередное сокращение стоп в носке и каблуке, подъем на полупальцы, разворот стопы до I позиции, разворот стопы внутрь поочередно и одновременно на прямых ногах и с приседанием);</li> <li>• колен (приседания - малые и большие формы, сгибание ног в колене вперед и назад, различные развороты в невыворотную и выворотную позицию);</li> <li>• бедер ("покачивание", вращение по полукругу, вращение по кругу, на прямых и согнутых ногах, поочередное вращение вправо и влево).</li> </ul> <p>работа в диагонали: Grand Battements</p>	1
---------------------------------	--	---

		<p>вперед, в сторону;</p> <p>Бег:</p> <p>со сгибанием ног в коленях назад;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• в сочетании медленного и быстрого бега;</li> <li>• сочетание бега на месте со сгибанием ног в коленях вперед и назад;</li> <li>• колесо, колесо на локтях</li> </ul>	
48	Партерная гимнастика	<p><i>Сидя на полу:</i></p> <p>а) ноги вместе</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сокращая и вытягивая носки;</li> <li>• поочередное сокращение и вытягивание стоп;</li> <li>• из сокращенного положения разводя носки в сторону:</li> <li>• поочередное разведение стоп из сокращенного положения;</li> <li>• наклоны корпуса вперед;</li> </ul> <p>б) ноги разведены в стороны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• наклоны корпуса вперед;</li> <li>• наклоны корпуса к правой и левой ноге;</li> </ul> <p><i>2. Лежа на спине:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• поочередное сгибание ноги в колене</li> <li>• упражнение для мышц живота и пресса. «Самолет»</li> </ul> <p><i>3. Лежа на животе:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• подъем корпуса, опираясь руками о пол; 2</li> <li>• подъем корпуса, руки вместе с корпусом отрываются от пола, их положение различное: 3 позиции, 2 позиции и т.д.;</li> <li>• подъем вытянутых ног;</li> <li>• подъем корпуса и вытянутых ног</li> </ul>	1

		<p>одновременно;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• положение "колечко";</li> </ul> <p>4. <i>растяжка на полу</i> с применением шпагата на правую, левую ногу поперечная растяжка ног;</p>	
49	Элементы классического танца	<p>Поклон- книксен. Понятие положений кисти Alonge, arundi. Лицом к станку - Demi plie в сочетании с Releve. Demi plie, grand plie по 1, 2 поз. по 1 поз. Releve. Battements tendus крестом по 4. Battements tendus iete в сторону . rond de iamb par terre an de or и an de dan</p>	1
50	Партерная гимнастика	<p>Упр-я на развитие стопы. Упражн-я на выворотность суставов. Гибкость тела.</p>	1
51	Постановочная репетиционная работа	<p>Постановка танца</p>	1
52	Музыкально-ритмическое развитие	<p>Поклон.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• построение в колонну по 2, по одному;</li> <li>• в цепочку, шеренгу, круг;</li> </ul> <p>перестроение из шеренги в круг, из цепочки в колонну. Разогрев частей тела на середине снизу вверх. Муз. ритмическая игра «Гусеница»</p>	1
53	Постановочная репетиционная работа	<p>Постановка танца</p>	1
54	Основы классического танца	<p>Поклон. Лицом к станку комбинация Demi plie grand plie, battements tendus , вперед, в сторону, назад. battements tendus jete вперед , в сторону, назад. rond</p>	1

		de jambe par terre.Battelements fondus	
55	Партерная гимнастика	Упр.-е для развития стопы Flax-point Складочка,упр.-е самолет.бабочка,лягушка,солнышко,прыжок с колен в стойку на руки,ноги в разножку.планка,мост.перекат с колен в стойку в телевизор.перекат на плечо.мексиканка.	1
56	Основы актёрского мастерства	Импровизация под музыку разного характера	1
57	Основы классического танца	Поклон. Лицом к станку комбинация Demi plie grand plie,battelements tendus ,вперед, в сторону, назад. battements tendus jete вперед ,в сторону,назад.rond de jambe par terre.Battelements fondus	1
58	Музыкально-ритмическое развитие	Поклон джазовый.Разогрев на середине зала.работа двух центров.  Голова:наклоны,повороты в сочетании с demi plie и releve.  Приставные шаги с основным движением на координацию рук  Releve с основным движением на координацию рук  Flat back  Разучивание танцевальных комбинаций.	1
59	Партерная гимнастика	а) упражнения на развитие выворотности и подвижности в коленных и голеностопных суставах:  <ul style="list-style-type: none"> <li>• сокращая и вытягивая носки;</li> <li>• поочередное сокращение и вытягивание стоп;</li> </ul>	1

		<p>б) упражнения для корпуса</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• наклоны корпуса вперед (ноги вместе, ноги разведены в сторон</li> </ul> <p>2. Лежа на спине:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• поочередное сгибание ноги в колене во VI позиции;</li> <li>• поочередное сгибание ноги в колене по I позиции;</li> </ul> <p>3. Лежа на животе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• подъем корпуса, опираясь руками о пол;</li> <li>• подъем корпуса, руки вместе с корпусом</li> </ul> <p>4. растяжка на полу с применением шпагата на правую, левую ногу поперечная растяжка ног;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Корзиночка», «кошка», «волна», «лодочка», «рыбка».</li> </ul>	
60	Элементы классического танца	Повтор пройденного материала	1
61	Актерское мастерство	Состояния души.	1
62	Музыкально-ритмическое развитие	<p>Перестроения из шахматного порядка в круг, из круга в колонну, из колонны в линии, освоение муз. размера 2/4, 3/4, 4/4 за счет прослушивания муз. материала, упражнения удары ладоши в ритме музыки, притопы и удары ногой на месте.</p> <p>Разогрев на середине:</p> <p>Голова: повороты, наклоны</p> <p>Плечи: подъем плеч по одному, два</p> <p>Корпус: наклоны, повороты</p>	1

		<p>Бедра(пелвис):покачивание,из стороны в сторону рывок(Frast)</p> <p>Ноги:приседания,упр-е Prance</p> <p>Прыжки на двух ногах:из стороны в сторону,вперед-назад,дай конфетку,разножка,поджатка,лягушка.</p>	
63	Партерная гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>• из сокращенного положения разводя носки в сторону:</li> <li>• наклоны корпуса назад;</li> <li>• наклоны корпуса направо и налево (ноги разведены в стороны);</li> <li>• поочередное сгибание ноги в колене по I позиции;</li> <li>• медленный подъем ног до положения прямого угла;</li> <li>• поочередный подъем ног до положения прямого угла;</li> </ul> <p>3. Лежа на животе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• подъем вытянутых ног;</li> <li>• подъем корпуса и вытянутых ног одновременно;</li> </ul> <p>"лягушка"</p> <p>Работа с предметами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Скакалка – прыжки через скакалку на месте, с продвижением на одной ноге, на двух ногах, с одной ноги на другую и по кругу</li> </ul>	1
64	Элементы классического танца	<p>Поклон-книксен. Лицом к Станку:2 Demi plie ,Grand plie по 1 поз.ног,levee.Battements tendu вперед,в сторону,назад. . Положение ноги sur le cou-pied (условное,спереди,сзади). Sote</p>	1
65	Постановочно - репетиционная работа	<p>Постановка танца.</p>	1

66	Музыкально-ритмическое развитие	Перестроения. <u>Упражнения на развитие музыкальности, ритмического рисунка.</u> <u>Хлопки с паузами на счет 4, на счет 3, на счет 2, на счет 1. Муз. игра Джин, бабочки и жуки.</u>	1
67	Основы актерского мастерства	Искусство танцевального поклона. Мимика и жесты. тренинг-сценическая атмосфера. (дождь, холод, жара).	1
68	Постановочная и репетиционная работа	Постановка танца	1
69	Элементы классического танца	Поклон-реверанс. Корректирующие упражнения по кругу. Упражнения лицом к станку-комбинация 4 demi plie-2 grand plie, battements tendus вперед, в сторону, назад. battements tendus jete вперед, в сторону, назад. rond de jambe par terre. . Положение ноги sur le cou-pied (условное, спереди, сзади). Battements fondus. 1, 2 port de bras на середине зала.	1
70	Постановочная-репетиционная работа	Постановка танца ко дню матери	1
71	Музыкально-ритмическое развитие	Поклон джазовый. По кругу <i>Бег и его разновидности:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• бег со сгибанием ног в колене назад;</li> <li>• бег со сгибанием ног в колене вперед;</li> <li>• бег со сгибанием ног в колене назад с соскоком на обе ноги на счет 4;</li> </ul> <i>Подскок, перескоки.</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Галоп с прыжком на вытянутых ногах;</li> <li>• с прыжком с поджатыми ногами;</li> </ul>	1

		шаг марш, шаг подскок, гномтики, мячики, крабы, страусы.	
72	Партерная гимнастика	<p><i>1. Сидя на полу:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сокращая и вытягивая носки;</li> <li>• поочередное сокращение и вытягивание стоп;</li> <li>• круговое вращение стопами одновременно;</li> </ul> <p>б) упражнения для корпуса</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• наклоны корпуса направо и налево (ноги разведены в стороны);</li> <li>• наклоны корпуса по полукругу от правой ноги к левой, и обратно (ноги разведены в стороны).</li> </ul> <p><i>2. Лежа на спине:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• поочередное сгибание ноги в колене во VI позиции;</li> <li>• поочередное сгибание ноги в колене по I позиции;</li> <li>• прогибы прямых ног за голову;</li> <li>• упражнения для мышц живота и пресса.</li> </ul> <p><i>3. Лежа на животе:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• подъем корпуса, опираясь руками о пол;</li> <li>• подъем корпуса, руки вместе с корпусом отрываются от пола, их положение различное: 3 позиции, 2 позиции и т.д.;</li> <li>• положение "мостик".</li> </ul> <p><i>4. растяжка на полу с применением шпагата на правую, левую ногу поперечная растяжка ног;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Корзиночка», «кошка», «волна», «лодочка», «рыбка».</li> </ul>	1

73	Музыкально-ритмическое развитие	Джазовый поклон.Разогрев всех частей тела,работа 2-х центров.упр.-я на координацию,прыжки в сочетании с хлопками,(3 перескока на счет 4-хлопок,на счет 3 –хлопок.)	1
74	Элементы классического танца	<p>Поклон-книксен.Корректирующие упражнения по кругу. Комбинация Demi plie,Battelements tendus из 1 позиции в сторону лицом к станку,вперед,назад. Положение ноги sur le cou-pied (условное,спереди,сзади)</p> <p>Шажман де пье.1и 2 port de bra на середине зала.</p>	1
75	Партерная гимнастика	<p><i>1. Сидя на полу:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• поочередное разведение стоп из сокращенного положения;</li> <li>• круговые вращения стопы (правой, затем левой);</li> <li>• круговое вращение стопами одновременно;</li> </ul> <p>б) упражнения для корпуса</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• наклоны корпуса вперед (ноги вместе, ноги разведены в стороны);</li> <li>• наклоны корпуса назад;</li> <li>• наклоны корпуса по полукругу от правой ноги к левой, и обратно (ноги разведены в стороны).</li> </ul> <p><i>3. Лежа на животе:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• подъем корпуса, опираясь руками о пол;</li> <li>• подъем корпуса, руки вместе с корпусом отрываются от пола, их положение различное: 3 позиции, 2 позиции и т.д.;</li> <li>• подъем вытянутых ног;</li> <li>• подъем корпуса и вытянутых ног одновременно;</li> </ul>	1

