Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя школа №19»

Согласовано Зам. директора по ВР _____ И.В.Гасан	Согласовано на заседании Методического Совета МБОУ «СШ №19» Протокол № 1 от 29.08.2018 Председатель МС _____Е.В. Левченко	«Утверждаю» Директор МБОУ «СШ №19» _____ Л.В. Зайцева Протокол №1 Педагогического Совета от 30.08.2018 Приказ №/от 30.08.2018 года

Рабочая программа
по танцевальному направлению
в области хореографического искусства
«DANCE MIX»
для 5-8 классов
На 2018-2019 учебный год

Разработчик программы: педагог организатор
МБОУ «СШ № 19»
Мартьянова Ксения Игоревна.

г. Нижневартовск

2018 г.

Содержание программы «Dance Mix»

1. Пояснительная записка 3
2. Планируемые результаты освоения программы …….5
3. Содержание программы с указанием форм организации и видов деятельности ...……..……...…….……..8
4. Тематическое планирование …..…..... 13
5. Приложение. Календарно-тематическое планирование……...…15

Пояснительная записка

Рабочая программа по танцевальному направлению «Dance Mix» разработана на основе: «Рекомендаций по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленных письмом Министерства культуры Российской Федерации от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ, а также с учетом требований ФГОС;

Программ по хореографии для общеобразовательных школ: программа «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2001г., программа «Хореография и ритмика» 1-8 классы Щербаковой Н.Н., учителя хореографии высшей категории неполной средней школы No39 г. Рыбинска;

Мир танца для детей Методическое пособие. Челябинск 2013 г.;

Основы детской хореографии. И.Э. Бриске. Педагогическая работа в детском коллективе. Челябинск 2013 г.

Танцевальное искусство обладает огромной силой в воспитании творческой, всесторонне развитой личности. Занятия хореографией приобщают ребенка к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус.

«Dance mix» - дословно «смешение танцев», направление, включающее в себя смесь различных танцевальных направлений.

Программа «Dance mix» предусматривает знакомство учащихся с такими видами современной хореографии как джаз, модерн, эстрадный танец, хип-хоп.

Цель и задачи программы

Цель программы «Dance Mix» - знакомство с видами современной хореографии, а также знание основных принципов движения тела, особенностей стиля и манеры исполнения, как основы для воплощения в пластических формах танцевальных композиций и хореографического образа.

В результате изучения курса программы реализуются следующие ***задачи***:

Обучающие:

- освоение техники исполнения основных видов современной хореографии;
- художественное просвещение детей, привитие им интереса к искусству танца;
- знание терминологии основных элементов и движений;
- знакомство с основными принципами импровизации;
- формирование знаний о здоровом образе жизни.

Воспитательные:

- расширение знаний в области современной музыки, воспитание современной культуры;

- воспитание внимания, дисциплинированности, воли, самостоятельности;
- воспитание чувства дружбы, товарищества и взаимовыручки в сотрудничестве;
- формирование нравственных представлений.

Развивающие:

- развитие творческих способностей, обучающихся;
- развитие умений коллективной и творческой деятельности;
- развитие эмоционально-волевых качеств.

Форма проведения учебных занятий

Занятия по программе «Dance Mix» проводятся в форме групповых занятий.

Характеристика обучающихся по программе детей.

1 группа 5-8 кл.

Срок реализации программы «Dance Mix»

Программа рассчитана на 1 год обучения 6 часов в неделю, и предполагает наличие теоретических и практических занятий.

Методы обучения

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

- словесный (объяснение, беседа, рассказ);
- наглядный (показ, наблюдение);
- практический.

Разработанная программа дает обучающимся знания, умения и навыки, которые образуют прочный фундамент для дальнейшего обучения, готовит детей к самореализации в жизнедеятельности.

Возраст детей, участвующих в реализации программы от 11 до 15 лет.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы внеурочного занятия.

