

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детская школа искусств» р.п. Ровное Саратовской области.

Рассмотрено
на педагогическом совете
Протокол № 15к от 06.06.2025 г.

Утверждено
директор ГБУ ДО «ДШИ» р.п. Ровное
Саратовской области
О.Н.Рындина



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Современный танец»

Возраст детей: 12-18 лет
Срок освоения программы: 1 год

р.п.Ровное 2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеобразовательная общеразвивающая программа «Современный танец» имеет художественную направленность и предназначена для детей, желающих заниматься современной хореографией. Хореографическое искусство - массовое искусство доступное всем. Танец таит в себе огромное богатство для успешного художественного и нравственного воспитания, он сочетает в себе не только эмоциональную сторону искусства, но и раскрывает и растит духовные силы, воспитывает художественный вкус и любовь к прекрасному.

Танец – форма хореографического искусства, в которой средством создания художественного образа являются движения и положения человеческого тела.

Синкретичность танцевального искусства подразумевает развитие чувства ритма, умение слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия хореографией дают физическую нагрузку равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии движения, прошедшие длительный отбор, оказывают положительное воздействие на здоровье детей.

Современный танец, в отличие от классического танца, впитывает в себя все сегодняшнее, его окружающее. Он подвижен и непредсказуем и не хочет обладать какими-то правилами, канонами. Он пытается воплотить в хореографическую форму, окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, в общем, создает новую пластику.

Современные танцы с их стремительными ритмами, необычными и сложными положениями тела хорошо тренируют выносливость, вестибулярный аппарат, систему дыхания и сердце.

Анализируя любую систему танца (классический танец, народный танец и др.), можно чётко выделить определённый набор движений, которые свойственны только данной системе. Особенно чётко это прослеживается в системе классического танца, в которой сложился веками отшлифованный зафиксированный «язык» движений. В современном танце также есть свой «язык», техника, система обучения, которые в настоящее время развиваются, шлифуются, приобретают новые формы.

«Современный танец - это самостоятельная форма искусства, где по-новому соединились движения, музыка, свет и краски, где тело действительно обрело свой полнокровный язык. Современный танец убеждает людей в том, что искусство есть продолжение жизни и постижения себя, что им может заниматься каждый, если преодолеет в себе лень и страх перед незнакомым.»

Современный танец - один из наиболее массовых видов хореографического искусства и занимает значительное место в эстетическом воспитании детей и подростков. Благодаря соединению лучших традиций мировой танцевальной культуры - современный танец представляет собой достаточно доступный и понятный вид современного искусства.

Данная программа позволяет учащемуся в необходимом объёме изучить искусство современного танца, иметь представление о хореографическом искусстве и самому иметь хореографические навыки.

Программа направлена на обучение основам хореографического искусства, развитие общефизических, артистических, исполнительских способностей, а также воспитание высоких эстетических критериев, необходимых для достижения гармоничного социального, интеллектуального и нравственного развития артиста.

Актуальность и новизна программы

Современный танец - раздел в хореографическом искусстве, включающий в себя множество различных техник и стилей танца. Современный танец возник относительно недавно (в начале XX века), но с каждым годом интенсивно развивается. Современный танец можно условно разделить на танец модерн и джазовый танец, которые в свою очередь подразделяются на различные техники: модерн-техника М.Грэхем, Дж.Маллер, Х.Лимона, Д.Хэмфри, техника низкого полёта и др.; джаз - афро-джаз, фанки-джаз, стрит-джаз, уличные стили танца и др. Однако это разделение только условно - в современном танце возможно сочетание различных направлений. Основные принципы современного танца базируются на понимании структуры человеческого тела, координации движений и дыхания, ощущении гравитации, пространства и времени, осознанности движения, концентрации внимания. Современный танец в отличие от классического более анатомичен, он естественен для человека, также в современном танце нет конкретного языка - пластика не ограничена четкой формой. Современный танец активно вбирает в себя культуру мира, в котором мы живем здесь и сейчас, поэтому современный танец интересен и близок молодому поколению.

Педагогическая целесообразность программы «Современный танец» заключается в ее содействии гармоничному психическому, духовному и физическому развитию подростков; формировании художественно эстетического вкуса, умения самовыражения чувств и эмоций, физической культуры, а также нравственных качеств личности. Актуальность данной образовательной программы

обусловлена спросом родителей и обучающихся на подобного рода развивающие программы художественной направленности для подростков.