		<p>4. <i>растяжка на полу</i> с применением шпагата на правую, левую ногу поперечная растяжка ног;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• "лягушка"</li> </ul>	
76	Постановочная и репетиционная работа	Постановка танца	1
77	Элементы классического танца	Поклон-реверанс. Упражнения лицом к станку-комбинация 4demi plie-2grand plie, battements tendus вперед, в сторону, назад. battements tendus jete вперед ,в сторону,назад.rond de jambe par terre.положение ноги sur le cou-pied (условное,спереди,сзади)	1
78	Музыкально-ритмическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Поклон джазовый.Разогрев всех частей тела сверху вниз.Упр-е часики,столбики. простой сценический шаг;</li> <li>• переменный (тройной) шаг;</li> <li>• академический шаг;</li> <li>• бег со сгибанием ног в колене вперед;</li> <li>• бег с соскоком на обе ноги;</li> <li>• притопы на месте одиночные, двойные, тройные;</li> <li>• на месте в небольшом прыжке на согнутых в коленях ногах;</li> <li>• всей стопой;</li> <li>• каблуком;</li> </ul> <p><i>"Маятник"</i></p> <p><i>Прыжковые движения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• на двух ногах по VI позиции;</li> <li>• на двух ногах по VI позиции из стороны в сторону;</li> <li>• в сочетании с ударами в ладоши;</li> <li>• прыжки типа "ножницы";</li> </ul>	1

79	Концертная деятельность	День матери.	1
80	Партерная гимнастика	Упражнения на развитие стопы Flax-point. Складочка.Бабочка.Упр-е рыбка.Березка.Лягушка.Мост.Русалочка.Пережат на плечо.Пережат с колен в стойку.	1
81	Постановочно - репетиционная работа	Постановка танца	1
82	Музыкально-ритмическое развитие	наклоны головы,повороты,Zundari плечи (поочередно подъем плеч вверх-вниз, круговые вращения плечами поочередно и вместе). наклоны корпуса вперед, назад, в сторону; Прыжки: 9. на двух ногах из стороны в сторону; 10.на двух ногах вперед и назад; 11.на одной ноге;	1
83	Партерная гимнастика	<i>1. Сидя на полу:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• сокращая и вытягивая носки Flax-point</li><li>• поочередное сокращение и вытягивание стоп;</li><li>• из сокращенного положения разводя носки в сторону:</li><li>• круговое вращение стопами одновременно;</li></ul>	1

		<p>б) упражнения для корпуса</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• наклоны корпуса вперед (ноги вместе, ноги разведены в стороны);</li> <li>• наклоны корпуса направо и налево (ноги разведены в стороны);</li> <li>• наклоны корпуса по полукругу от правой ноги к левой, и обратно (ноги разведены в стороны).</li> </ul> <p>2. Лежа на спине:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• поочередное сгибание ноги в колене во VI позиции;</li> <li>• поочередное сгибание ноги в колене по I позиции;</li> <li>• медленный подъем ног до положения прямого угла;</li> <li>• поочередный подъем ног до положения прямого угла;</li> <li>• броски ногами;</li> </ul> <p>3. Лежа на животе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• подъем корпуса, руки вместе с корпусом отрываются от пола, их положение различное: 3 позиции, 2 позиции и т.д.;</li> <li>• подъем вытянутых ног;</li> <li>• подъем корпуса и вытянутых ног одновременно;</li> </ul> <p>4. растяжка на полу с применением шпагата на правую, левую ногу поперечная растяжка ног;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Корзиночка», «кошка», «волна», «лодочка», «рыбка».:</li> <li>• Скакалка – прыжки через скакалку на месте, с продвижение на одной ноге, на двух ногах, с одной ноги на другую и по кругу</li> </ul>	
--	--	---	--

84	Элементы классического танца	<p>Поклон-реверанс.Корректирующие упражнения по кругу.Упражнения лицом к станку-комбинация 4demi plie-2grand plie, battements tendus вперед, в сторону, назад. battements tendus jete вперед ,в сторону,назад.rond de jambe par terre. положение ноги sur le cou-pied (условное,спереди,сзади)</p> <p>Battements fondus. Battements frappe</p>	1
85	Основы актерского мастерства	Импровизация.Танец в различных состояниях-чувство радости,чувство страха.Танец в разных образах-животное,- предмет-состояние.	1
86	Постановочная работа	Постановка танца к новому году	1
87	Музыкально-ритмическое развитие	<ul style="list-style-type: none"> <li>• перестроение из шеренги в круг, из цепочки в колонну.</li> <li>• Комплекс упражнения на развитие выразительности положения головы:</li> <li>• повороты головы;</li> <li>• наклоны головы вперед, назад при повороте головы к правому и левому плечу;</li> <li>• вращение головы по полукругу;</li> <li>• вращение головой круговое;</li> </ul> <p>усвоение музыкального ритма. на 2/4, 4/4, 3/4.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ритмические упражнения :</li> <li>• поочередные удары в ладоши с приседаниями с ускорением</li> <li>• приставные шаги в сторону заданное количество раз</li> <li>• приставные шаги из стороны в сторону с</li> </ul>	1

		основным движение на координацию рук.	
88	Партерная гимнастика	<p><i>Лежа на спине:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• поочередное сгибание ноги в колене</li> <li>• поочередный подъем ног до положения прямого угла;</li> <li>• перегибы согнутых ног за голову;подъем вытянутых ног;</li> <li>• подъем корпуса и вытянутых ног одновременно;</li> <li>• положение "колечко";лодочка.</li> </ul> <p>На спине</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• березка с руками и без рук</li> </ul> <p>работа с мячом</p>	1
89	Музыкально-ритмическое развитие	<p>Поклон джазовый.Перестроения.Корректирующие упражнения.Упражнения на середине разогрев всех частей тела сверху вниз.Музыкально-ритмические игра «Бабочки,жуки»</p>	1
90	Постановочно репетиционная работа	Постановка танца	1
91	Элементы классического танца	<p>Поклон-реверанс.Корректирующие упражнения по круг.Упражнения лицом к станку-комбинация 4demi plie-2grand plie, battements tendus вперед, в сторону, назад. battements tendus jete вперед ,в сторону,назад.rond de jambe par terre. положение ноги sur le cou-pied (условное,спереди,сзади)</p> <p>Battements fondus. Battements frappe</p>	1
92	Музыкально-	«Ковырялочка»,разные виды выстукивания:	1

	ритмическое развитие	одинарные, двойные, хлопки одинарные, в сочетании хлопки и выстукивания; танцевальный шаг, бег на полупальцах, прыжки, галоп, па польки на месте, с продвижением вперед, назад, полька по кругу в сочетании с галопом (лицом в круг, спиной в круг), полька по одному, парами.	
93	Музыкально-ритмическое развитие	Поклон. Упражнения на развитие выразительности положения корпуса.  Работа головы: повороты, наклоны, sundari.  Плечи: подъем 2 плеч, по одному.  Корпус: наклоны, Frast, Siede streath.	1
94	Партерная гимнастика	<ul style="list-style-type: none"> <li>• перегибы согнутых ног за голову;</li> <li>• упражнения для мышц живота и пресса.</li> </ul> <p><i>3. Лежа на животе:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• подъем корпуса, опираясь руками о пол;</li> <li>• подъем корпуса, руки вместе с корпусом отрываются от пола, их положение различное: 3 позиции, 2 позиции и т.д.;</li> <li>• подъем вытянутых ног;</li> <li>• подъем корпуса и вытянутых ног одновременно;</li> <li>• положение "колечко";</li> </ul>	1
95	Элементы классического танца	Поклон-реверанс. Упражнения лицом к станку-комбинация 4demi plie-2grand plie, battements tendus вперед, в сторону, назад. battements tendus jete вперед, в сторону, назад. rond de jambe par terre. положение ноги sur le cou-pied (условное, спереди, сзади)  Battements fondus. Battements frappe. retire	1

96	Постановочно - репетиционная работа	Постановка танца к новому году	1
97	Основа актерского мастерства	Импровизация на заданную тему: предмет, животное, состояние.	1
98	Постановочна я работа	Постановка танца	1
99	Музыкально- ритмическое развитие	<p><u>Ритмические упражнения</u></p> <p>усвоение музыкального ритма. на 2/4, 4/4, 3/4.</p> <p>3. Ритмические упражнения :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• поочередные удары в ладоши;</li> <li>• приставные шаги в сторону заданное количество раз;</li> <li>• приставные шаги из стороны в сторону;</li> <li>• приставные шаги с одновременным приседанием на обе ноги;</li> <li>• приставные шаги с притопами;</li> <li>• притопы в сочетании с ударами в ладоши;</li> </ul> <p><u>6. Прыжки. Бег и его разновидности</u></p> <p>Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• на двух ногах из стороны в сторону;</li> <li>• на двух ногах вперед и назад;</li> <li>• на одной ноге;</li> <li>• в различных ритмических сочетаниях.</li> </ul> <p>3. Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• со сгибанием ног в коленях назад;</li> <li>• со сгибанием ног в коленях вперед;</li> </ul>	1

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• в сочетании медленного и быстрого бега;</li> <li>• сочетание бега на месте со сгибанием ног в коленях вперед и назад;</li> <li>• бег с продвижением по кругу, в линиях, диагоналях;</li> </ul>	
--	--	---	--

100	Партерная гимнастика	<p>Работа с предметами: сидя на полу, лежа на животе и на спине</p> <p>мяч – наклоны вправо, влево, подбрасывание вверх с хлопком руками;</p>	1
101	Элементы классического танца	<p>Поклон-реверанс. Упражнения лицом к станку-комбинация 4demi plie-2grand plie, battements tendus вперед, в сторону, назад. battements tendus jete вперед ,в сторону,назад.rond de jambe par terre. положение ноги sur le cou-pied (условное,спереди,сзади)</p> <p>Battements fondus. Battements frappe. Retire.Battements developpes</p>	1
102	Музыкально-ритмическое развитие	<p>Поклон.Разогрев по кругу.Перестроения.разогрев на середине зала всех частей тела сверху вниз.Муз.рит игра-джин.</p>	1
103	Основы актерского мастерства	<p>Исполнение движения в заданном темпе (музыка). Музыкальные пространственные упражнения (движения по линиям, диагоналям и по кругу).</p>	1
104	Музыкально-ритмическое	<p><u>Построения и перестроения</u></p> <p>построение в колонну по 2, по одному;в</p>	1