Личностные результаты:

1. Сформированность мотивации учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы.
2. Сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха или неуспеха.
3. Любознательность и интерес к новому содержанию и способам решения проблем, приобретению новых знаний и умений, мотивации достижения результата, стремления к совершенствованию своих танцевальных способностей; навыков творческой установки.
4. Умение свободно ориентироваться в ограниченном пространстве, естественно и непринужденно выполнять все игровые и учебные движения.
5. Наличие эмоционально - ценностного отношения к искусству, физическим упражнениям.
6. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

Метапредметные результаты:

1. Регулятивные

1.1 Способность учащегося понимать и принимать учебную цель и задачи.

1.2 Умение в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи.

1.3 Умение двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок.

1.4 Самовыражение учащегося в движении, танце.

1.5 Наблюдение за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеурочной деятельности.

1.6 Проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.

1.7 Умение контролировать и оценивать свои действия, вносить коррективы в их выполнение на основе оценки и учёта характера ошибок, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении.

2. Познавательные

2.1. Формирование навыка умения учиться: решение творческих задач, поиск, анализ и интерпретация информации с помощью учителя.

Обучающиеся должны уметь:

1. Самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам.

2. Повторять любой ритм, заданный учителем.

3. Под музыку приветствовать учителя, занимать правильное исходное положение (стоять прямо, не опускать голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулиться), равняться в шеренге, в колонне.

4. Ходить свободным естественным шагом, двигаться по залу в разных направлениях, не мешая друг другу.

5. Ходить и бегать по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии.

6. Соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе.

7. Выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя.

3.Коммуникативные

3.1 Умение координировать свои усилия с усилиями других.

3.2 Умение задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

3.3 Учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию.

3.4 Допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.

3.5 Участие в музыкально-концертной жизни класса, школы.

Предметные результаты:

1. Знать элементы танцевальной азбуки, танцевальных позициях, элементы музыкальной грамоты.

2. Воплощение музыкальных образов при разучивании и исполнении танцевальных движений.

3. Рассчитываться на первый, второй, третий для последующего построения в три колонны, шеренги.

4. Самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой.

5. Передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость.

6. Понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии содержанием и особенностями музыки и движения

7. Уметь работать в группе, в коллективе.

8. Уметь выступать перед публикой, зрителями.

Содержание программы с указанием форм организации и видов деятельности

№	Содержание раздела	Формы организации занятий и виды деятельности обучающихся
1.	**Вводное занятие** Беседа о целях и задачах предмета. Правила техники безопасности в предмете.	Практическое занятие.
2.	**Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.** Основные танцевальные правила. Подготовительные упражнения для рук, ног, корпуса.	Практическое занятие.
3.	**Ознакомление детей с элементами танцевальных движений** Различные виды шагов.	Практическое занятие.
4.	**Ритмическое исполнение движений** Понятие «Ритм». Ритмические рисунки с помощью хлопков.	Практическое занятие.
5.	**Танцевальные рисунки и ориентация в пространстве** Построение рисунков в пространстве.	Практическое занятие.
6.	**Разучивание простейших танцевальных элементов** «Часики», «Качели», «Зиг-заг»	Практическое занятие.
7.	**Пальчиковые игры** Знакомство с пальчиковыми играми.	Практическая работа по группам.
8.	**Хореографические этюды к школьным мероприятиям** Постановочная работа над этюдами.	Практическое занятие.
9.	**Партерная гимнастика (упражнения на полу)**	Практическое занятие.

	Ознакомление с элементами партерной гимнастики - упражнения для развития гибкости.	
10.	**Сложные фигуры в пространстве** Понятие о пространстве. Уровни: верхний, средний, нижний.	Практическое игровое занятие.
11.	**«Плавные и мягкие движения»** Упражнения для развития плавности и мягкости движений.	Практическое игровое занятие.
12	**Настроение в музыке и танце. Характер исполнения** Прослушивание муз. Материала и его эмоциональная характеристика (Веселая, грустная, и т.д.).	Практическое занятие.
13	**Персонажи из сказок** Перевопложение в извесных персонажей сказок	Практическое игровое занятие.
14	**Знакомство с народным танцем** Истоки возникновения народного танца. Виды народного танца.	Теоретическое занятие.
15	**Просмотр видеоматериала ансамблей народного танца.** Просмотр концерта ансамбля танца Игоря Моисеева, ансамбля танца «Берёзка».	Практическое занятие.
16	**Позиции рук в Народном танце** Изучение всех позиций рук в народном танце: I, II, III, IV и положение рук в паре.	Практическое занятие.
17	**Положение корпуса в народном танце** Подготовительные упражнения на коврике для правильной постановке корпуса.	Практическое занятие.

