

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ ЗАТО ЗВЁЗДНЫЙ»

Рекомендовано  
Методическим советом  
МБУ ДО ДШИ ЗАТО Звёздный  
Протокол № 5 от 30.05.2023 г.

Принято  
Педагогическим советом  
МБУ ДО ДШИ ЗАТО Звёздный  
Протокол № 5 от 31.05.2023 г.



Утверждаю  
Директор МБУ ДО  
ДШИ ЗАТО Звёздный  
Г.В. Мохова  
31 мая 2023 года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
танцевального коллектива  
«ЛИНИЯ»**

Возраст детей – 7-17 лет  
Срок реализации – 5 лет  
Год разработки программы: 2017 г.  
Переработана в 2018,2021 г.

**Автор:** Анна Анатольевна Мантрова,  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории

ЗАТО Звёздный  
2023

## **Пояснительная записка**

В духовной культуре человечества хореографическое искусство занимает своё особое значимое место. Являясь одним из самых древних видов искусства, появившись с рождением человечества, танец всегда неразрывно связан с жизнью. Танцы первобытных людей сменили сценические танцы древних греков и римлян, затем «хороводы», «бранли», появились первые балеты.

Изменялось общество - изменялось и танцевальное искусство. XX век принёс с собой новую, более сложную технику, новые специальности, и новое отношение к хореографическому искусству. Появились новые направления, такие как современный, стилизованный, эстрадный и спортивный танец, свободная пластика и уличные танцы, в рамках которых существует множество техник: модерн, джаз, контемпорари, неофольк, афро-джаз и мн.др. Танец стал больше, чем красивое зрелищное представление. На данном этапе развития танец раскрывает духовно-нравственный потенциал человека, его способность ценить красоту, совершенство мира природы и гармонично взаимодействовать с ним.

**Актуальность** данной программы состоит в том, что освоение программы позволит детям формировать двигательный аппарат, развивать слуховую, зрительную и моторную (или мышечную) память, благоприятно воздействует на эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность. Программа воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

Танцевальное искусство обладает огромной силой в воспитании творческой, всесторонне развитой личности. Занятия хореографией приобщают ребенка к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус. Соприкосновение с танцем учит детей слушать, воспринимать, оценивать и любить музыку. Хореографические занятия совершенствуют детей физически, укрепляют их здоровье. Они способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру. Эти занятия хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают жизненный тонус учащегося. В танце находит выражение жизнерадостность и активность ребенка, развивается его творческая фантазия, творческие способности: воспитанник учится сам создавать пластический образ. Выступления перед зрителями являются главным воспитательным средством: переживание успеха приносит ребенку моральное удовлетворение, создаются условия для реализации творческого потенциала, воспитываются чувство ответственности, дружбы, товарищества.

**Новизна программы** состоит в том, что в ней учтены и адаптированы к возможностям детей основные направления танца и пластики, включающие: гимнастику, ритмику, народно-сценический и эстрадный танец. В программе суммированы особенности программ по перечисленным видам танца, что позволяет ознакомить обучающихся со многими танцевальными стилями и направлениями. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента детей, а также на развитие их сценической культуры.

**Концептуальная идея программы** состоит в целенаправленной работе по расширению возможностей творческой реализации детей, соответствующей их духовным и интеллектуальным потребностям посредством приобщения к миру хореографии.

**Особенностью данной программы** является совмещение нескольких танцевальных направлений, позволяющих осуществить комплексную хореографическую подготовку обучающихся в течение всего курса обучения.

Образовательная программа танцевального коллектива «Линия» является модифицированной программой художественной направленности по эстрадному и современному танцу.

Данная образовательная программа составлена на основе программы по джаз-модерн танцу Щёголевой О.В. (Томская обл., г. Колпашево, МОУ ДОД ДШИ, 2009г.); программы по современному танцу Алтабасовой Е.В. (Россия, Республика Хакасия, г. Саяногорск, п. Майна, 2008г.); программы «Ритмика и танец» Бриске И.Э.(Россия, г. Челябинск, 2013)

### **Форма и режим занятий**

Обучение по программе предполагает использование приоритетных форм занятий: репетиции. В репетиционно-постановочные занятия педагог включает необходимое количество разделов программы самостоятельно, комбинируя их в зависимости от тематики танца и сложности его постановки.

Программа также включает разные *виды* занятий:

- учебное занятие;
- репетиционное занятие;
- репетиционно-постановочное занятие;
- занятие – игра;
- открытое занятие;

*Форма* проведения занятий:

- групповая, в которой обучение проводится с группой обучающихся, имеющих общее задание и взаимодействующих между собой;
- подгрупповая, в которой обучение проводится с небольшой группой обучающихся;
- индивидуальная, в которой обучение проводится с одним (двумя) обучающимся.

В коллектив принимаются все желающие дети и подростки от 7 до 17 лет без специального отбора. Из них формируются группы по возрасту и году обучения в составе 10-25 человек. Так как занимаются дети с разной хореографической подготовкой, поэтому в учебный план могут быть внесены изменения на усмотрение педагога (в связи с изменением графика конкурсов, в связи с необходимостью повторения программного материала и т.д.).

*Режим* занятий:

- 1 год обучения – 2 раза в неделю по 1 академическому часу;
- 2 год обучения – 2 раза в неделю по 1 и 2 академическим часам;
- 3 год обучения – 2 раза в неделю по 2 академических часа;
- 4 год обучения – 2 раза в неделю по 2 академических часа;
- 5 год обучения – 2 раза в неделю по 3 академических часа или 3 раза в неделю по 2 часа (в зависимости от загруженности детей в общеобразовательных учреждениях).

6 год обучения - 2 раза в неделю по 3 академических часа или 3 раза в неделю по 2 часа (в зависимости от загруженности детей в общеобразовательных учреждениях).

Учитывая в каждом возрастном периоде оптимальные возможности для наиболее эффективного формирования и развития определенных психологических и поведенческих свойств и качеств, занятия в объединении помогают обучающимся в психическом и физиологическом становлении, способствуют адаптации к жизни в современных условиях. В процессе обучения гармонично сочетается образовательная и исполнительская деятельность. Благодаря этому дети приучаются к творчеству, у них развиваются художественное воображение, ассоциативная память, творческие способности, развивается творческая инициатива детей, умение передавать музыку и содержание образа движение.