Данная программа помогает решать целый комплекс вопросов, связанных с формированием творческих навыков, удовлетворением индивидуальных потребностей в нравственном, художественном, интеллектуальном совершенствовании подростков, организации их свободного времени. В процессе занятий обучающийся получает профессиональные навыки владения своим телом, изучает основы хореографии, знакомится с историей и теорией современного танца, получает возможность для самовыражения в актерской пластике, учится преодолевать физические и технико- исполнительские трудности, чем совершенствует своё мастерство и свой характер, познает способы сосуществования в коллективе. В социальном аспекте обучающиеся учатся через партнерство воспринимать других людей, дружно существовать в коллективе, выстраивать взаимоотношения. Современный танец способствует не только сохранению и укреплению здоровья, но и имеет возможность исправлять уже имеющиеся небольшие отклонения, такие, как сколиоз, остеохондроз, болезни суставов, слабый мышечный тонус и др. Также современный танец развивает физические и актерские данные детей, учит слышать себя и свое тело, развивает дисциплину.

Особенностью программы является сочетание различных направлений современного танца: модерн, contemporary, афро-джаз танец, jazz-funk, hip-hop. В основе курса лежит изучение техник современного танца: джаз-модерн, contemporary, хип-хоп, floor technique/техники работы с полом, импровизация, партнеринг. Программа разработана с учетом физических, психологических и возрастных особенностей подростков и построена по принципу «от простого к сложному». Физическая нагрузка и уровень сложности движений нарастает поэтапно и последовательно - усложняются творческие задания, и так же целенаправленно возрастает уровень ответственности обучающихся.

Данная программа не устанавливает требований к физической подготовке учащихся. В рамках программы подростки с разным уровнем подготовки получают возможность развивать и совершенствовать свои навыки.

Учебно-воспитательный процесс ориентирован на личность ребенка, его индивидуальные способности и особенности, что позволяет выстроить в коллективе особую атмосферу сотрудничества, взаимодействия и заинтересованности в творческой активности каждого обучающегося.

Цель и задачи программы

Цель программы: формирование и развитие творческих способностей

обучающихся через освоение современного танца.

Задачи программы:

Личностные задачи:

- способствовать организации свободного времени, профилактике девиантного поведения и социальной адаптации подростков;
- воспитать чувство ответственности за индивидуальное и коллективное творчество;
- приобщить ребенка к здоровому образу жизни;
- способствовать развитию коммуникативных способностей;
- развить интерес к танцевальному искусству;
- реализовывать творческий потенциал в процессе индивидуального исполнения танцевальных образов.

Метапредметные задачи:

- вовлечь обучающегося в системную коллективную творческую деятельность;
- расширить музыкально-художественный кругозор детей на лучших произведениях русской, зарубежной музыки и хореографии;
- формировать умение использовать полученные знания в практической деятельности;
- формировать навыки работы с информацией по современному танцу.

Предметные задачи:

- развить эмоциональную отзывчивость на музыку, способность к импровизации;
- развить способность управлять своим телом;
- развить хореографические данные (выворотность, гибкость, устойчивость, прыжок, шаг, координация, сформировать понятие о постановке корпуса);
- развить навык выразительного исполнения современного танца;
- развить музыкальность, чувство ритма.

Методы занятий

Урок должен быть разнообразным по содержанию (движения в разных ритмах, задания на ориентировку, упражнения тренировочного характера, разучивание и повторение танцев) и по методам работы. При реализации данной образовательной программы используются следующие методы:

МЕТОД ПОКАЗА

Разучивание нового движения, позы, педагог, предваряет точным показом. Это необходимо и потому, что в исполнении педагога, движение предстает в законченном варианте. Обучающиеся сразу видят художественное воплощение образа, что стимулирует воображение. Особенно в начале работы, педагог может выполнять упражнения вместе с детьми, чтобы усилить эмоционально-двигательный ответ на музыку.

СЛОВЕСНЫЙ МЕТОД

Методический показ не может обойтись без словесных пояснений. Разговорная речь, тесно связанная с движением, жестом и музыкальной интонацией, оказывается тем самым мостиком, который служит соединительным звеном между движением и музыкой. Словесное объяснение должно быть кратким, точным, образным и конкретным. Детей с первых же уроков нужно познакомить со специальными терминами. В словесном методе очень важна интонация и то, с какой силой сказано слово. Рассчитывать на то, что дети сами научатся чувствовать музыку, вряд ли возможно. Педагог своими пояснениями должен помочь детям приобрести умение согласовывать движения с музыкой.