18	**Позиции ног в народном танце.** Основные позиции ног в народном танце: I, II, III, IV, V.	Практическое занятие.
19	**Перевод рук из одного положения в другое.** Перевод из основных положений рук в народном танце в различных сочетаниях	Практическое занятие.
20	**Джазовая музыка и джаз-танец** Отличительные признаки и характерные черты джазовой музыки.	Теоретическое занятие.
21	**Упражнения на середине зала.** Plies. Demi-plie медленно, резкое с остановкой. Demi-plie с contract-release корпуса. Grand-plie с contract-release корпуса. Battements tendus. Point-flex. С последующим twist верха корпуса. Heeldrop-bounce (опускание пятки). Accent бёдра (заворачивание). Battements tendus-jetes. Piques. Rond de iambe par terre. Battements fondus Battements developpes. Grand battements jetes	Практическое занятие.
22	**Джазовые ходы (Jazz walks)** **Разучивание основных джазовых хлдов:** Hat jazz walk, Brush step, Catch step, джаз-ходы на Demi-plie, из Demi-plie, с трамплином, с небольшим подскоком	Практическое занятие.
23	**Джазовые вращения и джаз-прыжки.** Поворот на двух ногах (turn soutenu). Поворот на одной ноге (turn soutenu).Скачковый тур (skipino turn). Поворот на различных уровнях.	Практическое занятие.
24	**Усложнённые упражнения на середине зала.** Plies сложное на середине зала.	Практическое занятие.

	Battements tendus сложное с работой корпуса. Battements tendus-jetes. Rond de iambe par terre. Battements fondus	
25	**Джазовые движения в пространстве** Slides. Chicken walk. Parallels. African twist	Практическое занятие.
26	**Модернизм. Истоки танца модерн.** Понятие- модернизм. Зарождение стиля модерн.	Теоретическое занятие.
27	**Основные положения рук и ног в танце модерн.** Arch. Скрещённое положение рук перед грудью. Оформленные бытовые жесты. Удлинённое положение руки с вытянутой кистью. Port de bras из позиции в позицию.	Практическое занятие.
28	**Упражнения у станка.** Упражнения у станка с работой корпуса contract-release	Практическое занятие.
29	**Разучивание танцевальных комбинации у станка и на середине класса** Танцевальные комбинации Джаз танца и Модерн танца.	Практическое занятие.
30	**Постановка этюда на основе выученных комбинациях** Постановочная работа над созданием этюда	Практическое занятие.
31	**Закрепление пройденного материала** Повтор ранее изученных упражнений.	Практическое занятие.
32	**Упражнение на середине** Port de bras; сидя в бедренном кресте, "лягушке". Упражнения на середине включают в себя упражнения темы «Упражнения у станка». В модерн хореографии упражнения сидя на полу	Практическое занятие.

	помогают освоить принцип движения тела, который сложнее освоить стоя.	
33	**Несложные акробатические элементы.** Кувырок назад через плечо- окончание на 2 колена. Стойка на лопатках- с помощью рук. Стойка на лопатках- без помощи рук. Стойка на лопатках - ноги в различных положениях. Стойка на лопатках - обе ноги прямые.	Практическое занятие.
34	**Вращение в модерн танце** Вращение в contraction. Вращение на 1,2 коленях. Вращение в Par terre. Tourlent в больших позах, положение tilt.	Практическое занятие.
35	**Показ видеоматериалов** Материалы работ Т.Багановой. Материалы работ Н.Огрызкова, М.Хайма. Е.Панфилова. Материалы работ Пины Бауш. Материалы А. Пепеляева	Теоретическое занятие.
36	**Бег и прыжки танца модерн.** Arch. Как связующие движения используются шаги. небольшие jetes, chasses, coupes. Lift. Contraction. Curve. Невысокий стелящиеся прыжок jetes. Невысокий стелящиеся прыжок pas de basque. glissades. Невысокий стелящиеся прыжок glissades.	Практическое занятие.
37	**Простые кроссы.** Pas вальса с различными Port de bras - с вращением по или против часовой стрелки. Pas вальса с различными Port de bras с туром. Исполняются на различных уровнях – стоя, allegro.	Практическое занятие.
38	**Stretch в паре.** Растяжка в паре.	Практическое занятие.