**Цель** - формирование разнообразных умений, способностей, качеств личности ребенка средствами музыки и движений,

Данная цель реализуется через решение **следующих задач:**

**Обучающие задачи:**

- дать основные понятия и терминологию танцевального искусства;
- научить основным фигурам, движениям и позициям танца;
- обогатить двигательный опыт ребенка разнообразными видами движений;
- формировать правильную осанку, красивую походку ребёнка

**Развивающие задачи:**

- развить музыкальные способности ребенка: способность чувствовать настроение музыки, характер, понимать её содержание;
- развить чувство ритма, музыкальной памяти;
- развивать физические данные, координацию движений, пластичность, гибкость, умение ориентироваться в пространстве;
- развить хореографическую память, выносливость;
- активизировать творческие способности, сформировать умение соотносить движения с музыкой.
- развить восприятие, внимание, мышление, память,
- развивать эмоциональную сферу ребенка.

**Воспитательные:**

- воспитывать любовь и интерес к искусству хореографии;
- воспитывать нравственно-коммуникативные качества: умение вести себя в группе, чувство такта, полезные привычки, чувство «товарищеского плеча».
- помочь в психологическом раскрепощении детей.

**Направленность программы – художественная.** Образовательная программа направлена на обучение основам хореографического искусства, развитие общефизических, артистических, исполнительских способностей, необходимых для достижения гармоничного социального, интеллектуального и нравственного развития личности.

Программа включает **6 разделов:**

1. Подготовительно – развивающие упражнения. Ритмика.

Способствуют развитию опорно-двигательного аппарата: увеличивают подвижность суставов, укрепляют группу мышц, воспитывают физическую силу, выносливость, ловкость, координацию. Они формируют навыки и умения, необходимые для восприятия и танцевального исполнения:

- а) постановка корпуса, головы, рук, ног (*преследуется каждый урок, несмотря на его направление*);
- б) исходное положение – внутренне организует детей, мобилизует внимание;

- в) развитие отдельных групп мышц;
- г) упражнения на полу;
- д) элементы срейчинга (растяжки);
- е) беговые и прыжковые упражнения.

## 2. Танцевальные элементы.

Изучаются основные простейшие элементы танцев, затем соединяются в учебно-танцевальные композиции.

## 3. Азбука классического танца.

Знакомство с правилами классического танца, с его элементами, правилами их исполнения: основным положениям рук, ног, головы, поз классического танца, развитие мягкости, эластичности мышц.

## 4. Народный танец.

Знакомство с некоторыми видами народных танцев, с характерными особенностями их исполнения. Разучивание и отработка основных положений рук, ног, головы, поз, различных видов шагов, ходов, вращений.

## 5. Эстрадный танец.

Анализируя любые системы танца, можно чётко выделить определённый набор движений, которые свойственны только для данной системы. Особенно чётко это можно проследить в классическом танце, где существует веками отшлифованный и зафиксированный «язык» движений. У современного танца есть свой язык, техника, система обучения, которые позволяют воспитывать у танцора такие необходимые качества, как: координация, сила, подвижность двигательного аппарата, ритмичность и свобода движения.

## 6. Постановка.

Знакомство с композицией танца. Данный раздел включает в себя разбор и отработку основных движений, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции и различных связок. Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Репертуар постановок планируется в соответствии с актуальными потребностями и творческим состоянием той или иной группы.

Программой предусмотрена вариативная часть - модульный курс «Дистанционное обучение». Данный модуль реализуется в случае неблагоприятной эпидемиологической обстановке (например, карантин по гриппу), либо иных случаях, делающих невозможными занятия хореографией непосредственно в учреждении

### **Механизм выявления результатов реализации программы.**

**Личная аттестация обучающихся.** Наряду с коллективными результатами деятельности отслеживается динамика индивидуального хореографического развития обучающихся. Способы оценки результатов имеют общие критерии, соответствующие возрастной группе. Общие параметры оценивания включают: музыкально-ритмические способности, сценическая культура.

**Оценка результативности** освоения программы (деятельности) обучающихся основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения сравниваются поставленными учебными целями и критериями.

**Текущий контроль** регулярно осуществляется педагогом. Для подтверждения результатов педагогом ведётся журнал посещаемости.

**Промежуточная аттестация** определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы на каждом этапе обучения.

Основным методом промежуточной аттестации является метод скрытого педагогического наблюдения, открытые занятия для родителей, выступления на концертах. Данные результаты фиксируются с помощью наградных документов конкурсов и фестивалей, отзывов родителей и результатов диагностики. Организация практики программой не предусмотрена.

**Итоговая** аттестации проводится в конце учебного года в виде открытого занятия для родителей, участия в итоговых мероприятиях, концертах и конкурсах различного уровня. Данные результаты фиксируются с помощью наградных документов конкурсов и фестивалей, отзывов родителей и результатов диагностики.

Оценке и контролю **результатов обучения** подлежат:

- Осанка. Для занятий танцами кроме хорошего физического развития необходимо выработать правильную осанку. Основа осанки – позвоночник и его соединения с тазовым поясом.
- Гибкость тела зависит от гибкости позвоночного столба. Степень подвижность определяется строением и состоянием позвоночных хрящей.
- Координация движений. Среди двигательных функций особое значение для танца имеет координация движений.
- Музыкально – ритмическая координация. Это умение согласовывать движения тела во времени и пространстве под музыку.
- Эмоциональная выразительность – это наличие актерского мастерства, умение свободно держаться на сцене.
- Личностные качества, такие как: аккуратность, доброжелательность, дисциплинированность, общительность, ответственность, психологическая устойчивость, самокритичность, физическая выносливость, трудолюбие, уверенность, упорство, юмор, оптимизм, целеустремлённость.