ИМПРОВИЗАЦИОННЫЙ МЕТОД

Педагог зачастую сталкивается с мышечной зажатостью обучающихся, стеснительностью. Именно этот метод поможет детям раскрепоститься, обрести внутреннюю и внешнюю свободу и уверенность.

КОНЦЕНТРИЧЕСКИЙ МЕТОД

Данный метод заключается в том, что педагог по мере усвоения обучающимися определённых движений, танцевальных композиций вновь возвращается к пройденному материалу, но уже предлагает всё более сложные упражнения и задания.

МЕТОД ХОРЕОКОРРЕКЦИИ - внутренняя регуляция, активность и адаптация к окружающей среде. С помощью музыки, музыкального движения, пластики, музыкально- психологических элементов, можно научить детей чувствовать движения и выражать своё состояние.

МЕТОД САМОКОРРЕКЦИИ

Метод заключается в производстве видеосъемки во время занятия (разучивание и отработка танцевальных движений, комбинаций, этюдов и постановок) и дальнейшем самостоятельном анализе учащихся собственной техники исполнения.

МЕТОД СМЕНЫ РОЛЕЙ

Этот метод заключается в смене исполнительской деятельности учащихся на преподавательскую. Учащиеся, хорошо усвоившие материал, помогают остальным найти и исправить ошибки в исполнении танцевальных движений и комбинаций. Также учащиеся проявляют себя в роли постановщика, сочиняют и разводят

небольшие комбинации по заданию преподавателя.

ИНТЕРАКТИВНЫЙ МЕТОД

Организация обучения, при которой преподаватель и обучающиеся активно взаимодействуют друг с другом, это так называемое диалоговое обучение. Отдельно стоит отметить электронное (дистанционное) обучение, где проводятся интерактивные вебинары и онлайн-конференции, мастер-классы и др.

Формы занятий

Групповая форма занятий. В хореографических классах используются групповые формы работы, которые предполагают совместное творчество.

Виды занятий

- Урок;
- мастер-класс;
- концерт;
- творческий отчёт;
- конкурс.

Требования к музыкальному оформлению урока

Музыкальное оформление урока является основой музыкально-ритмического воспитания и влияет на развитие музыкальной культуры обучающихся. Музыкальное оформление должно быть разнообразным. Для урока используются композиции современных композиторов и исполнителей.

КРАТКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВОЗРАСТНЫХ И ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ ДЕТЕЙ.

Возраст 12-15 лет. Занятия с учащимися средних классов имеют сложную систему организации, это связано с изменениями физиологических процессов организма в подростковом возрасте. Учебный процесс предполагает более сложную систему развития исполнительских навыков. Большое внимание уделяется повторению и закреплению материала. В этом возрасте происходит переоценка сил, стремление выделиться, но и стремление к анализу и самоконтролю. Это возраст, когда закладывается отношение к труdolюбию. От педагога требуется особое внимание, осторожность

при постановке задач перед детьми: не подчеркивать значение результата, не ориентировать на высокие достижения, но и не сомневаться в возможностях ребенка сделать задание хорошо. С 10-11 лет интенсивно развивается сила мышц. К 12 годам дети становятся выносливыми к динамической работе, т.е. способными поддерживать постоянный уровень мышечного напряжения. Педагогу необходимо выявлять, поддерживать и направлять стремления, увлечения подростков, воспитывать привычку к волевым усилиям - настойчивость, выдержку, уверенность, - давая посильные задания. Организация урока принимает более профессиональную форму. Экзерсис (тренаж) выполняет функцию разминки и сокращается до 15-20 минут, остальное время урока используется на танцевальные композиции, этюды, работу над мастерством исполнения. Подростки (школьники 6-8 классов) больше отличаются друг от друга, чем дети других возрастов; их рост, физическое и умственное развитие различно. Этот возраст самый трудный для работы в танцевальном коллективе, и весьма невыгодный с точки зрения творчества. Дети растут, формируются, их фигуры теряют пропорциональность, движения становятся угловатыми. Для учащихся 6-8 классов следует находить особые формы занятий в хореографических коллективах. Тематика постановок для таких детей несколько видоизменяется в сторону большей серьезности, значительности, как по содержанию, так и по технике. Дети такого возраста охотно исполняют роли взрослых в массовых постановках для детей младшего возраста. В тематике постановок для детей-подростков необходимо предусматривать парные танцы, воспитывающие естественное уважительное отношение мальчика к девочке, и наоборот.