	Наклоны, оттяжки при помощи веса тела.	
39	**Открытый урок.**	Практическое занятие.

Тематический планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	
		Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	
2	Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений.		10
3	Ознакомление детей с элементами танцевальных движений		6
4	Ритмическое исполнение движений		5
5	Танцевальные рисунки и ориентация в пространстве		5
6	Разучивание простейших танцевальных элементов		5
7	Пальчиковые игры		5
8	Хореографические этюды к школьным мероприятиям		11
9	Партерная гимнастика (упражнения на полу)		9
10	Сложные фигуры в пространстве		5
11	«Плавные и мягкие движения»		5
12	Настроение в музыке и танце.Характер исполнения		5
13	Персонажи из сказок		5
14	Знакомство с народным танцем	2	
15	Просмотр видеоматериала ансамблей народного танца.	4	
16	Позиции рук в Народном танце		5
17	Положение корпуса в народном танце		7
18	Позиции ног в народном танце.		5
19	Перевод рук из одного положения в другое		5
20	Джазовая музыка и джаз-танец	2	

21	**Упражнения на середине зала.**		**10**
22	**Джазовые ходы (Jazz walks)**		**10**
23	**Джазовые вращения и джаз-прыжки.**		**10**
24	**Усложнённые упражнения на середине зала.**		**5**
25	**Джазовые движения в пространстве**		**3**
26	**Модернизм. Истоки танца модерн**	**3**	
27	**Основные положения рук и ног в танце модерн**		**5**
28	**Упражнения у станка**		**5**
29	**Разучивание танцевальных комбинации у станка и на середине класса**		**6**
30	**Постановка этюда на основе выученных комбинациях**		**5**
31	**Закрепление пройденного материала**		**6**
32	**Упражнение на середине**		**4**
33	**Несложные акробатические элементы**		**6**
34	**Вращение в модерн танце.**		**8**
35	**Показ видеоматериалов**	**3**	
36	**Бег и прыжки танца модерн.**		**5**
37	**Простые кроссы.**		**4**
38	**Stretch в паре.**		**2**
39	**Открытый урок.**		**2**
Итого			**210 часов**

Календарно – тематическое планирование

№	Название темы	Кол-во часов		Содержание	Дата проведения	
		Теория	Практика		план	факт
1	**Вводное занятие**	1		Знакомство с учащимися. Тестирование в играх	3.09	
		1		Беседа о целях и задачах предмета. Правила техники безопасности в предмете.	3.09	
2	**Танцевальная азбука и элементы танцевальных движений**.		1	Основные танцевальные правила.	6.09	
			1	Приветствие- разучивание поклона.	6.09	
			1	Постановка корпуса.	7.09	
			1	Упражнения для рук, кистей, и пальцев.	7.09	
			1	Упражнения для корпуса.	10.09	
			1	Упражнения для тазобедренного сустава.	10.09	
			1	Упражнения для стоп.	13.09	
			1	Упражнения для спины.	13.09	
			1	Прыжки по VI позиции маленькие.	14.09	
			1	Прыжки по VI позиции большие.	14.09	
3	**Ознакомление детей с элементами танцевальных движений.**		1	Ходьба: простой шаг в разном темпе и характере.	17.09	
			1	Бег и прыжки в сочетании по принципу контраста.	17.09	
			1	Удар одной ногой в пол.	20.09	
			1	Поочередные удары правой и левой ногой.	20.09	
			1	Топающий шаг, выставление ноги на носок перед собой.	21.09	
			1	Бег с за хлёстом голени назад.	21.09	
4	**Ритмическое исполнение движений.**		1	Понятие «Ритм». Первый подход к ритмическому исполнению.	24.09	
			1	Хлопки в ладоши	24.09	