**Уровни определяющих эффективность хореографической подготовки** **развития** **параметров,**

Параметр	Уровни		
	Высокий	Средний	Низкий
<b>Балетные данные</b>	Хорошая осанка Очень хорошая гибкость	Не очень хорошая осанка Не очень хорошая гибкость	Плохая осанка Плохая гибкость

<b>Музыкально-ритмические способности</b>	Отличное чувство ритма Координация движений Музыкально-ритмическая координация - четко исполняет танцевальные элементы под музыку	Среднее чувство ритма Координация движений Музыкально-ритмическая координация – не четко исполняет танцевальные элементы под музыку	Нет чувства ритма Координации движений Музыкально-ритмическая координация – не может соединить исполнение танцевальных элементов с музыкальным сопровождением
<b>Сценическая культура</b>	Очень яркий, эмоционально выразительный ребенок, легко и непринужденно держится на сцене Создание сценического образа – легко и быстро перевоплощается в нужный образ	Не очень эмоционально выразительный, есть не большой зажим на сцене Создание сценического образа – не сразу перевоплощается в нужный образ	Нет эмоциональной выразительности, очень зажат на сцене Не может создать сценический образ

### **Ожидаемые результаты**

Обучающийся должен освоить:

- терминологию, используемую на уроке;
- танцевальные движения и упражнения;
- способы соотношения данных элементов с музыкальным сопровождением.
- движения в технике танцевального направления;
- организацию труда, рабочего места на уроке и сцене.

### **Критерии оценки:**

- умение слышать музыку, её ритм, темп, характер;
- пластичность, гибкость;
- координация;
- способность ориентироваться на сценической площадке;
- исполнительская выразительность;
- знание основ народного, классического эстрадного и современного танцев и правил их исполнения.

Для реализации программы необходимы:

- светлый, просторный, хорошо вентилируемый танцевальный класс с некрашеным деревянным полом или специальным покрытием;
- зеркало во всю стену;
- станок;
- помещение для переодевания детей (раздевалка, гардероб);
- аудиосистема (магнитофон, муз. центр)

- фонотека на различных носителях;
- место для хранения костюмов и обуви (костюмерная).

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**I год обучения**

№	Наименование темы и разделов	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Подготовительно – развивающие упражнения. Ритмика. <ul style="list-style-type: none"><li>• Постановка корпуса, рук, ног, головы.</li><li>• Исходное положение</li><li>• Развитие отдельных групп мышц.</li><li>• Упражнения на полу.</li></ul>	1	18	19
2	Танцевальные элементы: <ul style="list-style-type: none"><li>• Шаги, прыжки, бег.</li><li>• Ориентировка в пространстве.</li></ul>	1	8	9
3	Азбука классического танца.	1	10	11
4	Русский народный танец.	1	10	11
5	Постановка.	1	15	16
<b>ИТОГО:</b>		<b>5</b>	<b>53</b>	<b>66</b>

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**  
**I год обучения**

**1. Теоретические занятия.**

**1.1. Требования к внешнему виду и условия для занятий танцем.**

Специальная одежда для занятий танцем, удобная обувь, чистый и опрятный внешний вид. Поведение во время урока (дисциплина, воспитание внимательного, доброжелательного отношения друг к другу, умение коротко и ясно высказывать свои мысли, беречь время). Взаимоотношения: учащиеся – преподаватель – друзья, которые учатся друг у друга.

Класс для занятий танцем ( помещение должно быть светлым, чистым, перед каждым уроком хорошо проветриваться).

**1.2. Музыка и танец.**

Выразительные средства – звук, ритм, мелодия, темп. Темп – медленный, быстрый, умеренный. Характер музыки – весёлая, грустная, плавная, отрывистая, печальная, торжественная. Ритмический рисунок. Музыкальные жанры: марш, песня, танец.

Характер танцевального движения: мягкое, резкое, «большое» и «маленькое», «тихое» и «громкое». Длительность движения, его настроение, темп.

Взаимосвязь музыки и движений: соответствие характера, настроения, темп.

Понятие о музыкальном вступлении и исходном положении танцовщика.

**1.3. Терминология.**

Полуприседание, поклон, галоп, полупальцы и др.Правильное название движения и его исполнение.

**2. Практические занятия.**

**2.1. Подготовительно – развивающие упражнения. Ритмика.**

Способствуют развитию опорно-двигательного аппарата, увеличивают подвижность суставов, укрепляют группы мышц, воспитывают физическую силу,

выносливость, ловкость, координацию. Они формируют навыки и умения, необходимые для восприятия и исполнения танцевального материала.

а) Постановка корпуса, головы, рук, ног.

Корпус прямой, голова слегка приподнята, взгляд прямой, руки опущены вниз (к корпусу не прижимаются), вытянуты, но не напряжены.

б) Исходное положение внутренне организует детей, мобилизует внимание, настраивает на танцевальное движение.

- Руки опущены вдоль корпуса, вытянуты в стороны, подняты вверх, закрыты на пояс, собраны за спиной и пр.
- Ноги в естественной позиции (пятки сомкнуты, носки врозь, во II-ой позиции (на ширине плеч)), в VI-ой позиции (сомкнуты параллельно друг другу).
- Голова в прямом положении, в наклоне вперёд, в повороте в сторону, откинута назад и пр.
- Корпус прямой, наклонен вперёд, развернут вдоль оси талии в сторону, наклонен в бок.

в) Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов:

- Наклоны и повороты головы (круговые – мягкие, резкие 4/4, 2/4).
- Поочерёдно подъём и опускание плеч (одного плеча и двух), резко и мягко на 2/4 и 1/4 такта. Круговые движения плечами (поочередно и двумя) выполняются с различными положениями рук.
- Подъём и опускание вытянутых рук вперёд, в сторону, вверх. Сгибание рук в локтях. Круговые движения руками от плеча и от локтя.
- Кисти рук – повороты ладонями вверх-вниз и «к себе - от себя». Круговые движения. Сбрасывание кистей.
- Корпус – наклоны вперёд, назад, в стороны, полукруговые движения.
- Развитие подвижности стопы – отрыв пятки от пола с упором на полупальцы, и наоборот, затем поочерёдно. Вынос ноги вперёд на носок или на ребро каблука.
- Развитие подвижности коленного сустава – подъём ноги, согнутой в колене с захватом с помощью рук.

г) Упражнения на полу.

- Для стопы.
- Для колена.
- Для бедра.
- Укрепление мышц живота.
- «Велосипед».
- Для корпуса.
- Для развития мышц спины.
- Для развития силы ног.