16-18 лет. Старшие подростки не только познают действительность, но и вырабатывают к ней соответствующее отношение. Представление о жизни, требования к себе и другим превращаются в убеждения, формирующие мировоззрение, которое начинает выступать в качестве основных мотивов в поведении и деятельности. Как отмечают психологи, мышление подростков полно увлечений и страсти. Особенно остро эмоциональность характера проявляется в спорах, в отстаивании своих взглядов. Выражено стремление объединить свои знания в единую систему и тем самым определить смысл своего существования. Это возраст между детством и юностью, когда 12 осуществляются основные процессы физического созревания. Работая с этой возрастной группой, педагогу необходимо воспитывать волевые качества участников коллектива, поощрять выдержку, упорство, настойчивость. В этом периоде учащимся доступна сложная координация, точность, отчетливость движений. Развивается художественный вкус: не всегда интересны конкретные, приземленные характеры, образы, сюжеты. Это необходимо учитывать при формировании репертуара коллектива. В старших

классах больше времени уделяется подготовке учащихся к сценической практике. В этот период они учатся применять полученные знания, умения, навыки на практике, т.е. показывать полученные в процессе учебы результаты зрительской аудитории.

КРАТКИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

На уроках современного танца обучающиеся приобретают музыкально-двигательные навыки, осваивают танцевальные элементы, учатся взаимодействовать друг с другом и пространством.

Урок делится на 3 части: подготовительную или вводную, основную и заключительную. Первая, подготовительная часть - warm up - разогрев мышц, суставов и связок, с применением принципов современного танца - дыхание, внимание, осознанность движения. Вторая, основная часть - изучение элементов современного танца; танцевальных движений, их комбинирование; работу по развитию физических данных; работу над танцевальными этюдами и хореографической постановкой. Третья, заключительная часть включает приведение тела в оптимальное состояние - расслабление и восстановление дыхания.

У каждой части урока свои задачи. Главная задача подготовительной части - подготовка мышц, суставов, связок к интенсивной физической работе, развитие умения слышать свое тело. Задачами основной части являются: развитие силы, выносливости, координации, развитие навыка импровизации и работы с партнером, изучение базовых элементов современного танца, постановка номера. Задача заключительной части - снятие физического и нервного напряжения, подъем эмоционального тонуса.

При проведении урока необходимо постепенно увеличивать нагрузку: от простых упражнений к более сложным. При этом следить за свободным, правильным дыханием и общим самочувствием обучающихся. С первых уроков важно делать акцент на осознанность работы мышц, культуру исполнения движений. Необходимо учитывать физические возможности обучающихся, отслеживать правильную технику исполнения движений согласно основным принципам современного танца.

Для развития у обучающихся выразительности, артистичности, фантазии следует включать в занятия упражнения на развитие актерского мастерства, на раскрепощение, работу в паре. Выполнять движения в различных темпах, с различной амплитудой. Это поможет вырабатывать умение сохранять темп, ускорять и замедлять его вместе с музыкой, а также, сохранять темп после временного прекращения музыки.

Особое значение в проведении урока имеет статус педагога, его

речь, эмоциональный настрой, доброжелательное отношение к окружающим, активное участие в выполнении своей задачи. Всё это создаёт атмосферу праздника и вызывает положительные эмоции учащихся.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- Формирование навыков культуры общения, дисциплины, чувства товарищества и взаимопомощи;
- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями;
- Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

Метапредметные результаты:

- Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- Анализ и объективная оценка результатов собственного труда;
- Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- Управление эмоциями;
- Осознанность в движениях.

Предметные результаты:

- Овладение большим объемом новых движений, развитие координации;
- Освоение основных принципов современного танца;
- Умение выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами и характером музыки;
- Владение основами импровизации;
- Умение работать с партнером;
- Умение слушать музыку, понимать её характер, настроение;
- Умение работать с собственным вниманием и вниманием зрителя;
- Умение ориентироваться в пространстве.