				одинарные.		
			1	Хлопки в ладоши двойные.	27.09	
			1	Хлопки в ладоши тройные.	27.09	
			1	Комбинация на составления ритмического рисунка с помощью хлопков в ладоши.	28.09	
5	**Танцевальные рисунки и ориентация в пространстве.**		1	Ознакомление детей с танцевальными рисунками и ориентацией в пространстве.	28.09	
			1	Упражнения и игры по ориентации в пространстве.	01.10	
			1	Построение в круг.	01.10	
			1	Построение круг в круге.	04.10	
			1	Построение в линию.	04.10	
6	**Разучивание простейших танцевальных элементов.**		1	Танцевальный элемент «Часики».	05.10	
			1	«Качели».	05.10	
			1	«Зиг-заг».	08.10	
			1	«Маятник».	08.10	
			1	«Ёлочка», «Гармошка».	11.10	
7	**Пальчиковые игры.**		1	Знакомство с пальчиковыми играми. Пальчиковая игра «Строим дом».	11.10	
			1	Изучение названия пальцев на руках.	12.10	
			1	Пальчиковая игра – «Червячки».	12.10	
			1	Пальчиковая игра – «Автобус».	15.10	
			1	Пальчиковая игра – «Обезьянки».	15.10	

8	**Хореографические этюды к школьным мероприятиям.**		1	Разучивание этюда «Школа»	18.10	
			1	Разучивание этюда «Школа»	18.10	
			1	Разучивание этюда «Школа»	19.10	
			1	Разучивание этюда «Мажоретки»	19.10	
			1	Разучивание этюда «Мажоретки»	22.10	
			1	Разучивание этюда «Мажоретки»	22.10	
			1	Разучивание этюда «Карусель»	25.10	
			1	Разучивание этюда «Карусель»	25.10	
			1	Разучивание этюда «Вальс»	26.10	
			1	Разучивание этюда «Вальс»	26.10	
			1	Разучивание этюда «Вальс»	08.11	
9	**Партерная гимнастика (упражнения на полу).**		1	Ознакомление с элементами партерной гимнастики –упражнения для развития гибкости.	08.11	
			1	Упражнения для стоп.	09.11	
			1	Упражнения для развития растяжки.	09.11	
			1	Упражнения для позвоночника.	12.11	
			1	Упражнения на растяжку «Кошечка».	12.11	
			1	Упражнения на растяжку «Собачка».	15.11	
			1	Упражнения на растяжку «Шалаш».	15.11	
			1	Упражнения на растяжку «Ворота».	16.11	
			1	Упражнения на растяжку «Самолет».	16.11	

10	**Сложные фигуры в пространстве.**		1	Понятие о пространстве. Уровни: верхний, средний, нижний.	19.11	
			1	Фигура «Звёздочка».	19.11	
			1	Фигура «Двойной круг».	22.11	
			1	Фигура «Змейка».	22.11	
			1	Сложные перестроении в линиях:1 линия, 2 линии3 линии,4 линии.	23.11	
11	**«Плавные и мягкие движения».**		1	Упражнения для развития плавности и мягкости движений: «Березка».	23.11	
			1	Упражнение «Качельки».	26.11	
			1	Разучивание основных движений танца «Берёзки».	26.11	
			1	Постановка танца «Берёзки» – выход на танец.	29.11	
			1	Постановка танца «Берёзки» – основная часть танца.	29.11	
12	**Настроение в музыке и танце. Характер исполнения.**		1	Прослушивание муз. Материала и его эмоциональная характеристика (Веселая, грустная, и т.д.).	30.11	
			1	Прослушивание классических произведений.	30.11	
			1	Прослушивание народной музыки.	03.12	
			1	Прослушивание фольклора.	03.12	
			1	Прослушивание современной музыки.	06.12	
13	**Персонажи из сказок.**		1	Танец «Буратино».	06.12	
			1	Танец Маши из мультика «Маша и медведь».	07.12	
			1	Танец «Колобок».	07.12	
			1	Танец «Фиксиков».	10.12	
			1	Танец «Тролли».	10.12	
14	**Знакомство с народным**	1		Истоки возникновения народного танца.	13.12	