развитие		<p>цепочку, шеренгу, круг;перестроение из шеренги в круг, из цепочки в колонну</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• наклоны головы вперед, назад при повороте головы к правому и левому плечу;</li> <li>• вращение головы по полукругу;</li> <li>• вращение головой круговое;</li> <li>• повороты корпуса;</li> <li>• наклоны корпуса вперед, назад, в сторону;</li> <li>• повороты и наклоны корпуса с выведением ноги в сторону, вперед, назад;</li> <li>• повороты и наклоны корпуса с использованием различных музыкальных темпов и ритмических рисунков;</li> <li>• с использованием различных позиций ног.</li> </ul> <p>Упражнения выполняются в сочетании с приседаниями на обеих ногах, подъемом на полупальцы, наклонами и поворотами корпуса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• стоп (поочередное сокращение стоп в носке и каблуке, подъем на полупальцы, разворот стопы до I позиции, разворот стопы внутрь поочередно и одновременно на прямых ногах и с приседанием);</li> <li>• колен (приседания - малые и большие формы, сгибание ног в колене вперед и назад, различные развороты в невыворотную и выворотную позицию);</li> <li>• бедер ("покачивание", вращение по полукругу, вращение по кругу, на прямых и согнутых ногах, поочередное вращение вправо и влево).</li> </ul>	
----------	--	---	--

		<p>работа в диагонали: Grand Battements вперед, в сторону;</p> <p>Бег:</p> <p>со сгибанием ног в коленях назад;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• в сочетании медленного и быстрого бега;</li> <li>• сочетание бега на месте со сгибанием ног в коленях вперед и назад;</li> <li>• колесо</li> </ul>	
105	Партерная гимнастика	<p><i>Сидя на полу:</i></p> <p>а) ноги вместе</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сокращая и вытягивая носки;</li> <li>• поочередное сокращение и вытягивание стоп;</li> <li>• из сокращенного положения разводя носки в сторону;</li> <li>• поочередное разведение стоп из сокращенного положения;</li> <li>• наклоны корпуса вперед;</li> </ul> <p>б) ноги разведены в стороны:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• наклоны корпуса вперед;</li> <li>• наклоны корпуса к правой и левой ноге;</li> </ul> <p><i>2. Лежа на спине:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• поочередное сгибание ноги в колене</li> <li>• упражнение для мышц живота и пресса. «Самолет»</li> </ul> <p><i>3. Лежа на животе:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• подъем корпуса, опираясь руками о пол; 2</li> </ul>	1

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• подъем корпуса, руки вместе с корпусом отрываются от пола, их положение различное: 3 позиции, 2 позиции и т.д.;</li> <li>• подъем вытянутых ног;</li> <li>• подъем корпуса и вытянутых ног одновременно;</li> <li>• положение "колечко";</li> </ul> <p>4. <i>растяжка на полу</i> с применением шпагата на правую, левую ногу поперечная растяжка ног;</p>	
106	Элементы классического танца	<p>Поклон-реверанс. Упражнения лицом к станку-комбинация 4demi plie-2grand plie, battements tendus вперед, в сторону, назад. battements tendus jete вперед ,в сторону,назад.rond de jambe par terre. положение ноги sur le cou-pied (условное,спереди,сзади)</p> <p>Battements fondus. Battements frappe. Retire.Battements developpes.Grand battements jete.</p>	1
107	Партерная гимнастика	<p>Работа с предметами: сидя на полу,лежа на животе и на спине</p> <p>Растяжка в поперечный шпагат и продольный шпагат</p>	1
108	Постановочная репетиционная работа	<p>Подготовка к контрольному уроку. Повторение пройденного материала</p>	1
109	Музыкально-ритмическое	<p>Поклон.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• построение в колонну по 2, по</li> </ul>	1

	развитие	<p>одному;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• в цепочку, шеренгу, круг;</li> </ul> <p>перестроение из шеренги в круг, из цепочки в колонну. Разогрев частей тела на середине снизу вверх. Муз. ритмическая игра «Гусеница»</p>	
110	Концертная деятельность	Контрольный урок для родителей. Чаепитие для детей	1
111	диагностика	Усвоение терминов в хореографии, проведение практического занятия.	1
112			112

3 год обучения



**Джаз-модерн танец.**

Первый год обучения

**Если танцор стремится показать, что гравитации нет, то это балет.**

**Если танцор стремится показать, что гравитация его гнетет, то это  
модерн.**

**Если танцор стремится показать, что готов умереть в борьбе с  
гравитацией, то это джаз.**

**Tom Parke**

### **От автора.**

Основным ведущим направлением современной хореографии является джаз танец. Целостная система данного вида современной хореографии, построена на основных законах новых танцевальных техник: использование позы «коллапс», полицентрии, полиритмии, мультипликации, а так же совершенно четко можно выделить следующие разделы урока: Разогрев, изоляция, упражнения для позвоночника, уровни, адажио, кросс, комбинация или импровизация.

Джаз танец вырабатывает необходимые для современного исполнителя: координацию, чувство ритма, свободу тела, ориентацию в сценическом пространстве. Джаз танец, является средством индивидуального выражения и обеспечивает его самопознание в результате целенаправленного изучения физических возможностей своего тела, способствует воспитанию уверенности в себе, предотвращает появление различных психологических комплексов.

Сборник рекомендован педагогам дополнительного образования и рассчитан на первый год обучения для детей, не имеющих базовой хореографической подготовки. Методическая разработка посвящена методике построения урока джаз танца.

В примеры уроков первого полугодия включены чистые, простейшие программные движения: они выполняются в медленном темпе.

Со второго полугодия простейшие движения объединяются в комбинации, сначала простые, затем более сложные, и происходит изменение музыкального темпа, что должно являться показателем степени технического совершенства исполнения движения.

## **Первое полугодие.**

### **1 урок.**

**Тема: «Краткий рассказ о истории развития современного танца».**

Цель: Знакомство с предметом. Вводная беседа «История развития современного танца».

В настоящее время существуют четыре основные системы танца: классический танец, модерн-джаз танец, танец модерн и народный танец. Это те направления танца, которые имеют свою историю, свою школу, свою систему подготовки исполнителей, свою лексику.

Джазовый танец был привезен из Африки, но исторически сложился и эволюционировал в США. Художественная особенность джазового танца - совершенная свобода движений всего тела танцора и отдельных частей тела как по горизонтали, так и по вертикали сценического пространства. Джазовый танец - это, прежде всего, воплощение эмоций танцора, это танец ощущений. Сегодня джазовый танец является самостоятельным и равноправным сценическим стилем. Огромный вклад в развитие современной мировой танцевальной культуры внес "Черный танец Африки", презираемый белыми на протяжении многих лет. Именно в афро-

американской народной танцевальной культуре содержатся истоки джазового танца.

Основателями школы танца модерн стали двое американских танцовщиков - Айседора Дункан и Луи Фуллер. Ведущим теоретиком 20-х годов стал Рудольф фон Лабан- идеи австрийского теоретика искусства танца оказали влияние на стили современного танца, появившиеся в 1920-е гг. Лабан разработал систему записи танцевальных движений. Основоположниками танца модерн в США считаются Марта Грэхем, Дорис Хэмфри, Чарльз Вейдман, Хелен Тамирис, Ханья Хольм. Они создали свою школу подготовки танцовщиков. Европейский танец модерн, как направление стал развиваться после войны, и практически был импортирован либо из США, либо из Германии.

Танец постмодерн впервые появился в 1960-х гг. в Нью-Йорке. Термин относится к различным экспериментальным формам современного танца, которые исполняются в необычных местах. Постмодерн включает в себя использование импровизации.

Популярные танцы 20-го века начало 21-го века: чарльстон бугги-вугги, джайв. В начале 50-х в мире разразилась лихорадка рок-н-ролла, Затем наступило время твиста, шейка, бита. В 70-х гг. обретает популярность танец диско. В конце 80-х - начале 90-х с появлением видео обретают популярность определённые стили: творчество Майкла Джексона дало начало новому виду исполнения - «а ля Джексон». Возникают Брейк, Хип-Хоп стили.

Современный танец является синонимом выражения - «популярный танец», «эстрадный танец». В понятие " эстрадный танец" входит широкий спектр направлений и стилей современной хореографии.

Таким образом, современный танец - это многожанровый и эстетически разноплановый раздел хореографического искусства, формирование которого претерпело длительный исторический процесс. Кроме того, можно

определить, что современный танец стал второй системой танцевального искусства после классического танца, со своей стилистикой, лексикой и главной школой. На наш взгляд, именно современный танец с его уникальной техникой позволяет воспитывать универсального исполнителя.

## 2 урок.

**Тема: «Изучение основных позиций рук, положений кисти, позиций ног в джаз танце, понятия Contraction и release»**

Цель: изучение основных позиций рук, положений кисти, позиций ног в джаз танце, понятия Contraction и release, prance.

Вход в класс.

Поклон.

И.П.-1 пар. поз. ног. Руки опущены вдоль торса

1-4-Шаг П.Н. в сторону, руки раскрываются во 2 поз.

Рис.1а Голова наклон вперед. Л.Н. приставить.

1-4-Шаг Л.Н. в сторону, руки раскрываются во 2 поз. Голова наклон вперед, П.Н. приставить.б

### **Изучение позиций рук.**

Нейтральное, или подготовительное положение, аналогичное подготовительному положению классического танца.

Руки расположены вдоль торса,



Рис.1а



б

локти и кисти могут быть округлены или вытянуты.

Press-position, Локти согнуты, ладони впереди на косточках таза либо на диафрагме. Рис.2

Первая позиция. Руки перед торсом на уровне "солнечного сплетения" (в округленном или вытянутом положении). Кисти могут быть направлены вниз, в сторону, друг к другу.

Вторая позиция. Позиция, аналогичная позиции классического танца (руки раскрыты в сторону на уровне

плеча), положение локтя и кисти может варьироваться.

Третья позиция. Руки над головой. Они могут быть округлены и аналогичны III позиции классического балета, но могут быть вытянуты в локтях и напряжены.

Jerk position. Это специфическая позиция модерн-джаз танца. Руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак либо выпрямлены, предплечья параллельны полу и располагаются на уровне диафрагмы сбоку от торса.



Рис.2

А-Б-В-положения.-2 поз. Эти положения часто используются в единой комбинации. А - локти наружу, ладони около груди (иногда это положение называют второй закрытой позицией), Б - локти опущены вниз, ладони около плеч. В - положение аналогично третьей позиции: локти вытянуты, затем руки раскрываются во вторую позицию. Это основное движение на координацию рук. схема, которой имеет множество вариантов.

Это основные позиции. Однако очень часто в практике встречаются положения, которые нельзя рассматривать как позиции, но их употребление придает большее разнообразие движениям рук во время урока.

Отметим положения:

V-положения. Это положения между основными позициями. V-положение может быть: а) внизу между подготовительной и второй позицией, б) впереди между первой и второй позициями, в) вверху между второй и третьей позициями.Рис.3



Рис.3



Рис.4

И.П.1 пар. поз. ног. Руки опущены вдоль торса.