Формы и методы контроля

Качество знаний, умений и практических навыков обучающихся выявляются на контрольных точках. Контрольная точка может быть в

форме класса-концерта, открытого урока, съемки хореографической композиции.

Оценочные материалы: карта оценки контрольного урока.

Условия реализации программы

Кадровое обеспечение - преподаватель, обладающий необходимым уровнем квалификации и имеющий хореографическое образование, а также знания в области физиологии, анатомии подростков. Кроме того, преподаватель должен владеть основами танцевальных стилей, предлагаемых программой: modern, contemporary, jazz-funk, hip-hop, house.

Материально-техническое обеспечение.

Занятия проходят в специально оборудованном помещении, где есть:

- специальное половое покрытие (деревянный пол или линолеум);
- хореографические станки;
- зеркальные стенки;
- гимнастические коврики;
- фортепиано;
- аудио-видеоаппаратура;
- методическая литература;
- телевизор;
- компьютер;
- тренировочная одежда и обувь для обучающихся (комфортная, не сковывающая движений, закрытая одежда/ кроссовки/ носки)

Примерная структура урока

Первая часть урока (подготовительная):

- поклон;
- разминка (для головы, плеч, рук, корпуса, ног).

Вторая часть урока (основная):

- изучение нового материала, тренировочных упражнений;
- работа над этюдами, танцевальными связками, постановочные работы;

Третья часть урока (заключительная):

- танцевальные импровизации;
- расслабление тела;
- восстановление дыхания;
- поклон педагогу;

Организация образовательного процесса

Форма обучения - очная.

Основная форма учебно-воспитательного процесса - урок.

Продолжительность урока - 45 минут.

Форма организации образовательного процесса - групповая.

Режим занятий

Год обучения	Общее количество часов	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю
1 год	72	2	2

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/ п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Тема 1. Вводный урок	1	1		
2.	Тема 2. Базовые принципы движения в современном танце. Основы работы с дыханием.	18	2	16	Контрольный урок
3.	Тема 3. Партерные техники. Основные принципы работы с полом. Партерные трюки.	18	2	16	Контрольный урок
4.	Тема 4. Партнеринг. Принципы работы в паре.	18	1	17	Контрольный урок
5.	Тема 5. Базовые элементы стилей современного танца. Импровизация.	17	1	16	Контрольный урок
	Итого:	72	7	65	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Вводный урок

Теория. Знакомство с обучающимися. Инструктаж по технике безопасности. Оценка физического состояния.

Тема 2. Базовые принципы движения в современном танце. Основы работы с дыханием.

Теория. Разъяснение структуры движения, биомеханики.

Практика. Работа с дыханием, на длительность вдоха-выдоха, на задержку дыхания. Работа с расслаблением тела, амплитудой движения посредством выполнения движений группы body roll и swing,

twist. Изучение понятия изоляция - упражнения на изолированное движение отдельными частями тела. Изучение принципа полицентрии и полиритмии - одновременного движения различными частями тела в различных ритмах. Работа над постановкой корпуса, положением рук и ног.

Тема 3. Партерные техники. Основные принципы работы с полом и весом.

Партерные трюки.

Теория. Понятие: центр тяжести, опора, импульс, инерционное движение.

Практика Изучение техники работы в партере, укрепление мышц рук и спины. Подготовка к базовым трюкам. Умение двигаться от импульса, менять точку опоры, переносить центр тяжести.

Тема 4. Партнеринг. Принципы работы в паре и пространстве.

Теория. Понятие общего центра тяжести, передача и прием веса. Основы работы с партнером.

Практика. Упражнение на перенос веса тела стоя на ногах и в партере, изучение основных поддержек, импровизация с партнером.

Тема 5. Базовые элементы стилей современного танца. Импровизация.

Теория. Представление об уличной танцевальной культуре. Объяснение манеры и подачи. Понятие groove.