	танцем.	1		Виды народного танца.	13.12	
15	**Просмотр видеоматериала ансамблей народного танца.**	1		Просмотр юбилейного концерта ансамбля танца Игоря Моисеева. 1 часть.	14.12	
		1		Просмотр юбилейного концерта ансамбля танца Игоря Моисеева. 2 часть.	14.12	
		1		Просмотр юбилейного концерта ансамбля танца «Берёзка». 1 часть.	17.12	
		1		Просмотр юбилейного концерта ансамбля танца «Берёзка». 2 часть	17.12	
16	**Позиции рук в народном танце.**		1	Подготовительное положение – руки вдоль корпуса, кисти свободны и ладони повёрнуты к корпусу.	20.12	
			1	I позиция рук в народном танце – та же, что и в классическом.	20.12	
			1	II позиция рук в народном танце – та же, что и в классическом.	21.12	
			1	III позиция рук в народном танце – та же, что и в классическом.	21.12	
			1	IV позиция рук в народном танце – руки согнуты в локтях, которые направлены в сторону, кисти лежат на талии, большой палец сзади. положение кисти в позициях.	24.12	
17	**Положение корпуса в народном танце.**		1	Подготовительное упражнение на коврике для правильной постановки корпуса.	24.12	
			1	Упражнения у станка для постановки корпуса.	27.12	
			1	Прямое положение корпуса.	27.12	
			1	Корпус наклонен вперёд на 45 градусов.	28.12	
			1	Корпус слега отклонен в стороны.	28.12	
			1	Корпус параллельно полу.	29.12	
			1	Положение корпуса в парной постановке друг к другу боком, корпус	29.12	

				отклонен от партнёров в противоположные стороны.		
18	**Позиции ног в народном танце.**		1	I позиция ног – как в классическом танце. II позиция ног – как в классическом танце.	10.01	
			1	III позиция ног – свободная, выворотная. IV позиция ног – как в классическом танце.	10.01	
			1	V позиция ног – как в классическом танце.	11.01	
			1	5 прямых позиций ног в народном танце.	11.01	
			1	5 свободных позиций ног в народном танце.	14.01	
19	**Перевод рук из одного положения в другое.**		1	Перевод рук из I позиции во II позицию.	14.01	
			1	Перевод рук из II в III позицию.	17.01	
			1	Перевод из III позиции рук на пояс.	17.01	
			1	Перевод Рук из III позиции в I позицию.	18.01	
			1	Перевод из основных положений рук в народном танце в различных сочетаниях.	18.01	
20	**Джазовая музыка и джаз-танец.**	1		Отличительные признаки и характерные черты джазовой музыки. Регтайм, негритянский спиричуэл, кейкуок.	21.01	
		1		Появление "Биг-бита" и его роль в джазе. Свинг. Эмоциональное состояние-необходимое условие джаз танца. Эстетика джаз танца.	21.01	
21	**Упражнения на середине зала.**		1	Stretch (растягивание)-область ахилла, бёдер, позвоночника.	24.01	
			1	Plies. Demi-plie медленно, резкое с остановкой. Demi-plie с contract-release корпуса. Grand-plie с contract-release корпуса.	24.01	

			1	Battements tendus. Point-flex. С последующим twist верха корпуса. Heeldrop-bounce (опускание пятки). Accent бёдра (заворачивание).	25.01	
			1	Battements tendus-jetes. Piques. Balancoire. Brush.	25.01	
			1	Rond de iambe par terre. Не выворотные рабочая и опорная ноги. С работой бедра.	28.01	
			1	Battements fondus. Стопа в положении Flex. С заворотом и разворотом бедра.	28.01	
			1	Battements developpes. Стоя в положении Flex.	30.01	
			1	Grand battements jetes в Attitude и Swing.	30.01	
			1	Balancoire. Kick. Kick-ball change (бросок через переступание).	31.01	
			1	Повтор упражнения Stretch (растягивание)-область ахилла, бёдер, позвоночника.	31.01	
22	**Джазовые ходы (Jazz walks).**		1	Hat jazz walk (ровный, однообразный).	01.02	
			1	Brush step (шаг с мазками).	01.02	
			1	Афро-ходы (координируется pelvis (таз) и грудная клетка).	04.02	
			1	Hip lift (поднимание бедра).	04.02	
			1	Catch step (цепляющийся ход).	07.02	
			1	Accents (афро-ходы с чётким акцентом).	07.02	
			1	Джаз-ходы на Demi-plie, из Demi-plie, с трамплином, с небольшим подскоком.	08.02	
			1	Джаз-ходы на с трамплином.	08.02	
			1	Джаз-ходы с небольшим подскоком.	11.02	
			1	Танцевальная комбинация на джаз ходы.	11.02	