д) Элементы стрейчинга – воспитание «мышечного ощущения» на основе принципа контраста предельного напряжения мышц и полного их расслабления.  
**Растяжки.**

е) Беговые и прыжковые упражнения:

- Бег лёгкий, с подниманием колена и пр.
- Прыжки лёгкие высокие на одной и двух ногах вправо и влево, в повороте и пр.

## 2.2. **Танцевальные элементы.**

Изучаются основные простейшие элементы танцев, затем соединяются в учебно-танцевальные комбинации.

- Простой танцевальный шаг: с носка, по кругу, колоннами.

- Маршевый, поднимая колено.
- Шаг на полупальцах.
- Шаг с захлёстом.
- Шаг с подскоком.
- Галоп.
- Притопы.
- Хлопки.
- Приставной шаг.
- Шаг польки.
- Поклон.

**2.3. *Азбука классического танца.***

- Постановка корпуса, головы.
- Подготовительное положение рук I, II, III позиции рук.
- Demi plie (полуприседание) по I, II, III позиции ног.
- Battement tendu (упражнения для развития подвижности стопы в сторону и вперёд по I позиции).
- Прыжки – saute – по естественной и I позиции ног на середине зала.
- Переводы рук из позиции в позицию.
- Перегибы корпуса в сторону (II позиция рук), назад (подготовительное положение рук), наклоны корпуса вперёд (III позиции рук).

**2.4. *Русский народный танец.***

- Основные положения рук: вдоль корпуса, закрыты на пояссе, раскинуты во II позицию.
- Основные позиции ног: VI, I, II, III.
- Основные виды шагов: простой, тройной, переменный (с ударом, с полуприседанием, с хлопками).
- «Припадание» по VI и III позиции на месте и продвижении в сторону, в повороте вокруг себя.
- Поклоны в русском танце – варианты

**2.5. *Постановка.***

- Марш.
- Полька.
- Эстрадный танец.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**II год обучения**

№	Наименование темы и разделов	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Подготовительно – развивающие упражнения. Ритмика.	-	18	18
2	Азбука классического танца.	1	10	11
3	Русский танец.	1	10	11
4	Основы эстрадного танца.	8	20	28
5	Танцевальные композиции.	4	27	31
<b>ИТОГО:</b>		<b>14</b>	<b>85</b>	<b>99</b>

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**  
**II год обучения**

**1. Подготовительно-развивающие упражнения. Ритмика.**

Повторение ранее выученных упражнений. Составление комплексов на развитие эластичности мышц, устойчивости, высоты и силы прыжка, координации, пространственной ориентации.

**2. Азбука классического танца.**

Изучение новых элементов тренажа, знакомство с позами и связующими движениями.

*У станка:*

Demi plie: по I, II, III позиции, м/р – 2/4, 3/4, 4/4.

Grand plie (полные приседания) по I позиции, м/р 3/4, 4/4.

Releve (подъём на полупальцы) по I позиции, м/р – 2/4, 3/4.

Battement tendu (упражнения на стопы) вперёд, в сторону, назад по I и III позиции, м/р – 2/4, 3/4.

Battement tendu c demi plie по I и III позиции, м/р – 2/4, 3/4.

Battement tendu jete (резкие небольшие броски) по I, III позиции в сторону и вперёд, м/р 2/4,

Положение рабочей ноги sur-le-cou-de-pied (условное) вперёд и сзади, м/р 2/4.

Перегибы корпуса – l-e port de bras.

Balanse (покачивание) с положением рук во II позиции, м/р 3/4.

Pas de bourre без перемены ног.

Прыжки: saute по I, II, III позиции на месте;

esshape (I-II, III-II-III).

**3. Народный танец.**

Элементы русского народного танца:

- «ковырялочка», «моталочка», «молоточек».
- «гармошка».
- «веревочка».
- Движение с платочком (для девочек).

**4. Эстрадный танец.**

Знакомство с понятиями, основными элементами эстрадных танцев и их исполнением . Основными понятиями и состояниями современного танца, такими как коллапс, изоляция, мультиплексия.

**5. Постановка.**

Классическая композиция.

Эстрадный танец.

Русский народный танец.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**III год обучения**

№	Наименование темы и разделов	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Подготовительно-развивающие упражнения.	-	19	19
2	Азбука классического танца.	2	15	17
3	Народный танец.	2	15	17
4	Эстрадный и современный танец.	5	28	33
6	Постановка.	3	43	46
<b>ИТОГО:</b>		<b>12</b>	<b>120</b>	<b>132</b>

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**  
**III год обучения**

**1. Подготовительно-развивающие упражнения.**

**2. Азбука классического танца.**

Изучение более сложных упражнений экзериса классического танца у станка, новых видов прыжков:

- Battement tendu jete по III позиции, м/р 2/4.
- Rond de jambe par terres (круг носком по полу) в законченном виде, м/р 3/4, 4/4.
- Battement tendu (тающее) носком в пол, м/р 4/4.
- Passe (положение согнутой ноги на 90°) из III позиции.
- Grand battement (большой бросок), м/р 2/4.
- 3-е port de bras.
- Balance с переводом рук из позиции в позицию, м/р  $\frac{3}{4}$ .
- Прыжки: echappe из III позиции с руками, с полуповоротами, полный поворот.

**3. Народный танец.**

a) Украинский народный танец: положение рук, ног, «бегунец», «упадние».

Танцевальные элементы русского и украинского танцев:

- шаг с ударом, топающий шаг;
- переменный и тройной ход;
- сосокок;
- вращения;

Комбинации на основе изученных шагов и движений.

**4. Эстрадный и современный танец.**

*Позиции рук в современном танце:*

- I – руки согнуты в локтях, близко к диафрагме, локти в сторону;
- II – руки в сторону, ладони вниз;

- III – руки вверх, ладони «смотрят» друг на друга  
Позиции ног:
- I – пятки вместе, носки врозь;
- II- параллельная и выворотная;
- IV – параллельная
- VI – параллельная

*Терминология современного танца:*

Термины современного танца на английском языке, т.к. он «пришёл» из США.

Необходимо переводить термины на русский язык в процессе обучения, объяснять их значение, характер исполнения.

Например:

- contract – контракция (сжатие к центру, общее и изолированное)
- body roll – скручивание тела
- stretch – тянуть, растягивать
- flex, point – сократить, вытянуть
- flat back – плоская спина
- skate – скольжение и т.д.