1 -2- П.Р.- Л.Р. положение А. рис.4

3 -4- П.Р. - Л.Р. положение Б. рис.5

5-6 - П.Р. - Л.Р. положение В .рис.6

7-8- П.Р. - Л.Р. 2 поз. рис.7

#### **Изучение положения кисти;**

1. Flex сокращенная кисть, т.е. ладонь перпендикулярно к предплечью

2. Jazzhend пальцы напряжены и разведены на максимальное расстояние

друг от друга.Рис.8

3. Пальцы вытянуты, ладонь продолжение руки

4. Пальцы сжаты в кулак

*Упражнение:*

И.П.1 пар. поз. Руки 2 поз. Кисть в кулаке.

1-4- Jazzhend

5-8-И.П.

Повторить четыре раза.

#### **Изучение позиций ног. Я**

предлагаю использовать позиции ног школы Г.Джордано:

а) 1 параллельная стопы вместе рис.10

б) 1аут аналогична 1 позиции классического танца .рис 11



Рис.5



Рис.6



Рис.7

в) 1ин пятки направлены наружу, носки соединяются вместе Рис.12

г) 2 параллельная стопы параллельны и находятся точно под бедрами. Плечи, бедра и стопы находятся на одной прямой линии и составляют квадрат. Это очень важная позиция, в которой выполняется очень много упражнений

д) 2аут аналогична классической позиции, иногда используется широкая 2

аут позиция, когда стопы в выворотном положении располагаются шире плеч

е) 3 позиция практически не используется

ж) 4 параллельная позиция одна стопа перед другой на расстоянии одной стопы

з) 4аут аналогична классической

и) 5аут аналогична классической

к) 5парал. стопы параллельны, рядом и одна стопа немного впереди другой

(на полстопы)

Prance - это движение служит для развития подвижности стопы и



Рис.8



Рис.9



Рис.10



Рис.11

состоит из быстрой смены следующих положений:

*Упражнение:*

И. П.- 1 аут-поз. Руки свободно опущены вдоль торса.

1-2- Поднять вверх пятку правой ноги, на полупальцы, колено согнуто. Рис.13

3-4- Оторвать стопу от пола на высоту 10-15°, натянув стопу (point). Рис.14

5-6- Вернуть стопу в положение на полупальцы,

7-8-И. П. Так же повторяется с левой ноги

### **Понятие Contraction и release**

- это базисные понятия, заложенные в технике Грэхем, а затем заимствованные различными другими системами. Марта Грэхем утверждала, что contraction начинается в глубине таза, между берцовыми костями, а затем распространяется вверх, захватывая весь позвоночник, последней в движение приходит голова. Аналогично, снизу вверх, исполняется и release. Это замечание очень важно, поскольку зачастую contraction исполняют в



Рис.12

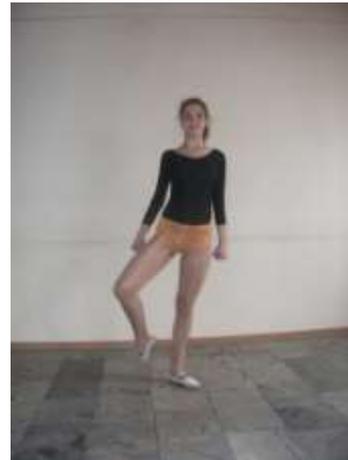


Рис.14



Рис.13

"солнечное сплетение", что является серьезной ошибкой. К обучению contraction педагогу необходимо подходить очень внимательно. Contraction нужно сначала изучать лёжа.

*Упражнение.*

И. П. Лежать на спине, колени согнуты, стопы на полу, руки вдоль корпуса.

1-4- Поднять вверх таз, не поднимая поясницу.

5-8- Поднять вверх плечи и голову как можно выше. Точкой опоры служит только поясничный позвонок. Исполнить движения на выдохе.

Аналогично повторить упражнение, поднимая таз и торс одновременно

Затем сидя.

Особое внимание необходимо уделить положению бедер во время исполнения contraction. Сидеть необходимо точно на косточках бедер,

недопустим откат на копчик. Спина должна первоначально округляться именно в поясничнокрестцовом, а не в грудном отделе.

Затем contraction изучается в положении "стоя на коленях".

*Упражнение:*

И.П.- стоя на коленях

1-8- опустить таз на пятки. Во время выдоха исполнить contraction таза и податься его немного вверх и вперед, не меняя уровень расположения тела, то есть не поднимая вверх торс. Двигается только таз.

1-8- Затем поднять торс вверх, принять вертикальное положение и исполнить contraction, начиная движение именно с таза. От таза сжатие и округление распространяется на весь позвоночник, и завершает его голова.

Наконец, последний этап изучения contraction в положении "стоя". Сначала упражнения на дыхание, чтобы почувствовать естественное округление позвоночника во время выдоха. Приняв положение *demi plie*, начать исполнение contraction опять таки от движения таза

В положении "стоя" в движение включаются руки, которые начинают двигаться вперед в тот момент, когда contraction доходит до грудной клетки. Это помогает дольше удерживать положение contraction: руки служат как бы противовесом к поступательному движению всего тела назад.

При изучении contraction упражнение можно выполнять в парах. Один ученик выполняет contraction, а другой в это время, взявшись рукой за пояс партнера, тянет его назад. Release выполняется в тот момент, когда тело исполнителя начинает падать назад. В последний момент перед падением назад делается вдох, и тело возвращается в вертикальное положение, немного расширяясь. Руки в этот момент обычно поднимаются в третью позицию.

Release-понятие, противоположное положению contraction. Тело освобождается и немного расширяется вперед, затем распространить округление и сжатие на весь торс в пространстве.

Release выполняется на вдохе. Так же снизу вверх распространяется и release, то есть расширение тела.

Это движение может усложняться движениями других центров, движениями рук и ног.

Оценивание воспитанников.

Поклон.

### 3 урок.

#### Тема «Разогрев».

Цель: Научить подростков выполнять Demiplie по пар. поз. и аут поз., изучение новых понятий, движений для разогрева позвоночника Rolldown, Rollup, sidestretch , упражнения на напряжение и расслабление позвоночника Drop, прыжок jamb.

Поклон-см. 1 урок.

**Разогрев.** Задача этой части занятия привести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть все мышцы. По функциональным задачам можно выделить несколько групп упражнений:

Первая группа – связана с разогревом ног. Здесь много

заимствований из классического экзерсиса.

*1 Упражнение:*

И.П.1 пар. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса..

1-2-Demiplie. Рис. 15.

3-4-вытянуть колени

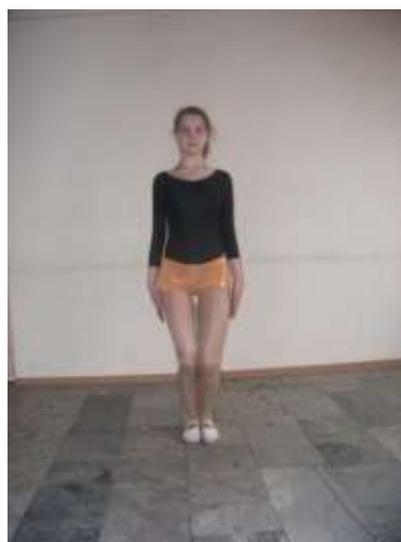


Рис.15



Рис.16

Повторить в обратном порядке.

*2упражнение:*

И.П.1 пар. роз. ног, руки опущены вдоль торса, кисть в кулаке. Рис.17

1-2-приставной шаг на plie. П.Н. в сторону Рис.18

3-4-вытянуть колени Рис.19

5-6- приставной шаг на plie. Л.Н. в сторону

7-8- вытянуть колени

1-2- приставной шаг на plie. П.Н. вперёд

3-4- вытянуть колени

5-6- приставной шаг на plie. Л.Н. назад

7-8- вытянуть колени

Повторить с левой ноги.

И -перевести стопы в 1 аут-поз.

Рис.16

5-6- Demi plie

7-8- вытянуть колени

И -перевести стопы в 2 пар. поз.

1-2- Demi plie.

3-4- вытянуть колени

И -перевести стопы в 2 аут-поз.

5-6- Demi plie

7-8- вытянуть колени

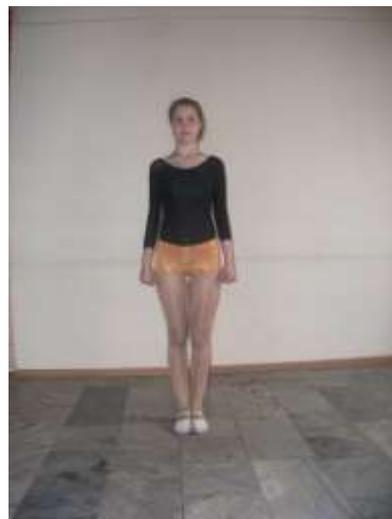


Рис.17



Рис.18



Рис.19

2.Вторая группа упражнений связана с наклонами и поворотами торса. Они помогают разогреть и привести в рабочее состояние позвоночник и его отделы.

*1упражнени-sidestretch*

И.П.-2 пар.шир. поз. ног. Руки во 2 поз. Рис.20

1-4-наклон торса вправо, П .Р. в подготовит. полож., Л.Р. в 3 поз.

5-8-1-4-сохраняем положение.

5-8-И.П.

1-4- наклон торса влево Л.Р. в подготовит. полож., П.Р. в 3 поз.Рис.21

5-8-1-4- сохраняем положение.

5-8-И.П.

*2упражнение:*

И.П.-2 пар поз. ног. Руки свободно опущены вдоль торса.

1-8-Roll down вперёдвниз.

1-8-Roll up.

Повторить 4 раза.

*3упражнение:*

И.П.-2 пар. поз. ног. Руки свободно опущены вдоль торса.

1-4- Дроп вперёд- вниз, руки касаются пола. Рис.22



Рис.20



Рис.21

1-8-8 jamb по 1 поз.

1-8-8 jamb по 2 поз.

1-8-8 jamb по 1 поз.(в два раза медленнее с зависанием)

1-8-8 jamb по 2 поз. с зависанием.

Заключительная часть-стрейчинг.

Здесь используем релакс - паузы, для восстановления сил.

Поклон.

5-8 -Rollup. Рис.23

**Кросс.**

*1упражнение:*

И.П.1 аут поз. Руки 2 поз.

1-шаг Л.Н. вперед

2- grand battement П.Н.вперед

3-опусканиеП.Н.

4 -grand battement Л.Н. вперед

Аллегро.

*2упражнение:*

И.П.1 пар. поз ног. Руки-press-position



Рис.22



Рис.23

3-поз., затем сброс руки, голова за рукой.

1-4-Повторить с Л.Н.

### **Разогрев.**

Голова:

*1упражнение - наклоны*

И.П.2 пар. поз. Руки свободно опущены вдоль торса.

1-2-наклон вправо Рис.24

3-4-И.П.

5-6-наклон влево

7-8-И.П.

1-2-наклон вперед

3-4-И.П.