23	**Джазовые вращения и джаз-прыжки.**		1	Поворот на двух ногах (turn soutenu).	14.02	
			1	Поворот на одной ноге (turn soutenu).	14.02	
			1	Скачковый тур (skipino turn).	15.02	
			1	Поворот на различных уровнях (полуспираль, спираль, в раг terre лёжа всем корпусом, на коленях и т.д.). Поворот на различных уровнях спираль.	15.02	
			1	Поворот на различных уровнях в раг terre лёжа всем корпусом.	18.02	
			1	Поворот на различных уровнях на коленях.	18.02	
			1	Джаз-прыжок Sissone.	21.02	
			1	Джаз-прыжок Skip (скачок).	21.02	
			1	Джаз-прыжок. Horse leap (поочерёдное акцентированное поднимание колен).	22.02	
			1	Джаз-прыжок.SissoneStag leap (прыжок оленя) Разножка Leap с открытым Passe.	22.02	
24	**Усложнённые упражнения на середине зала.**		1	Plies сложное на середине зала.	25.02	
			1	Battements tendus сложное с работой корпуса на середине зала.	25.02	
			1	Battements tendus-jetes на середине зала.	28.02	
			1	Rond de iambe par terre на середине зала по точкам.	28.02	
			1	Battements fondus сложное по точкам на середине зала.	01.03	
25	**Джазовые движения в пространстве.**		1	Slides (скольжения).	01.03	
			1	Chicken walk (цыплячий ход).	04.03	
			1	Parallels (параллели). African twist (Африканский	04.03	

				твист).		
26	**Модернизм. Истоки танца модерн.**	1		Модернизм - художественно-эстетическая система, сложившаяся в 20х годах XX века, в переводе с французского Modernisme - новейший, современный.	07.03	
		1		Зарождение стиля модерн.	07.03	
		1		Эмоциональный настрой произведений в системе модерн. Основные принципы танца модерн: отказ от канонов, воплощение в жизнь новых форм и сюжетов, создание оригинальной танцевальной пластики. Термин "Модерн". Марта Грэхем, Хосе Лимон. Пина Бауш, Мерс Канненгем.	07.03	
27	**Основные положения рук и ног в танце модерн.**		1	Arch (арка) - кисти наверх, кисти вниз.	11.03	
			1	Скрещённое положение рук перед грудью.	11.03	
			1	Оформленные бытовые жесты.	12.03	
			1	Удлинённое положение руки с вытянутой кистью.	12.03	
			1	Port de bras из позиции в позицию. Положения ног. Устойчивая II параллельная позиция. Положения для ног сидя в Par terre - "бедренный крест».	14.03	
28	**Упражнения у станка.**		1	Port de bras из позиции в позицию. для тех видов растяжки, которые не возможны без использования станка.	14.03	
			1	Упражнения у станка с работой корпуса contract-release.	15.03	
			1	Demi plies с работой корпуса contract-release.	15.03	
			1	Battements tendus с работой корпуса. Battements tendus-jetes с работой корпуса	18.03	