*Середина.*

После изучения основных элементов современных танцев, преподаватель составляет различные композиции (вращения, прыжки), этюды, танцевальные постановки на основе изученной лексики. Пример:

- движения по диагонали (различные варианты шагов, поворотов и вращений с продвижением, прыжки и комбинации прыжков)
- grand battement на 90 град. И выше (на месте с переступанием вперёд, в сторону, назад с руками; с продвижением вперёд; назад – шпагат в воздухе).
- различные шпагаты на полу (с продвижением вперёд через живот).
- волнообразные движения корпуса
- tour с поднятием колена en dehors и en dedans, с подменой ноги (на месте, вперёд с продвижением).

*Партнер:*

- Упражнения stretch-характера.

*Кросс* – передвижение в пространстве шагами, вращениями и прыжками и пр.

## 6. Постановка.

Эстрадный танец.

Танец на пластику.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**IV год обучения**

№	Наименование темы и разделов	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Подготовительно – развивающие упражнения	-	15	15
2	Танцевальные элементы	2	22	24
4	Азбука классического танца	2	15	17
5	Народный танец	2	10	12
6	Эстрадный и современный танец	3	22	25
7	Постановка	3	36	39
<b>ИТОГО:</b>		<b>12</b>	<b>120</b>	<b>132</b>

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**  
**IV год обучения**

**1. Подготовительно-развивающие упражнения.**

**2. Танцевальные элементы:**

- «падения», «выпады»
- «вращения»
- прыжки

**3. Азбука классического танца:**

Разучивание элементов классического танца на середине зала:

- Demi plie, м/р 3/4.
- Battement tendu, м/р 4/4.
- Battement tendu jete, м/р 4/4.
- Battement foundu (носком в пол), м/р 3/4.
- Releve lent на 45°, м/р 3/4.
- Grand battement на 90°, м/р, 4/4.
- I, II, III port de bras.

Прыжки:

- Sison semple на месте, в продвижении с переводом рук по позициям.

**4. Народный танец.**

- «Моталока», «ковырялочка» с продвижением, преподания, упадания, переменный и тройной шаги
- Вращения
- Различные сочетания изученных движений

**5. Эстрадный и современный танец.**

*Середина.*

- изолированная работа головы, стоп, коленей, плеч, бедер со средней частью корпуса.
- паховые и боковые растяжки.
- в разделе изоляция проучиваем новое понятие – крест.
- в разделе изоляция проучиваем новое понятие – квадрат.

- использование разно ритмических музыкальных произведений при исполнении движений.
- проучивание flat back вперед из положения стоя.
- contraction, release, с добавлением работы рук в положении стоя.
- введение элементарных акробатических элементов:
  - стойка на лопатках «березка»;
  - кувырки вперед, назад;
  - перекаты.

*Партнер.*

- Проучивание batman tendus jete вперед с сокращенной ногой от колена, в положении лежа.
- Contraction, release на четвереньках.
- Body roll в положении круазе сидя.
- Упражнения stretch-характера на проработку положения ноги в сторону.
- Растяжки из положения сидя.
- Упражнения stretch-характера из положения frog-position с использованием рук.
- Подъем ног на 90 градусов из положения, лежа (стопы – point).
- Grand batman вперед, из положения, лежа на спине.
- Grand batman в сторону из положения, лежа на боку.
- Grand batman в сторону, назад из положения, стоя на четвереньках.

*Кросс.*

- Шоссе.
- Па-де-ша.
- Проучивание шага flat step в чистом виде.
- Flat step в plie.
- Temps sauté.

## **6. Постановка.**

Комбинации на основе изученных элементов.

Стилизация народного танца.

Стадные композиции.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**V год обучения**

№	Наименование темы и разделов	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Подготовительно – развивающие упражнения	1	19	20
2	Танцевальные элементы	1	19	20
4	Азбука классического танца	2	16	18
5	Народный танец	2	26	28
6	Эстрадный и современный танец	10	34	44
7	Постановка	12	56	68
<b>ИТОГО:</b>		<b>35</b>	<b>181</b>	<b>198</b>

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

**V год обучения**

**1. Подготовительно-развивающие упражнения.**

**2. Танцевальные элементы:**

- падения, выпады, перекаты
- вращения
- прыжки

**3. Азбука классического танца:**

- Demi и grand plie (у палки и на середине зала) с переводом стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и наоборот
- Battement tendu (у палки и на середине зала) с переводом из параллельного положения в выворотное и наоборот
- Battement tendu jete (у палки и на середине зала) с переводом из параллельного в выворотное положение и наоборот
- Rond de jambe par terre с подъемом ноги на 45 градусов (у палки и на середине зала)
- Battement releve lent с сокращённой стопой (у палки и на середине зала)
- Grand battement jete с сокращенной стопой (у палки и на середине зала)
- Flat back в сторону
- Flat back вперед в сочетании с работой рук
- Глубокие наклоны, ниже 90°
- Гибкие наклоны и фиксированные наклоны
- Изгибы торса: curve
- Подготовка к пируэтам
- Спирали и скручивание торса

**4. Народный танец.**

Стилизованные комбинации на изученном материале

**5. Эстрадный и современный танец.**

Виды движений по центрам:

- Голова и шея:
  - Zundari (смещение шейных позвонков) по направлениям: вперед-назад, из стороны в сторону.
- Плечевой пояс:
  - «восьмерка».
- Грудная клетка:
  - движение из стороны в сторону, вперед-назад.
- Пельвис (бедра):
  - Hip lift - подъем бедра вверх.
- Партер*
- Паховые и боковые растяжки
  - Адажио*
- Battement developpe;
- Grand battement.
- Движения корпуса, положения и позы:
- с flat back по направлениям;
- загибы верхней части позвоночника.
- Кросс*
- Трехшаговый поворот по прямой
- Трехшаговый поворот с пируэтом по прямой
- Трехшаговый поворот с пируэтом по диагонали
- Flat step в сочетании с работой плеч
- Flat step в сочетании с «восьмеркой» тазом
- Grand battement с двумя шагами по диагонали
- Шаги с использованием падений и перекатов на полу

## **5. Постановка.**

Стилизация народного танца

Номер на военную тему

Постановка современного направления

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

**VI год обучения**

№	Наименование темы и разделов	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Подготовительно – развивающие упражнения	1	19	20
2	Танцевальные элементы	1	19	20
4	Азбука классического танца	2	16	18
5	Народный танец	2	26	28
6	Эстрадный и современный танец	10	34	44
7	Постановка	12	56	68
<b>ИТОГО:</b>		<b>35</b>	<b>181</b>	<b>198</b>

## СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

**VI год обучения**

### ***1. Подготовительно-развивающие упражнения.***

### ***2. Танцевальные элементы:***

Attitude, arch, bounce, brush, corkscrew turn, clissade, hinge, hip lift, low back и др.