5-6-наклон назад

7-8-И.П.

*2упражнение-повороты*

1-2-поворот вправо Рис.25

3-4-И.П.

## **4 урок.**

### **Тема «Изоляция»**

Цель: Познакомить подростков с изоляцией. Изучить простейшие чистые виды движений.

Поклон.

И.П.-1 пар. поз. ног. Руки опущены вдоль торса.

1-4-шаг П.Н. в сторону, Л.Н. на полупалец сзади П.Н., Л.Р. в



Рис.24



Рис.25

5-6-поворот влево

7-8-И.П.

Повторить ещё раз.

Плечи:

*1 упражнение- подъём плеч.*

И.П.-2 пар. поз. ног. Руки опущены  
вдоль торса

1-2-Поднять плечи вверх

3-4-опустить

Повторить ещё три раза.

*2 упражнение- круги.*

И.П.-2 пар. поз. ног. Руки опущены  
вдоль торса

1-8-4 круга назад П.П.

1-8-4 круга назад Л.П.

Руки.

*1 упражнение.*

И.П.-2 пар. поз. ног, руки во II поз.,  
локти вытянуты.

1-2- круг кистями к себе.Рис.26

3-4- Круг от себя.

Повторить ещё три раза

*2 упражнение.*

И.П.-2 пар. поз. ног, руки во II поз.,  
локти вытянуты.

1-2- круг к себе правым  
предплечьем

3-4- левым.

5-6- круг от себя правым  
предплечьем

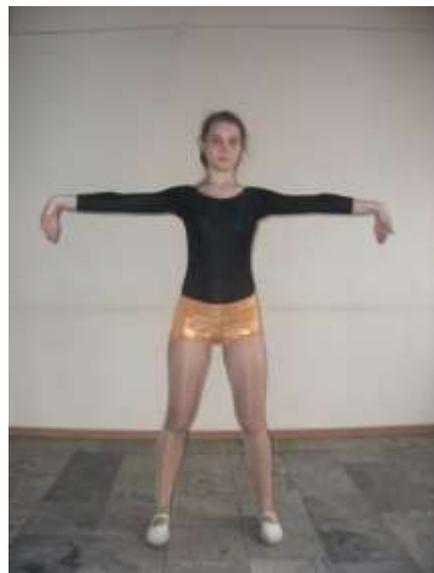


Рис.26

И.П. 2 пар. поз. ног. Руки во 2 поз.,  
локоть вытянуты, кисть flex.

1-4-Thrust вправо Рис.27

5-8-И.П.

1-4-Thrust влево Рис.28

5-8-И.П.

Повторить ещё три раза

*2 упражнение.*

И.П.- Ноги во 2 пар. поз., руки во II  
поз., но локти согнуты, предплечья  
параллельны полу.

1-4-Thrust вперед, локти назад за  
поясницу,

5-8-Thrust назад, ладони на груди и  
как бы помогая движению,  
продавливают грудную клетку  
назад.

Повторить ещё три раза

Пелвис:

*1 упражнение.*

7-8- левым.

1-4-два круга к себе предплечьями.

5-8-от себя.

Обратить внимание на то, чтобы  
локти оставались неподвижными и  
не меняли своего положения,  
находились на уровне  
плеч.

Грудная клетка:

*1упражнение.*

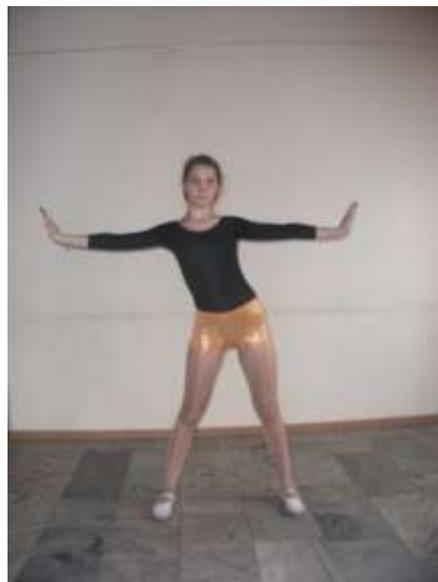


Рис.27



Рис.28

И.П.2 пар. поз. ног demi plie. Руки в press position.

1-2 Thrust вперед

3-4-И.П.

5-6-Thrust назад

7-8-И.П.

1-8- Повторить из стороны в сторону.

Ноги:

*1 упражнение*

И.П.- Тяжесть корпуса на Л.Н., П.Н. согнута в колене и поднята вперед на высоту 15–20гр . Рис.29

1-4 - Четыре круга правой стопой en dedans

5-8 - En dehors.

1- Сократить стопу (flex). Рис.30

2- Вытянуть стопу (point).

3-4- Повторить flex и point.

5- Вытянуть ногу вперед.

6- Закрывать в 1 парал. поз.

7-8 - Принять И.П. с Л.Н.

*2 упражнение*

И.П.-2 аут\_поз. ног, руки во 2 поз.

1- Demi plie

2- Pliereleve

3-Вытянуть колени.

4- Опуститься на всю стопу.

5- Полупальцы

6- Plie releve.

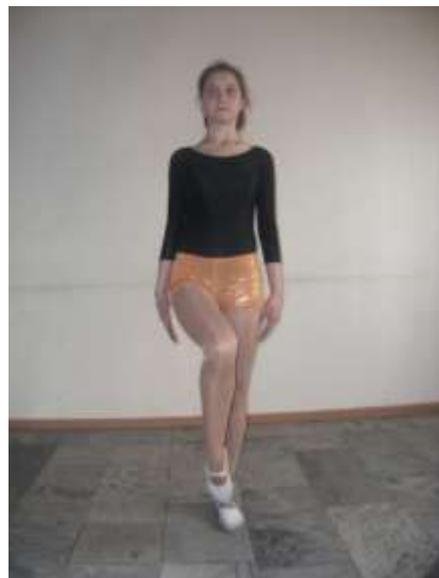


Рис.29



Рис.30

7- Опустить стопу на пол.

8- Вытянуть колени.

**Упражнения для позвоночника.**

*Упражнение*

И.П.-2 пар. поз. ног. Руки опущены вдоль торса.

1-8- Flatback вперёд, руки в 3 поз.

Рис.31

1-8-фиксация положения.

1-8- Demiplié в этом же положении

Рис.32

1-8-вернуться в исходное положение.

**Кросс**

*1 упражнение*

И.П.1 аут.поз.ног. Руки опущены вдоль торса.

1-2 и -ра de burre с П.Н.

1-2 и -ра de burre с Л.Н.

И.П. 1 аут поз. ног. Руки во 2 поз.

1-2-шаг Л.Н. накрест в plié

3-4- grand battement П.Н. всторону.

1-4-Повторить с другой ноги.

Повторить всё шесть раз.

Поклон.



Рис.31



Рис.32

## 2 полугодие.

### 5 урок.

#### Тема: «Партерные упражнения»

Цель: Знакомство с движениями в партере.

Поклон: см. 4 урок.

#### Разогрев.

##### 1 Упражнение *sidestretch*

И.П.-2 пар. поз. ног. Руки во 2 поз.

1-4-наклон торса вправо.П .Р. в подготовит. полож., Л.Р.в 3 поз.

5-8-1-4-сохраняем положение.

5-8-И.П.

1-4- наклон торса влево Л.Р. в подготовит. полож., П.Р.в 3 поз.

5-8-1-4- сохраняем положение.

5-8-И.П.

##### 2 Упражнение.

И.П. - 2 пар. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса.

1-4 - Загиб головы и плеч вперед-вниз до уровня 7-8 позвонка. Рис.33

5-8 - Несколько пульсирующих покачиваний на этой точке (bounce).

1-4 - Продолжить наклон вниз до уровня 15-16 позвонка, т.е.

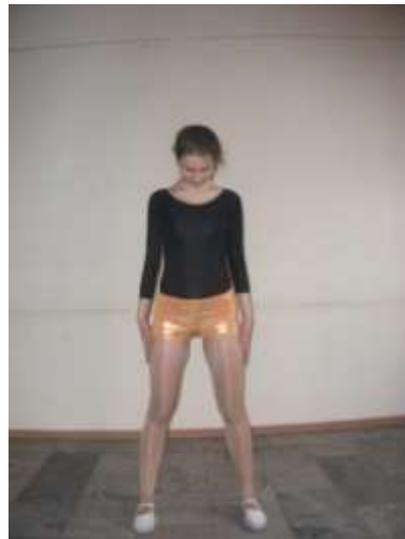


Рис.33



Рис.34

включить в движение грудные позвонки.Рис.34

5-8 - Повторить bounce,  
1-4 - Продолжить наклон,  
включив в движение поясницу.

Рис.35

5-8 - Повторить bounce.  
1-16 - Медленное, начиная от  
пояснично-крестцового отдела,  
раскручивание позвоночника в  
И.П., последней выпрямляется  
голова. Рис.36

Ноги:

*Упражнение-Demiplie – releve*

И.П.1 пар. поз. ног. Руки press-  
position.

1-2- Demi plie

3-4-И.П.

5-6- releve

7-8-И.П.

И- перевод стоп в 1 аут поз.

1-8-Повторить всё по аут поз.

Рис.37

И- перевод стоп во 2 пар. поз.

1-8-повторить всё по 2 пар. поз.

И- перевод стоп во 2 аут поз.

1-8-повторить всё по 2 аут поз.

### **Партер.**

*1Упражнение.*



Рис.35



Рис.36

И.П.1 поз. ног, стопы point. Руки упор на пол возле бёдер.

1-4-flex стоп Рис.38

5-8- point Рис.39

Повторить три раза.

*2 Упражнение.*

И.П.2 поз. ног, стопы point. Руки 2 поз.

1-2- flex П. стопы

3-4-flex Л. Стопы Рис.40

5-6- point П. стопы

7-8-point Л. стопы

Повторить три раза.

*3 упражнение*

И.П.-Frog position, руки в «замок» на шее. Рис.41

1-2- Наклон вперед, округляя спину, коснуться головой

стоп, локти поставить на пол

3-4- Выпрямить спину диагонально вперед, голова поднята, взгляд направлен вперед.

5-6- Зафиксировать положение.

7-8- И.П.

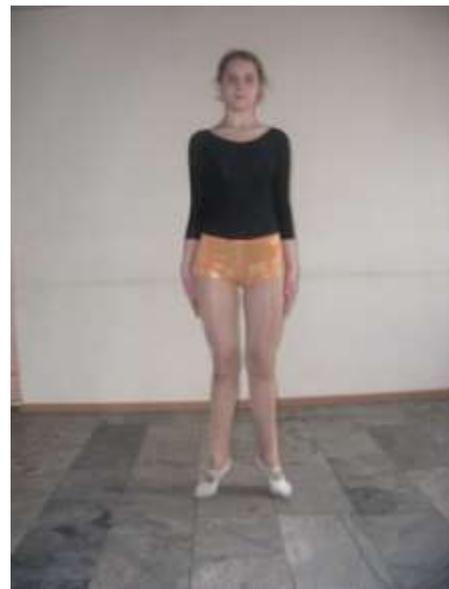


Рис.37



Рис.38

#### *4 упражнение*

И.П. Лежа на спине.