			1	. Battements fondus с работой корпуса. Rond de jambe с последующим подъёмом бедра.	18.03	
29	**Разучивание танцевальных комбинации у станка и на середине класса.**		1	Танцевальные комбинации Джаз танца и Модерн танца.	21.03	
			1	Танцевальные комбинации Джаз танца и Модерн танца.	21.03	
			1	Танцевальные комбинации Джаз танца и Модерн танца.	22.03	
			1	Танцевальные комбинации Джаз танца и Модерн танца.	22.03	
			1	Танцевальные комбинации Джаз танца и Модерн танца.	28.03	
			1	Комбинации по группам.	28.03	
30	**Постановка этюда на основе выученных комбинациях.**		1	Постановка этюда на основе выученных комбинаций.		
			1	Постановка начало этюда.	29.03	
			1	Постановка начало этюда.	29.03	
			1	Постановка начало этюда.	01.04	
			1	Постановка начало этюда.	01.04	
31	**Закрепление пройденного материала.**		1	Повтор ранее изученных упражнений у станка.	04.04	
			1	Повтор ранее изученных упражнений у станка.	04.04	
			1	Повтор ранее изученных упражнений у станка.	05.04	
			1	Повтор ранее изученных упражнений на середине класса.	05.04	
			1	Повтор ранее изученных упражнений на середине класса.	08.04	
			1	Повтор ранее изученных упражнений на середине класса.	08.04	
32	**Упражнение на середине.**		1	Port de bras; сидя в бедренном кресте, "лягушке".	11.04	
			1	Упражнения на середине включают в себя упражнения темы «Упражнения у станка». В модерн хореографии	11.04	

				упражнения сидя на полу помогают освоить принцип движения тела, который сложнее освоить стоя.		
			1	Легатированные движения на середине.	12.04	
			1	Движения корпуса, а также все Port de bras более крупные, мягкие.	12.04	
33	**Несложные акробатические элементы.**		1	Кувырок назад через плечо-окончание на 2 колена.	15.04	
			1	Кувырок назад через плечо-окончание на 1 колено.	15.04	
			1	Стойка на лопатках- с помощью рук.	18.04	
			1	Стойка на лопатках- без помощи рук.	18.04	
			1	Стойка на лопатках - ноги в различных положениях.	19.04	
			1	Стойка на лопатках - обе ноги прямые.	19.04	
34	**Вращение в модерн танце**.		1	Вращение в contraction.	22.04	
			1	Вращение на 1,2 коленях.	22.04	
			1	Вращение в Par terre.	25.04	
			1	Tourlent в больших позах, положение tilt.	25.04	
			1	Большие туры в положении tilt.	26.04	
			1	Комбинация на вращения.	26.04	
			1	Комбинация на вращения.	29.04	
			1	Комбинация на вращения.	29.04	
35	**Показ видеоматериалов.**	1		Просмотр с учащимися миниатюр и спектаклей известных балетмейстеров по выбору педагога.	06.05	
		1		Материалы работ Т.Багановой. Материалы работ Н.Огрызкова, М.Хайма.	06.5	
		1		Материалы работ Е.Панфилова. Материалы работ Пины Бауш. Материалы А. Пепеляева.	13.05	
36	**Бег и прыжки танца модерн.**		1	Arch. Как связующие движения используются шаги. небольшие jetes, chasses, coupes.	13.05	
			1	Lift.	14.05	

			1	Contraction.	14.05	
			1	Curve.	16.05	
			1	Невысокий стелящиеся прыжок jetes. Невысокий стелящиеся прыжок pas de basque. glissades. Невысокий стелящиеся прыжок glissades.	16.05	
37	**Простые кроссы.**		1	Движение по диагонали или по прямой, исходя из особенностей танцевального класса.	17.05	
			1	Pas вальса с различными Port de bras - с вращением по или против часовой стрелки.	17.05	
			1	Pas вальса с различными Port de bras - с туром. Исполняются на различных уровнях. - в par terre.	20.05	
			1	Pas вальса с различными Port de bras с туром. Исполняются на различных уровнях – стоя, allegro.	20.05	
38	**Stretch в паре.**		1	Растяжка в паре. Наклоны, оттяжки при помощи веса тела.	22.05	
			1	Повороты головы, перегибы, спирали.	22.05	
29	**Открытый урок.**		1	Показ открытого урока.	24.05	
			1	Показ открытого урока.	24.05	
Итого		**210 часов**				