### ***3. Азбука классического танца:***

- Demi и grand plie в сочетании с releve
- Battement tendu с использованием brush
- Battement tendu jete с использованием brush
- Rond de jambe par terre с подъемом на 90 градусов
- Battement fondu, battement frappe с сокращенной стопой
- Battement developpe, battement releve lent с перегибами корпуса
- Grand battement jete с подъем пятки опорной ноги во время броска
- Упражнения свингового характера
- Проработка движений: drop и swing
- Twist торса
- Скручивание в 6 позицию
- «Восьмерка» корпусом с позиции скручивания одновременно
- «Волны» корпусом
- Пируэты на 180 градусов со 2 позиции.
- Пируэты на 180 градусов с 4 позиции.
- Пируэты на 360 градусов со 2 позиции.
- Пируэты на 360 градусов с 4 позиции

### ***4. Народный танец.***

Стилизованные комбинации на изученном материале

### ***5. Эстрадный и современный танец.***

Виды движений по центрам:

- Голова и шея:
  - *zundari* (смещение шейных позвонков) по направлениям: крест-квадрат-круг.
- Плечевой пояс:
  - твист-скручивания.
- Грудная клетка:
  - *zundari* (смещение центра): крест-квадрат-круг.
  - горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты (с разных точек).
- Пельвис (бедра):
  - твист.

#### *Партнер*

- Проведение разминочной части урока в партере
- Упражнения для расслабления позвоночника

#### *Адажио*

Движения корпуса, положения и позы:

- *A la second;*
- *Attitude.*

#### *Кросс*

- Шаги с мультиплексацией
- Связующие и вспомогательные шаги
- *Grand battement jete* по всем направлениям
- *Sissonne fermee* по всем направлениям
- *Sissonne ouvert* по всем направлениям

### **6. Постановка.**

Развернутые комбинации с использованием движений изолированных центров, движений позвоночника (*twist*, спиралей, *contraction*, *release*), падения и подъемы, а так же переходы из уровня в уровень.

Стилизация народного танца

Номер на военную тему

Постановка современного направления

### **Список литературы:**

1. Алтабасова Е.В. Программа по современному танцу , 2008г.
2. Бриске И.Э. Программа «Ритмика и танец», г.Челябинск, 2013
3. Бирюкова, И. В. Танцевально-двигательная терапия: тело как зеркало души // Журн. практик. психологии и психоанализа: ежекварт. науч.-практ. журн. электрон. публ. – 2001. – № 1/2.
4. Васенина, Е. Российский современный танец. Диалоги / Е. Васенина. – Москва, 2005. – 264 с.
5. Диниц, Е. В. Джазовые танцы / Е. В. Диниц. - Москва: АСТ, 2010.
6. Ивлева, Л. Д. Джазовый танец / Л. Д. Ивлева. – Челябинск: ЧГАКИ, 2006. – 104 с.
7. Никитин, В. Ю. Модерн-джаз танец. Методика преподавания / В. Ю. Никитин. – Москва : ВЦХТ, 2002. – 210 с.
8. Полятков, С. С. Основы современного танца / С. С. Полятков. - 2-е изд. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 80 с.
9. Щёголева О.В Программа по джаз-модерн танцу. 2009

## **Программа модульного курса «Дистанционное обучение»**

Обучение по вариативному модульному курсу осуществляется по отдельным темам дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы танцевального коллектива «Линия» при необходимости организации такого обучения (карантин, временная нетрудоспособность, болезнь и т.п.) по желанию обучающихся и их родителей/законных представителей.

Образовательная деятельность, реализуемая в дистанционной форме, предусматривает значительную долю самостоятельных занятий обучающихся, не имеющих возможности ежедневного посещения занятий.

Курс рассчитан на обучающихся Танцевального коллектива «Линия», ведется в дистанционном режиме с использованием компьютерных технологий. Для осуществления обратной связи, объяснения нового материала, ответов на вопросы для обучающихся организовано ежедневное дистанционное обучение в согласованное с педагогом время через различные ресурсы: социальную сеть «Вконтакте», платформу Zoom, мессенджеры WhatsApp, Viber.

**Цель** – создание благоприятных условий развития личности путём обеспечения гибкости содержания обучения. Формирование разнообразных умений, способностей, качеств личности ребенка средствами музыки и движений,

Данная цель реализуется через решение **следующих задач:**

- Сделать упор на управление и самоуправление деятельностью обучающихся;
- Контроль и самоконтроль знаний обучающихся;
- Рефлексия (возможность осознания себя в деятельности, определить уровень усвоения знаний);
- Индивидуализировать работу педагога с отдельными обучающимися;
- Мотивировать обучающихся к субъективному опыту.

**Формы и методы работы:**

- выполнение творческих заданий;
- просмотр спектаклей;
- индивидуальная работа;
- педагогическое наблюдение.