1- Grand battement П.Н. вверх,  
взяться руками за щиколотку  
рис.42

2-3-4 - Bounce.

5-Согнуть колено и взяться руками  
за пятку

6-7-8 - Вытянуть колено и  
зафиксировать положение.

Так же с Л.Н.

**Кросс: из точки 4 в точку 8**

#### *1 Упражнение*

И.П. 1 пар. поз. ног. Руки во 2 поз.

1-шаг Л.Н.вперёд Рис.43

2-Grand battement П.Н.вперёд

3-ставимП.Н.

4- Grand battement Л.Н. назад.

Повторить три раза.

#### *2Упражнение Soute*

И.П.1 пар. поз. ног. Руки в во 2 поз.  
кисть в кулаке.

1-8-8 Soute по 1 пар. поз.

1-8-8 Soute по 2 пар. поз.

1-8-8 Soute по 1 аут поз.

1-8-8 Soute по 2 аут поз.

*Упражнение на восстановление  
дыхания.*



Рис.39



Рис.40

И.П. 2 пар. поз. ног. Руки опущены  
вдоль торса.

1-4-Вдох. Подъём на полупальцы,  
руки через 2 поз. поднялись в 3-  
поз. Рис.44

5-6-Сброс торса и головы. Рис.45

7-8-rollup.

Поклон.

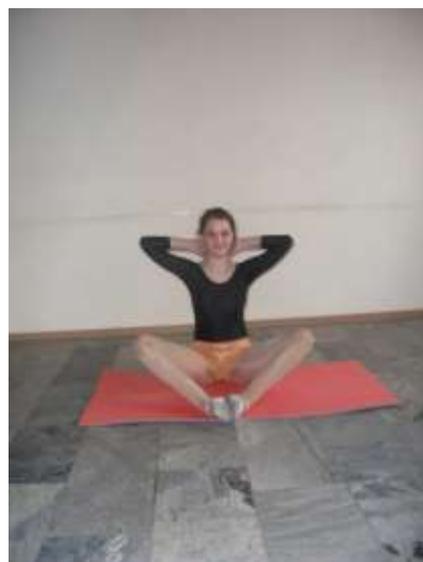


Рис.41



Рис.42

## 6 урок

### Тема: «Комбинаторика движений джазового танца»

Цель: Соединение простых чистых видов движений в 1 комбинацию.

Поклон-см. 4 урок

Ноги.

*Упражнение:*

И.П.1 пар. поз. ног, руки свободно опущены вдоль торса..

1-2-Demiplié.

3-4-вытянуть колени

И -перевести стопы в 1 аут-поз.

5-6- Demiplié

7-8- вытянуть колени

И -перевести стопы в 2 пар. поз.

1-2- Demiplié.

3-4- вытянуть колени

И -перевести стопы в 2 аут-поз

5-6- Demiplié

7-8- вытянуть колени

Повторить всё в обратном порядке.

*Упражнение:*

И.П.1 пар. роз. ног, руки опущены вдоль торса, кисть в кулаке.

1-2-приставной шаг на plié. П.Н. в сторону

3-4-вытянуть колени

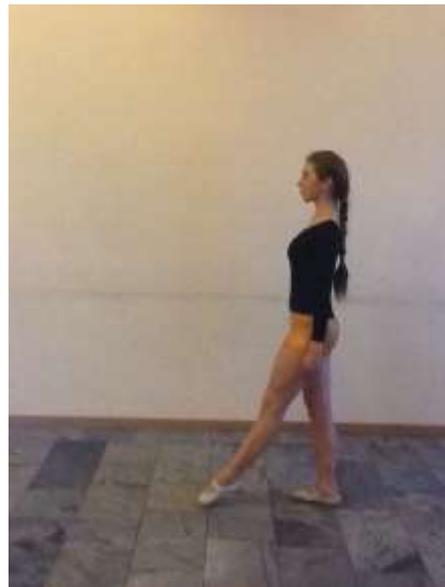


Рис.43



Рис.44

5-6-приставной шаг на plie. Л.Н. в сторону

7-8- вытянуть колени

1-2- приставной шаг на plie. П.Н. вперёд

3-4- вытянуть колени

5-6- приставной шаг на plie. Л.Н. назад

7-8- вытянуть колени

Повторить всё с левой ноги

**Упражнения для позвоночника.**

*1 Упражнение.*

И.П.-2 пар. поз. ног. Руки опущены вдоль торса.

1-8- Flatback вперёд

1-8-фиксация положения.

1-8- Demi plie в этом же положении  
1-8-вернуться в исходное положение.

*2 упражнение.*

И.П.-2 пар. поз. ног. Руки свободно опущены вдоль торса.

1-2- Drop вперёд- вниз, руки касаются пола.

3-4 -Rollup.

*3 упражнение.*

И.П.-2 пар поз. ног. Руки свободно опущены вдоль торса.

1-8-Roll down вперёдвниз.

1-8-Roll up.



Рис.45



Рис.46

*4упражнение.*

И.П.-2 пар. поз. ног. Руки свободно опущены вдоль торса.

1-2- Flatback вперед руки во 2 поз.

Рис.46

3-4-Drop вперед- вниз, руки касаются пола. Рис.47

5-6- Demiplie. Вытянуть колени, сохраняя положения рук и торса.

7-8-Перенести тяжесть корпуса на руки и подняться на полупальцы .Рис.48

1-2- Demiplie.

3-4- Вытянуть колени, сохраняя положения рук и торса.

5-8-Rollup.

**Партер.**

*1 упражнение*

И.П, - Frog-position:

1-4П.Р. взять пятку П.Н. с внутренней стороны и открыть П.Н. в сторону стопа flex. Рис 49

5-8-фиксируем положение

1-2-И.П.

3-6-наклон вперед, головой коснуться стоп Рис.50

7-8-И.П.

1-8-повторить с Л.Н.

*2 упражнение*



Рис.47



рис.48

- 1-Положение "стоя".
  - 2-Присесть на корточки.
  - 3-Опираясь на руки, махом обе ноги назад, опора на руки.
  - 4-Поднять правую ногу вверх.
  - 5-Лечь на живот.
  - 6-Перевернуться на спину.
  - 7-Сгруппироваться сидя (ноги сгибаются в коленях и поднимаются вверх, торс поднимается вверх).
  - 8-Опустить колени справа от торса.
  - 1-Перейти в положение "стоя на коленях".
  - 2-Поставить П.Н. вперед.
  - 3-Подняться вверх.
  - 4-Положение "стоя".
- 3 Упражнение.*

И.П.2 поз. ног, стопы point. Руки 2 поз.

1-4- flex стоп.

5-8-И.П.

Повторить три раза.

### **Кросс.**

*Упражнение:*

И.П.1 аут поз. Руки 2 поз.

1-шаг Л.Н. вперед

2-grandbattement П.Н. вперед

3-опусканиеП.Н.

4 -grand battement Л.Н. вперед



Рис.49



Рис.50

1-8-8 Soute по 1 аут поз.

1-8-8 Soute по 2 аут поз.

Поклон.

*2 упражнение.*

И.П. 1 аут поз. ног. Руки во 2 поз.

1-2-шаг Л.Н. накрест на plie

3-4- grand battement П.Н. всторону.

1-4-Повторить с другой ноги.

Повторить всё шесть раз.

*3 упражнение.*

И.П.1 аут поз. ног. Руки опущены  
вдоль торса.

1и-2 и -padeburrecП.Н.

1и-2 и -padeburrecЛ.Н.

Аллегро.

*Упражнение*

И.П.1 пар. поз. ног. Руки в во 2 поз.

кисть в кулаке.

1-8-8 Soute по 1 пар. поз.

1-8-8 Soute по 2 пар. поз.



Рис.51



Рис.52

1-2-наклон головы вперед,  
одновременно trustпелвисом  
вперед. Рис. 51

3-4-наклон головы  
назадtrustпелвисом назад. Рис.52

5-8-повторить

Плечи:

*1 упражнение.*

И.П.-2 пар. поз. ног. Руки опущены  
вдоль торса, кисть в кулаке.

1-8-четыре подъема П.П.

1-8-четыре подъема Л.П.

1-подъем П.П Рис.53

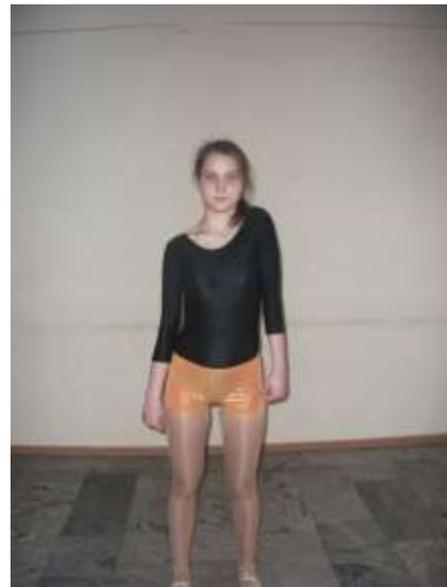


Рис.53

## 7урок

### Тема урока «Координация».

Цель: научить подростков  
координации.

Поклон.

### Разогрев.

Голова

*1 упражнение свинг*

И.П.2 пар. поз. ног. Руки опущены  
вдоль торса.

1-2- свинговый полукруг вправо

3-4- свинговый полукруг влево

5-8-повторить

1-4-полный круг вправо

5-8-полный круг влево.

Повторить в обратном направлении.

Руки:

*1 Упражнение на координацию рук - основной вид.*

И.П.2 пар. поз. ног. Руки опущены вдоль торса.

1 -2- П.Р.- Л.Р. положение А.

3 -4- П.Р. - Л.Р. положение Б.

5-6 - П.Р. - Л.Р. положение В.

7-8- П.Р. - Л.Р. 2 поз.

1-8-2Demiplié, руки во 2 поз.

*2 упражнение на координацию 2 вид.*

2-подъём Л.П.,.

3-П.П опустить

4-Л.П.опустить

5-8-подъём двух плеч.

Грудная клетка:

*1 упражнение Trust- понятие крест.*

И.П. 2 пар. поз. ног. Руки press-position

1-2-trust вперёд

3-4-И.П.

5-6- trustвправо

7-8-И.П.

1-2- trustназад

3-4-И.П.

5-6- trustвлево

7-8-И.П.