Практика. Изучение основных танцевальных движений и манеры стилей hip-hop, house, jazz-funk (виды кача, степы, работа корпуса и рук)

Календарный учебный график по предмету «Современный танец» на год обучения

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол - во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	сентябрь	групповая	1	Вводный урок	
2	сентябрь	групповая	1	Изучение параллельных позиций ног Изучение положений рук Уровни (верхний, средний, нижний) Уровни (стоя, на	

				четвереньках , на коленях, сидя, лежа)	
3	сентябрь	групповая	1	Уровни (верхний, средний, нижний) Уровни (стоя, на четвереньках , на коленях, сидя, лежа) Понятие скоростей	
4	сентябрь	групповая	1	Основные положения корпуса Release / Contractions в партере Работа над танцевальной композицией.	
5	сентябрь	групповая	1	Перекаты из поза зародыша Поза «зародыша» Техника работы в партере. Swing, spiral в положении лежа	
6	сентябрь	групповая	1	Основные движения и положения корпуса Roll down, roll up / Flat back / Arch	

7	сентябрь	групповая	1	Основные движения и положения корпуса High-reliase (хай-релиз) + Body roll (волны) Работа над танцевальной композицией	
8	сентябрь	групповая	1	Работа над танцевальной композицией	Контрольная точка
9	октябрь	групповая	1	Изучение движений изолированных	
				центров и техника их исполнения	
10	октябрь	групповая	1	Движения группы swing	
11	октябрь	групповая	1	Движения группы twist	
12	октябрь	групповая	1	Работа над танцевальной композицией	
13	октябрь	групповая	1	Кросс. Понятия Tild, horse show Кросс. Шаги и прыжки в танце модерн	
14	октябрь	групповая	1	Работа над танцевальной композицией Основные движения в партере slide, книжка, перекаты Техника работы в партере Упражнения на укрепление плечевого пояса.	

15	октябрь	групповая	1	Техника работы в партере Упражнения на укрепление плечевого пояса. Растяжка	
16	октябрь	групповая	1	Работа над танцевальной композицией Подготовка к стойкам на руках, упражнения на укрепление плечевого пояса	Контрольная точка
17	ноябрь	групповая	1	Стойки на лопатках, плече, груди Работа над танцевальной композицией.	
18	ноябрь	групповая	1	Работа над танцевальной композицией	
19	ноябрь	групповая	1	Основы импровизации. Упражнения на развитие	
				импровизационного мышления	

20	ноябрь	групповая	1	Основы импровизации. Упражнения на развитие импровизационного мышления с элементами образности. Понятие джем (свободное движение в потоке со всеми присутствующим и или по очереди по одному/ по группам)	
21	ноябрь	групповая	1	Работа над танцевальной композицией	
22	ноябрь	групповая	1	Основы импровизации. Упражнения на развитие импровизационного мышления. Джем на заданную тему.	
23	ноябрь	групповая	1	Простые трюки в партере Растяжка	
24	ноябрь	групповая	1	Работа над танцевальной композицией	Контрольная точка
25	декабрь	групповая	1	Базовые элементы на передачу веса партнёру. Принятие веса из положения	

				стоя и сидя.	
26	декабрь	групповая	1	Упражнения на чувство партнера. «ведущий/ведомый», взаимодействие с закрытыми глазами Работа над танцевальной композицией	
27	декабрь	групповая	1	Понятие общего центра тяжести - точка контакта	
				Упражнения на чувство собственного пространства, чувство пространства партнера	
28	декабрь	групповая	1	Упражнения на перенос общего центра тяжести. Понятия упор, оттяжка Работа над танцевальной композицией	
29	декабрь	групповая	1	Простейшие поддержки в нижнем уровне	
30	декабрь	групповая	1	Простейшие поддержки в среднем уровне	
31	декабрь	групповая	1	Простейшие поддержки в верхнем уровне	

32	декабрь	групповая	1	Основы контактной импровизации Работа над танцевальной композицией	Контрольный урок
33	январь	групповая	1	Основы контактной импровизации Работа над танцевальной композицией	
34	январь	групповая	1	Возникновение уличных танцев. Работа над танцевальной композицией	
35	январь	групповая	1	Понятие groove Работа над танцевальной композицией	
36	январь	групповая	1	Упражнения на резкое напряжение и расслабление мышц, Растяжка	
37	январь	групповая	1	Базовые элементы хип-хопа: виды кача, основные ступы	
38	январь	групповая	1	Базовые элементы хип-хопа: kris-cross, two step Работа над танцевальной композицией	Контрольная точка
39	февраль	групповая	1	Базовые элементы хип-хопа: happy feet, c-walk, running man	