**Режим занятий:**

Занятия в дистанционном режиме проводятся: для группы 1-ого года обучения – 2 раза в неделю по 1 академическому часу продолжительностью 35 минут; 2-ого года обучения - 2 раза в неделю по 1 и 2 академических часа; для группы 3-го года обучения – 2 раза в неделю по 2 часа; для группы 4-го года обучения – 2 раза в неделю по 2 часа; для основной группы - 2 раза в неделю по 3 академических часа. Количество занятий может быть сокращено, обучение может начинаться с любой темы, в зависимости от календарного плана основной программы. Количество пройденных тем зависит от конкретной ситуации.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

I год обучения

	<b>Наименование темы и разделов</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Форма занятий</b>	<b>Форма подведения итогов</b>
<b>1</b>	Раздел «Подготовительно – развивающие упражнения. Ритмика» • Развитие отдельных групп мышц. • Упражнения на полу.	3 2	Платформа ZOOM	наблюдение
<b>2</b>	Раздел «Танцевальные элементы» • Шаги, прыжки, бег. • Ориентировка в пространстве.	2 в 1	Платформа ZOOM	наблюдение
<b>3</b>	Индивидуальная работа	4	Платформа ZOOM	наблюдение
	<b>Итого</b>	<b>12</b>		

## СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

I год обучения

### *Раздел «Подготовительно – развивающие упражнения. Ритмика»*

Способствуют развитию опорно-двигательного аппарата: увеличивают подвижность суставов, укрепляют группу мышц, воспитывают физическую силу, выносливость, ловкость, координацию. Они формируют навыки и умения, необходимые для восприятия и танцевального исполнения.

**Развитие отдельных групп мышц.** В эту тему входят упражнения для основных групп мышц и суставов с целью подготовки к физическим нагрузкам, развития эластичности мышц, гибкости и пластичности.

**Упражнения на полу.** В данную тему входят упражнения на растяжку, а так же подготовительные упражнения для освоения основных движений современного танца в партере.

**Раздел «Танцевальные элементы»** Изучаются основные простейшие элементы танцев, затем соединяются в учебно-танцевальные композиции.

**Шаги, прыжки, бег.** В данную тему включена отработка и изучение шагов, прыжков и бега для дальнейшего включения данных элементов в постановки, этюды и номера.

**Ориентировка в пространстве.** В данной теме включены элементы, помогающие ориентировке обучающихся в пространстве (диагонали, точки)

**Раздел «Индивидуальная работа».** Данный раздел подразумевает индивидуальную работу педагога и обучающегося. Ответы на вопросы, проработку необходимых фигур и элементов, отработку вариаций

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН II года обучения

	<b>Наименование темы и разделов</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Форма занятий</b>	<b>Форма подведения итогов</b>
	Раздел «Подготовительно – развивающие упражнения. Ритмика» <ul style="list-style-type: none"><li>• Развитие отдельных групп мышц.</li><li>• Упражнения на полу.</li></ul>	4  3	Платформа ZOOM	наблюдение
	Раздел «Танцевальные элементы» <ul style="list-style-type: none"><li>• Шаги, прыжки, бег.</li><li>• Ориентировка в пространстве.</li></ul>	2  в  1	Платформа ZOOM	наблюдение
	Индивидуальная работа	6	Платформа ZOOM	наблюдение
	<b>Итого</b>	<b>16</b>		

## СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ II год обучения

**Раздел «Подготовительно – развивающие упражнения. Ритмика»**

Способствуют развитию опорно-двигательного аппарата: увеличивают подвижность суставов, укрепляют группу мышц, воспитывают физическую силу, выносливость, ловкость, координацию. Они формируют навыки и умения, необходимые для восприятия и танцевального исполнения.

**Развитие отдельных групп мышц.** В эту тему входят упражнения для основных групп мышц и суставов с целью подготовки к физическим нагрузкам, развития эластичности мышц, гибкости и пластичности.

**Упражнения на полу.** В данную тему входят упражнения на растяжку, а также подготовительные упражнения для освоения основных движений современного танца в партере.

**Раздел «Танцевальные элементы»** Изучаются основные простейшие элементы танцев, затем соединяются в учебно-танцевальные композиции.

**Шаги, прыжки, бег.** В данную тему включена отработка и изучение шагов, прыжков и бега для дальнейшего включения данных элементов в постановки, этюды и номера.

**Ориентировка в пространстве.** В данной теме включены элементы, помогающие ориентировке обучающихся в пространстве (диагонали, точки)

**Раздел «Индивидуальная работа».** Данный раздел подразумевает индивидуальную работу педагога и обучающегося. Ответы на вопросы, проработку необходимых фигур и элементов, отработку вариаций

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН III года обучения

	<b>Наименование темы и разделов</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Форма занятий</b>	<b>Форма подведения итогов</b>
	Раздел «Подготовительно – развивающие упражнения. Ритмика» <ul style="list-style-type: none"><li>• Развитие отдельных групп мышц.</li><li>• Упражнения на полу.</li></ul>	6 4	Платформа ZOOM	наблюдение
	Раздел «Танцевальные элементы» <ul style="list-style-type: none"><li>• Шаги, прыжки, бег.</li><li>• Ориентировка в пространстве.</li></ul>	4 3	Платформа ZOOM	наблюдение
	Индивидуальная работа	7	Платформа ZOOM	наблюдение
	<b>Итого</b>	<b>24</b>		

## СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ III год обучения

### ***Раздел «Подготовительно – развивающие упражнения. Ритмика»***

Способствуют развитию опорно-двигательного аппарата: увеличивают подвижность суставов, укрепляют группу мышц, воспитывают физическую силу, выносливость, ловкость, координацию. Они формируют навыки и умения, необходимые для восприятия и танцевального исполнения.

**Развитие отдельных групп мышц.** В эту тему входят упражнения для основных групп мышц и суставов с целью подготовки к физическим нагрузкам, развития эластичности мышц, гибкости и пластичности.

**Упражнения на полу.** В данную тему входят упражнения на растяжку, а так же подготовительные упражнения для освоения основных движений современного танца в партере.

**Раздел «Танцевальные элементы»** Изучаются основные простейшие элементы танцев, затем соединяются в учебно-танцевальные композиции.

**Шаги, прыжки, бег.** В данную тему включена отработка и изучение шагов, прыжков и бега для дальнейшего включения данных элементов в постановки, этюды и номера.