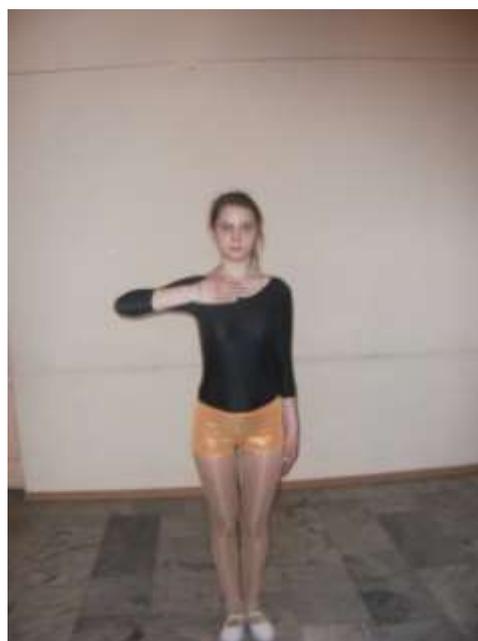


Рис.54



Рис.55

И.П.1 пар. поз. ног. Руки опущены вдоль торса.

1-2-П.Р.положение А Рис.54

3-4-Л.Р.положение А

5-6-П.Р.положениеБ Рис.55

7-8-Л.Р.положение Б

1-2-П.Р.положениеВ Рис.56

3-4-Л.Р.положениеВ

5-6-П.Р.-2 поз. Рис.57

7-8-Л.Р.-2 поз.

Пелвис -Trust-крест.

*1 упражнение*

И.П.» пар. поз. ног. Руки положение А

1-2- trust вперед

3-4-И.П.

5-6- trust влево

7-8-И.П.

1-2- trust назад

3-4-И.П.

5-6- trust вправо

7-8-И.П.

Повторить в обратном направлении

Ноги: Новое понятие Kick.

*Упражнение*

И.П.4 аут поз. Л.Н.вперед. Руки опущены вдоль торса.

1-2- Kick П.Н. вперед.

3-8-повторить три раза.



Рис.56



Рис.57

Движение исполнить с Л.Н.

**Упражнения для позвоночника.**

*1 Упражнение- Vodiroll в сторону.*

И.П.2 широкая пар. поз. Руки press-position.

1-8- Vodiroll вправо Рис.58(а,б,в,г)

1-8- Vodiroll влево

Повторить два раза.

*2 Упражнение- Vodiroll на demi plie*

И.П.2 широкая аут поз. Руки press-position.

1-4- Vodi roll на demi plie вправо

5-8- Vodi roll на demi plie влево

Повторить три раза.

**Партер.**

*1 Упражнение-перекат с колена на колени.*

И.П.eface с П.К. руки опущены вдоль торса. Рис.59(а,б,в,г)

1-4-перекат.

5-8-eface с Л.К. руки опущены вдоль торса.

пауза

1-8-повторить в обратном направлении.

*2 Упражнение на растяжку.*

И.П. -2 поз.ног. Руки 2 поз.

1-4-Наклонить торс вперед, опора на локти.

5-8- Зафиксировать положение.



Рис.58а



б

1-4- Наклонить торс ниже, опустить плечи на пол, руки раскрыть во II поз.

5-8- Зафиксировать положение.

1-4- Опустить на пол грудь.

5-8- Зафиксировать положение.

**Кросс.** Из точки 4 в точку 8.

*Упражнение Grandbattements* в сторону.

И.П. 1 аут поз. ног. Руки во 2 поз.

1-2- шаг Л.Н. накрест на plie.

3-4- Grand battements в сторону П.Н.

1-2- шаг П.Н. накрест на plie.

3-4- Grand battements в сторону Л.Н.

Повторить шесть раз.

*Упражнение. Прыжки- leap.*

И.П.-1 пар. поз. ног. Руки опущены вдоль торса.

1-8-leap.

1-8-повторить.

*Упражнение на расслабление.*

И.П.-2 пар. поз. ног.

1-4- подняться на полупальцы, руки в III поз. Торс подтянут

5 -резко расслабить корпус, уронить вперед вниз, одновременно demi\_plie.

6-7- Зафиксировать положение.



в



Г

8 - И.П.

Поклон.

7-8-И.П.

Sundari- из стороны в сторону.

*2упражнение*

И.П. то же.

1-2-sundari вправо                      Рис.62

3-4-И.П.

5-6-sundari влево

7-8-И.П.

Применяем приём линейной прогрессии, соединяем два движения в одно и меняем муз. расклад.

## 8 урок.

**Тема: «Изоляция, работа двух центров»**

Цель: Научиться работать двумя центрами.

Поклон.

**Разогрев:** голова-sundari- вперёд-назад

*1упражнение*

И.П.2 поз. Пар.Ног. Руки во 2 поз.

1-2- sundari вперёд.                      Рис.60

3-4-И.П.

5-6—sundari назад                      Рис.61

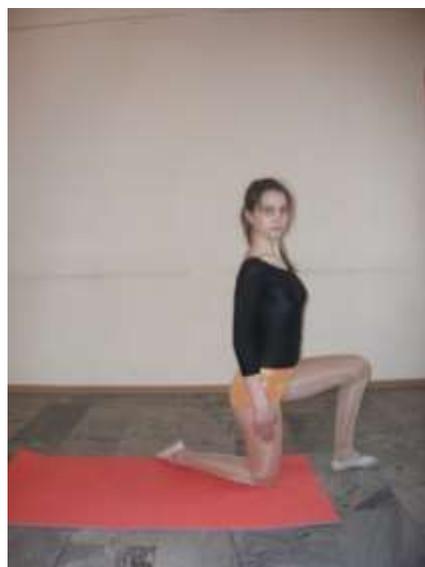


Рис.59а



б

И.П. 2 пар. Поз ног. Руки опущены  
вдоль торса, кисть в кулаке.

1-2- twist вперед П.П. twist назад  
Л.П.

3-4-смена.

5-8-повторить

1-8-Повторить выполняя в два раза  
быстрее.

*2упражнение*-Twist вверх-вниз.

Так же как вперед-назад.

Грудная клетка: trust-квадрат

### *3упражнение*

И.П.-то же

1- sundarivперед

2-И.П.

3-sundarinaзад

4- И.П.

5- sundarivправо

6- И.П.

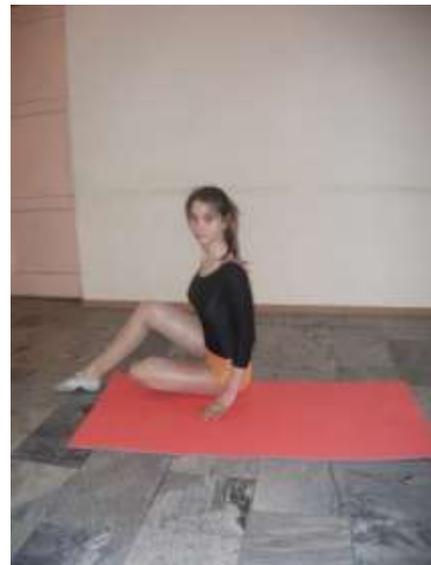
7- sundarivлево

8-И.П.

Повторить в другом направлении.

Плечи:

*1упражнение*-twist вперед-назад.



в



Г

*Упражнение на координацию рук усложнённый вид.*

И.П.1 пар. Поз. Ног. Руки опущены вдоль торса.

1-4-П.Р. -2 поз. Л.Р.-1поз. Рис.63

5-8-П.Р.-3 поз. Л.Р.- локоть прижать к корпусу, Рис.64

1-4-П.Р - локоть прижать к корпусу, Л.Р.-3 поз. Рис.65

5-8-П.Р.-1 поз.Л.Р.-2 поз Рис.66

Пелвис:

*Упражнение -hip lift*

И.П. П.Н. стоит на полупальцах около левой ноги, тяжесть корпуса на левой ноге, руки press-position.

1 – подъем правого бедра вверх hip lift

2 – исходное положение

3-4 – повторить

*Упражнение.* 2 пар. Ног, рукиpress-pos

1-4- trustвперёд

5-8- trustвправо

1-4- trustназад

5-8- trustвлево

Повторить в обратном направлении.

Руки:



Рис.60



Рис.61

5-7 – повторить в два раза быстрее  
 8 – перенести тяжесть корпуса на правую ногу

1-8 – повторить с левой ноги

Ноги: приём слоёного пирога, работает 2 центра.

Упражнение-demiplié с работой рук, grandplié.

И.П.1 аут поз. Ног. Руки опущены вдоль торса.

1-8-2 demiplié с основным движением на координацию рук. Рис.67(а,б,в,г)

1-8-повторить.

1-8- grandplié, руки во 2 поз. Рис.68

1-8-повторить.

Упражнение-battementtendu с основным движением на координацию рук по 1 аут. поз. Работает 2 центра.

И.П.1 аут поз. ног. Руки опущены вдоль торса.

1-8-2 battementtendu П.Н. вперёд, руки основное движение на координацию. Рис.69(а,б,в,г)

1-8-2 battementtendu Л.Н. вперёд, руки основное движение на координацию

Всё повторить.



Рис.62



Рис.63

Партер:

*Упражнение*-перекат с прыжком.

И.П. 4 поз., efface с П.Н.,руки опущены вдоль торса.

1-4-перекат на efface с Л.Н.

5-8-прыжок

1-8-повторить в обратном направлении.

Кросс:

*Упражнение*-grandbattement на середине зала по точкам 1,7,5,3.

2- grand battement п.н.

3-4- И.П.

5-шагП.Н. вточку7

6- grand battement Л.Н.

7-8- И.П.

1-шагЛ.Н.вточку5

2- grand battement П.Н.

3-4- И.П.

5-шагП.Н. вточку3

6- grand battement Л.Н.

7-8-И.П.

*Упражнение*-tilt изучаем на середине зала в 1 точку.

И.П. 1 пар. поз. ног. Руки во 2 поз.

1-2-шаг Л.Н. в точку 1

3-4- tilt ,руки в 3 поз. Рис.70

И.П.1 аут поз. ног на полупальцах.

Руки во 2 поз.

1-шаг Л.Н в точку 1



Рис.64

5-6-выход из tilt, руки во 2 поз.

7-8вернуть Л.Н.

Повторить с другой ноги.

*Упражнение на расслабление см. 7*

урок.

Поклон.



Рис.65



Рис.66



Рис.67а

## 9 урок.

### Тема: «Изоляция, работа нескольких центров».

Цель: Соединить изученные изоляционные движения в 1 комбинацию. Работа нескольких центров.

Поклон.

#### Разогрев:

Голова: Работа одного центра.

*Комбинация.*

И.П.2 пар. поз. ног. Руки 2 поз.

1-наклон вправо

2-И.П.

3-наклон влево

4-И.П.

5-8-повторить

1-поворот вправо

2-И.П.

3-поворот влево

4-И.П.

5-8-повторить

1-8-sundari крест

1-8-повторить в

Обратном направлении

1-2-swing вправо

3-4--swing влево

5-8-полный круг



б



в

1-8-повторить в обратном направлении.

Плечи: Подъём плеч; круги; twist.

Работа одного центра.

*Комбинация.*

И.П.-2 пар. поз. ног. Руки опущены вдоль торса

1-2-Поднять плечи вверх

3-4-опустить

5-8-повторить

1-2-поднять П.П.

3-4-поднять Л.П.

5-6-опустить П.П.

7-8-опустить Л.П.