40	февраль	групповая	1	Базовые элементы хип-хопа, работа с корпусом и руками	
41	февраль	групповая	1	Работа над танцевальной композицией	
42	февраль	групповая	1	Базовые элементы хип-хопа: sham rock, cross-step	
43	февраль	групповая	1	Импровизация на соединение изученных элементов	
44	февраль	групповая	1	Работа над танцевальной композицией Растяжка	
45	февраль	групповая	1	Упражнения на все группы мышц Работа над танцевальной композицией	
46	февраль	групповая	1	Работа над танцевальной композицией	Контрольная точка
47	март	групповая	11	Работа над танцевальной композицией Растяжка	
48	март	групповая		История возникновения стиля Джаз-фанк	
49	март	групповая	1	Работа над танцевальной композицией	
50	март	групповая	1	Основы манеры джаз-фанк Базовые шаги	
51	март	групповая	1	Основы манеры джаз-фанк Движения рук	

52	март	групповая	1	Работа над танцевальной композицией	
53	март	групповая	1	Работа головы и корпуса в джаз-фанке	
54	март	групповая	1	Работа над танцевальной композицией Импровизация на соединение изученных элементов	Контрольный урок
55	апрель	групповая	1	Упражнения на все группы мышц Работа над танцевальной композицией	
56	апрель	групповая	1	Упражнения на все группы мышц Работа над танцевальной композицией	
57	апрель	групповая	1	Упражнения на все группы мышц Работа над танцевальной композицией	
56	апрель	групповая	1	Базовые элементы Джаз-фанк: проходки, повороты	
58	апрель	групповая	1	Работа над танцевальной композицией	
59	апрель	групповая	1	История возникновения house dance	
60	апрель	групповая	1	Базовые элементы house: шаги,	

				кач	
61	апрель	групповая	1	Базовые элементы house: шаги, кач Работа над танцевальной композицией	
62	апрель	групповая	1	Базовые элементы house: шаги, кач Работа над танцевальной композицией	
63	апрель	групповая	1	Работа над танцевальной композицией	Контрольная точка
64	май	групповая	1	Импровизация на соединение изученных движений	
				Работа над танцевальной композицией	
65	май	групповая	1	Упражнения на все группы мышц Работа над танцевальной композицией	
66	май	групповая	1	Базовые элементы house: swirl	
67	май	групповая	1	Работа над танцевальной композицией	
68	май	групповая	1	Базовые элементы house: Cross Roads (Grape Vine), Stomp, Shuffle	

69	май	групповая	1	Работа над танцевальной композицией Импровизация на соединение изученных движений	
70	Май	Групповая	1	Базовые элементы house: Side Walk Cross Walk	
71	Май	Групповая	1	Работа над танцевальной композицией	Контрольная точка
72	май	групповая	1	Танцевальная импровизация	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для преподавателя

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. - М.: Айрис, 2001.
2. Баскаков В. Свободное тело. - М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2001.
3. Борисов-Дрондин А.И. Коррекционная гимнастика для учащихся хореографических школ. - Самара: НТЦ, 2003.
4. Васенина Е. Российский современный танец. Диалоги. - М.: Emergency Exit., 2005.
5. Володина О.В. Самоучитель клубных танцев. - Ростов на Дону: Феникс, 2005.
6. Выготский Л.С. Психология искусства / Анализ эстетической реакции. - М.: Лабиринт, 1997.
7. Выготский Л. Педагогическая психология. - М.: АСТ, Астрель, ЛЮКС, 2005.
8. Гиршон А. Е. Импровизация и хореография. Электронный ресурс.- <http://girshon.ru/>
9. Гренлюнд. Э., Оганесян Н. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика. - СПб.: Речь, 2014.
10. Е.В. Даниц. Джазовые танцы - Донецк, 2002г.
11. Н.А. Вихрева Экзерсис на полу - Москва, 2004г.
12. Методическое пособие по основам танца модерн. Учебный центр работников культуры - Владивосток, 1997г.
13. Л.И. Ивлева. Джазовый танец - Челябинск, 1996г.
14. Хавилер Дж. С. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки. Издательство: «Новое слово», 2007. 112 с.
15. Шевченко Е. П. Методические рекомендации по дисциплины «Анатомия, физиология, биомеханика и основы медицины в хореографии» / Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского // URL: http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/1556.pdf (дата обращения от 28.03.2016 г.)