**Ориентировка в пространстве.** В данной теме включены элементы, помогающие ориентировке обучающихся в пространстве (диагонали, точки)

**Раздел «Индивидуальная работа».** Данный раздел подразумевает индивидуальную работу педагога и обучающегося. Ответы на вопросы, проработку необходимых фигур и элементов, отработку вариаций

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН IV года обучения

	<b>Наименование темы и разделов</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Форма занятий</b>	<b>Форма подведения итогов</b>
	Раздел «Подготовительно – развивающие упражнения. Ритмика» <ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие отдельных групп мышц.</li> <li>• Упражнения на полу.</li> </ul>	6  4	Платформа <b>ZOOM</b>	<b>наблюдение</b>
	Раздел «Танцевальные элементы» <ul style="list-style-type: none"> <li>• Шаги, прыжки, бег.</li> <li>• Ориентировка в пространстве.</li> </ul>	4  3	Платформа <b>ZOOM</b>	<b>наблюдение</b>
	Индивидуальная работа	6	Платформа <b>ZOOM</b>	<b>наблюдение</b>
	<b>Итого</b>	<b>16</b>		

## СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ IV год обучения

**Раздел «Подготовительно – развивающие упражнения. Ритмика»**  
Способствуют развитию опорно-двигательного аппарата: увеличивают подвижность суставов, укрепляют группу мышц, воспитывают физическую силу, выносливость, ловкость, координацию. Они формируют навыки и умения, необходимые для восприятия и танцевального исполнения.

**Развитие отдельных групп мышц.** В эту тему входят упражнения для основных групп мышц и суставов с целью подготовки к физическим нагрузкам, развития эластичности мышц, гибкости и пластичности.

**Упражнения на полу.** В данную тему входят упражнения на растяжку, а так же подготовительные упражнения для освоения основных движений современного танца в партере.

**Раздел «Танцевальные элементы»** Изучаются основные простейшие элементы танцев, затем соединяются в учебно-танцевальные композиции.

**Шаги, прыжки, бег.** В данную тему включена отработка и изучение шагов, прыжков и бега для дальнейшего включения данных элементов в постановки, этюды и номера.

**Ориентировка в пространстве.** В данной теме включены элементы, помогающие ориентировке обучающихся в пространстве (диагонали, точки)

**Раздел «Индивидуальная работа».** Данный раздел подразумевает индивидуальную работу педагога и обучающегося. Ответы на вопросы, проработку необходимых фигур и элементов, отработку вариаций

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН V года обучения

	<b>Наименование темы и разделов</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Форма занятий</b>	<b>Форма подведения итогов</b>
	Раздел «Подготовительно – развивающие упражнения. Ритмика» <ul style="list-style-type: none"><li>• Развитие отдельных групп мышц.</li><li>• Упражнения на полу.</li></ul>	5 5	Платформа ZOOM	наблюдение
	Раздел «Танцевальные элементы» <ul style="list-style-type: none"><li>• Шаги, прыжки, бег.</li><li>• Ориентировка в пространстве.</li></ul>	3 1	Платформа ZOOM	наблюдение
	Индивидуальная работа	10	Платформа ZOOM	наблюдение
	<b>Итого</b>	<b>24</b>		

## СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ V год обучения

**Раздел «Подготовительно – развивающие упражнения. Ритмика»**  
Способствуют развитию опорно-двигательного аппарата: увеличивают подвижность суставов, укрепляют группу мышц, воспитывают физическую силу, выносливость, ловкость, координацию. Они формируют навыки и умения, необходимые для восприятия и танцевального исполнения.

**Развитие отдельных групп мышц.** В эту тему входят упражнения для основных групп мышц и суставов с целью подготовки к физическим нагрузкам, развития эластичности мышц, гибкости и пластичности.

**Упражнения на полу.** В данную тему входят упражнения стрейчинга, а так же подготовительные и основные движения современного танца в партере. Разучивание комбинаций в партере.

**Раздел «Танцевальные элементы»** Изучаются основные элементы танцев, затем соединяются в учебно-танцевальные композиции.

**Шаги, прыжки, бег.** В данную тему включена отработка и изучение шагов, прыжков и бега для дальнейшего включения данных элементов в постановки, этюды и номера.

**Ориентировка в пространстве.** В данной теме включены элементы, помогающие ориентировке обучающихся в пространстве (диагонали, точки)

**Раздел «Индивидуальная работа».** Данный раздел подразумевает индивидуальную работу педагога и обучающегося. Ответы на вопросы, проработку необходимых фигур и элементов, отработку вариаций. Составление обучающимся комбинаций на основе изученного материала. Элементы импровизации.

## **ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН VI года обучения**

	<b>Наименование темы и разделов</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Форма занятий</b>	<b>Форма подведения итогов</b>
	Раздел «Подготовительно – развивающие упражнения. Ритмика» <ul style="list-style-type: none"><li>• Развитие отдельных групп мышц.</li><li>• Упражнения на полу.</li></ul>	5 5	Платформа ZOOM	наблюдение
	Раздел «Танцевальные элементы» <ul style="list-style-type: none"><li>• Шаги, прыжки, бег.</li><li>• Ориентировка в пространстве.</li></ul>	3 1	Платформа ZOOM	наблюдение
	Индивидуальная работа	10	Платформа ZOOM	наблюдение
	<b>Итого</b>	<b>24</b>		

## **СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ VI год обучения**

**Раздел «Подготовительно – развивающие упражнения. Ритмика»**  
Способствуют развитию опорно-двигательного аппарата: увеличивают подвижность суставов, укрепляют группу мышц, воспитывают физическую силу, выносливость, ловкость, координацию. Они формируют навыки и умения, необходимые для восприятия и танцевального исполнения.

**Развитие отдельных групп мышц.** В эту тему входят упражнения для основных групп мышц и суставов с целью подготовки к физическим нагрузкам, развития эластичности мышц, гибкости и пластичности.

**Упражнения на полу.** В данную тему входят упражнения стрейчинга, а так же подготовительные и основные движения современного танца в партере. Разучивание комбинаций в партере.

**Раздел «Танцевальные элементы»** Изучаются основные элементы танцев, затем соединяются в учебно-танцевальные композиции.

**Шаги, прыжки, бег.** В данную тему включена отработка и изучение шагов, прыжков и бега для дальнейшего включения данных элементов в постановки, этюды и номера.

**Ориентировка в пространстве.** В данной теме включены элементы, помогающие ориентировке обучающихся в пространстве (диагонали, точки)

**Раздел «Индивидуальная работа».** Данный раздел подразумевает индивидуальную работу педагога и обучающегося. Ответы на вопросы, проработку необходимых фигур и элементов, отработку вариаций. Составление обучающимся комбинаций на основе изученного материала. Элементы импровизации.

**Условия реализации:**

- Наличие возможности подключения обучающихся к мессенджерам