1-2- twist вперёд П.П. twist назад Л.П.

3-4-смена.

5-8-повторить

1-8-Повторить выполняя в два раза быстрее.

Грудная клетка. thrust –из стороны в сторону; вперёд-назад; крест.

Работа одного центра.

*Комбинация.*

И.П.2 пар. поз. ног. Руки 2 поз.

1-2- thrust вправо

3-4- thrust влево

5-6- thrust вправо

7-8-И.П.

1-2- thrust вперёд



Г



Рис.68

3-4- thrust назад

5-8-повторить

1-8- thrust крест

1-8-повторить в обратном направлении.

Руки и ноги:

*Упражнения* на координацию рук, добавляем приставные шаги на plié, затем повороты головы. Работа трёх центров.

*Комбинация.*

И.П.1 пар. поз. ног. Руки опущены вдоль торса.

1-8-основное упражнение на координацию рук, 2 раза

1-8-повторить.

1-4-2 приставных шага на plié вправо, руки-то же. Рис.71(а,б,в,г)

5-8-2 приставных шага на plié влево, руки-то же.

1-8-повторить шаги с руками и добавить поворот головы в направлении шагов.

Пелвис: Thrust-крест, hip lift. Работа одного центра.

И.П.2 пар. поз. ног. Руки press position.

1-Thrust вперед

2-И.П.



Рис.69а



б

3-Thrustвправо

4-И.П.

5-Thrustназад

6-И.П.

7-Thrustвлево

8-И.П.

1-7-повторить в обратном направлении

8-встать в 1 пар. поз.

1-8-4 hiplift. с П.Н.

1-8- 4 hiplift. С Л.Н.

**Изоляция:**

Приём – блоков.

*Demiplié комбинация.* Работа трёх центров. В комбинацию включена работа ног *Demiplié*, *Grandplié* по аут-поз. и пар. позициям, упражнения на координацию рук, *flatback*, *flatback* на *plié*, *drop*, *rollup*. И.П.1 аут. поз. ног. Руки опущены вдоль торса.

1-8-4 *Demiplié*, руки основное движение на координацию.

1-4-*Grandplié*, руки 2-подгот.-1-2 в классическом танце.

5-6-Выход

7-8Переход во 2 аут поз.*Battementstendus*



В



Г

1-6-3 Demi plié

7-8-переход из аут поз. в пар.,  
выход во flatback, руки во 2 поз.

Рис. 72

1-2-вположении flatback contraction

3-4-realise

5-6-drop

7-8-rollup

1-4-2 Demi plié по 2 пар. поз. руки  
основное движение.

5-6- шаг вперёд Л.Н., ноги в  
5 поз. на полупальцы, руки pordebras

7-8- Отставить Л.Н. назад, 4 аут поз.  
руки 2 поз

1-8-2 Demi plié, руки 2-подгот.-1-2 в  
классическом танце.

1-4- Grand plié, руки те же.

5-6-выход из Grand plié

7-8-переход в 5 аут поз. с П.Н.

1-4-2 Demi plié, руки основное  
движение на координацию 5-  
П.Н. ин поз., руки-А

6-П.Н. аут поз., Demi plié, руки 2  
поз.

7-выход из Demi plié, цттна Л.Н.,  
П.Н. battements tendu.

8- переход в 5 аут поз. с Л.Н.



Рис.70



Рис.71а

1-8-повторить с Л.Н.

*Battementstendus* комбинация..

Работа трёх центров. В комбинацию включен Prance по параллельной позиции, *Battementstendus* вперёд, *twist* корпуса, комбинация проработана с двух ног.

И.П. 1 пар. поз. ног. Руки опущены вдоль торса.

1-4- Prance П.Н.

5-8-2*Battementstendus* вперёд

1-- *twist*- корпус в точку 1,ноги в точку 3, Л.Н. *passé*, руки –А.

2-выпад на Л.Н., руки v-поз.

3- *twist*- корпус в точку 5,ноги в точку 3, П.Н. *passé*, руки –А. Рис.73

4- выпад на П.Н., руки v-поз.

Рис.74

5-шаг вперёд Л.Н., руки опустить через 2 поз.

6-поворот через П.П

7-шаг П.Н. в 4 аут поз., *Demiplié*, прыжок в

8-1 пар. поз.

Повторить всё с Л.Н.

*GrandBattements* комбинация.

Приём блоков



б



в

В комбинацию включены GrandBattements вперед по точкам зала 1,7,5,3, GrandBattements в сторону,

работа рук, tilt по точкам зала 1,7,5,3.

И.П. 1 аут поз. на полупальцах, руки 2 поз. Рис.86

1-Шаг л.н. вперед

2-Grand Battements П.Н.

3-4-И.П.

5-Шаг п.н. в точку 7

6-Grand Battements Л.Н.

7-8-И.П.

1-Шаг Л.Н. в точку 5

2-Grand Battements П.Н.

3-4-И.П.

5-Шаг П.Н. в точку 3

6-Grand Battements Л.Н.

7-8-И.П.

1-4-шаг Л.Н. накрест,

GrandBattements П.Н. в сторону.

повторить

5-8-шаг П.Н. накрест,

GrandBattements Л.Н. в сторону,

повторить

1-3-3 шага с Л.Н. в сторону

4-Grand Battements круговой П.Н.

5-6-Прыжок с П.Н.

7-8-ЦГТ на П.Н., Л.Н.

Batteimentstendus в сторону.



Г



Рис.72

Исполнить по точкам tilt, 2 часть GrandBattements повторить.

**Упражнения для развития позвоночника:**

flatback; drop; bodyroll - rolldown,rollup; bodyrollвсторону;  
bodyrollвсторонунадemiplié;

*Комбинация.*

1-4- flatback вперёд, руки в 3 поз.

5-6- flat back на demi plié

7-8-выходизdemiplié

1-2- drop

3-4-зафиксировать положение

5-8- rollup

1-4- bodyrollвправо

5-8- body roll влево

1-4- bodyrollвправодemiplié

5-8- body roll влево demi plié

**Партер:**

*Комбинация.* Перекаты; упражнения для стоп flex, point;  
упражнениянарастяжку- body roll - roll down ,roll up.

И.П. 4 поз., eface с П.Н., руки опущены вдоль торса.

1-4- перекат, в ., eface с Л.К., руки опущены вдоль торса.

5-8- перекат, в ., eface с П.К., руки опущены вдоль торса

1-4- перекат, в ., eface с П.Н., руки опущены вдоль торса.

5-8-перекат положение сидя, ноги 1 поз., стопы point, руки –А

1-2-flex стоп

3-4- point

5-6-закрыть ноги в 1 поз.,

7-8-лечь грудью на ноги.

Шаги –padebourree с вращением на одной ноге; padebourree - kick и вращение на одной ноге; прыжки-soute по точкам зала.

И.П.1 пар. поз. Руки опущены вдоль торса

**Кросс. Из точки 3 в точку 7.**

1и-2и- padebourree с П.Н., руки –А.

1и-2и- padebourree с Л.Н., руки –А.  
1и-2и- padebourree с П.Н., руки –А.  
1и-2и-вращение на plié на П.Н.  
через Л.П.

Повторить с Л.Н.

*Комбинация.* Приём – линейной  
прогрессии. Два движения  
соединили.

И.П.1 пар. поз. Руки опущены  
вдоль торса

1и-2и- padebourree с П.Н., руки –А.

1и-2и- padebourree с Л.Н., руки –А.

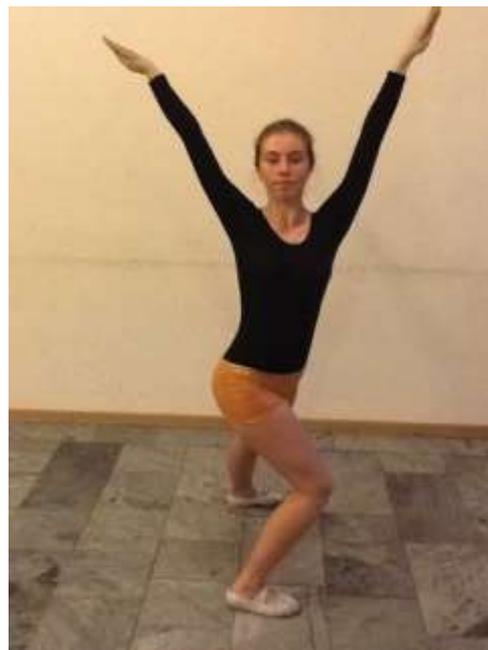


Рис.74



Рис.73

1и-2и- kick П.Н. вперед

1и-2и- вращение на plié на П.Н.  
через Л.П.

Повторить с Л.Н.

*Комбинация* Sotena середине зала на  
координацию.

И.П. 1 пар. поз. ног. Руки опущены  
вдоль торса.

1-8-8 Sote в 1 точку.

1-1 Sote в 1 точку.

2-1 Sote в 3 точку через П.П.

3-1 вернуться в 1 точку через Л.П.

4-1 Sote в 5 точку через П.П

5-1 Sote в 1 точку через Л.П.

6-1 Sote в 7 точку через П.П

7-1 Sote в 1 точку. через Л.П

Sote в 1 точку. через П.П.

Повторить в обратном порядке.

*Заключительная часть.*

Расслабленно уронить торс вперед  
на выдохе.

На вдохе поднять торс.

Поклон.

Оценивание участников.



Рис 75

### **Словарь терминов.**

**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 JETE** [батман тандю жете] — отличается от battement tendu 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»).

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

**DEMI PLIE** [деми\_плие] — полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.

**DROP** [дроп] — падение расслабленного торса вперед

**FLAT BACK** [флэт бэк] — наклон торса вперед, в сторону (на 90°), назад с прямой спиной, без изгиба торса. или в сторону.

**FLEX** [флекс] —

**FROG POSITION** [фрог позишн] — позиция сидя, при которой согнутые в коленях ноги касаются друг друга стопами, колени должны быть максимально раскрыты в стороны сокращенная стопа, кисть или колени.

GRAND BATTEMENT [гран батман] — бросок ноги на 90гр. и выше вперед, назад или в сторону.

GRAND PLIE [гран плие] — полное приседание.

HIP LIFT [хип лифт] — подъем бедра вверх

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

JERK\_POSITION [джерк\_позишн] — 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*.

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

PAS DE BOURRÉE [па де бурре] — танцевальный вспомогательный шаг, состоящий из чередования переступаний с одной ноги на другую с окончанием на *demi\_plié*. Синоним *steppasdebourrée*. В модерн\_джаз танце во время *pas de bourrée* положение *sur le cou\_de\_pied*

POINT [поинт] — вытянутое положение стопы.

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

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.

SUNDARI [зундари] — движение головы, заключающееся в смещении шейных позвонков вправо влево и вперед назад.

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

THRUST [фраст] — резкий рывок грудной клеткой или пелвисом вперед, в сторону или назад.

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

TWIST[твист] — движение, начинающееся с закручивания плеч, за которыми поворачивается торс, изменяя плоскость своего расположения.