

ПРИНЯТА  
на заседании методического  
(педагогического) совета  
от « 29 » 05 2017 г.  
Протокол № 10

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ №5  
Н.В. Корешкова  
« 01 » 06 2017 г.  
Приказ № 12/ШС-13-249/17  
от « 01 » 06 2017 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (общеразвивающая) ПРОГРАММА  
(художественной направленности)  
«ОСНОВЫ ХОРЕОГРАФИИ»  
(стартовый уровень)**

Возраст учащихся – 10-12 лет  
Срок реализации программы- 1 год  
Количество часов в год: 38 часов

Автор-составитель программы:  
**Лебедкина Татьяна Владимировна,**  
педагог дополнительного образования

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №5

Название программы	«Основы хореографии»
Направленность программы	Художественная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Лебедкина Татьяна Владимировна, педагог дополнительного образования МБОУ СОШ №5
Год разработки	2017 г.
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Утверждено директором МБОУ СОШ №5 (приказ № 12-Ш5-13-249/17 от 01.06.2017 г.)
Уровень программы	Стартовый
Информация о наличии рецензии	Внутренняя экспертиза
Цель	Способствовать формированию личности ребенка посредством современного искусства хореографии
Задачи	<p>1. Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- сформировать основные умения, навыки в области хореографического искусства;</li><li>- сформировать у детей музыкально-ритмические навыки правильного и выразительного движения в области современной хореографии; актерского мастерства, самостоятельной и коллективной деятельности</li></ul> <p>2. Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- воспитать эстетический вкус, интерес к творческой деятельности;</li><li>- сформировать общую культуру поведения ребенка в обществе, навыки самоконтроля и взаимоконтроля.</li></ul> <p>3. Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- развить музыкально-ритмические способности детей, творческое мышление, воображение, фантазию</li></ul>
Ожидаемые результаты освоения программы	Учащиеся должны иметь представление о хореографическом искусстве; владеть элементарными практическими умениями и навыками хореографии
Срок реализации программы	1 год (2017-2018)

Количество часов в неделю / год	1 часов на 1 группу Количество групп – 6 Количество часов в год - 38
Возраст обучающихся	10-12 лет (ученики кадетских классов)
Формы занятий	Практические занятия
Методическое обеспечение	Специальная литература; видео-материал; семинары.
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	Специальная форма и обувь для занятий; Оборудованный зал; костюмы; реквизит; фонотека, магнитофон, компьютер.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Хореография» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами: Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепции развития дополнительного образования, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р, приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Программа компилятивная, краткосрочная, стартовый уровень.

Дополнительная образовательная программа «Хореография» имеет **художественную направленность**.

**Актуальность** данной программы заключается в систематизации принципов работы с воспитанниками студии современного танца в направлении «Современная хореография». Это направление в хореографическом искусстве стало очень привлекательным для детских хореографических коллективов, т.к. классический танец довольно труден для изучения и доступен далеко не всем воспитанникам, а принципы освоения современного танца помогают достигать любому ребенку самовыражения через движения.

**Педагогическая целесообразность** заключается в реализации программы в рамках каникулярного отдыха как ресурса развития и воспитания детей.

**Новизна.** Данная программа комплексная, направлена не только на формирование умений и навыков в искусстве хореографии, но и развитие творческого аспекта личности ребенка и формирование его активной жизненной позиции.

**Цель** - способствовать формированию личности ребенка с развитым художественно-эстетическим вкусом и системой ценностей в восприятии современной культуры, способного к творческой самореализации посредством современного искусства хореографии.

### **Задачи:**

#### **1. Образовательные:**

- сформировать основные умения, навыки в области хореографического искусства;
- сформировать у детей музыкально-ритмические навыки правильного и выразительного движения в области современной хореографии; актерского мастерства, самостоятельной и коллективной деятельности

#### **2. Воспитательные:**

- воспитать эстетический вкус, интерес к творческой деятельности;
- сформировать общую культуру поведения ребенка в обществе, навыки самоконтроля и взаимоконтроля.

#### **3. Развивающие:**

- развить музыкально-ритмические способности детей, творческое мышление, воображение, фантазию;

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Хореография» **предназначена для учащихся 10-12 лет.**

**Общий объем программы – 38 часов**

**Режим занятий:**

6 групп – по 1 часу в неделю/итого – 6 часов;

Количество учебных недель - 38

### **Формы обучения**

Теория преподается в форме беседы, эвристической беседы, презентации, обзора, экскурсии и т.п.

Практические занятия проходят в форме практикума, этюда, репетиции, тренинга, мастер-класса и т.п.

### **Методическое обеспечение программы.**

Обучение современной хореографии - процесс достаточно сложный, требующий включения всех типов мышления у воспитанников. Он строится на основе психофизических возрастных особенностей детей.

По мере развития и взросления школьников реакции их организма на мышечную деятельность становятся все более благоприятными. Ухудшение сосудистых реакций у старших школьников наблюдаются лишь в случаях, когда они занимаются физическими упражнениями не систематически. Те, кто занимается систематически, эффективность сосудистых реакций с возрастом, а, следовательно, и с улучшением адаптации организма к мышечной деятельности, значительно улучшается. Этот факт играет исключительно важную роль в повышении работоспособности организма, т.к. сосудистые реакции обеспечивают рабочую гиперемия мышц.

В этом возрасте идет активный процесс мировоззрения, поиска идеалов и своего места в жизни. По программе занимаются учащиеся, которые уже осознанно определили свои интересы, круг общения, вид деятельности для серьезных занятий и реализации себя. В этом возрасте, помимо прочего, они становятся помощниками педагога и принимают активное участие в жизни коллектива. Посещения занятий и мероприятий студии становятся часто определяющими в профессиональном самоопределении.

В основе обучения лежат принципы: сознательность, активность и самостоятельность в обучении; наглядность; систематичность, последовательность и комплексность; обучение на высоком уровне трудности; прочность овладения знаниями, навыками и умениями; групповой и индивидуальный подход в обучении. Обучение проводится в группе, но индивидуально-личностный подход является приоритетным. На занятиях комбинированно подается теоретический и практический материал, что способствует лучшему усвоению программы. Практический материал строится на основе тренажа (системы упражнений), усложняется из года в год, от одной ступени обучения к другой. Система упражнений - это не только формирование костно-мышечного аппарата, это формирование правильного дыхания, эмоционального состояния и осмысленного управления всеми этими составляющими. В обучении по данной программе используются техники М. Грэхэм, Х.Лимона, М. Канингхэма, адаптированные и изложенные Вадимом Никитиным, знания о которых получены на семинарах и мастер-классах и адаптированы с учетом возрастных особенностей обучающихся.

### **Формы и сроки проведения аттестации**

Педагогический мониторинг позволяет в системе отслеживать результативность образовательного процесса. Педагогический мониторинг включает в себя традиционные формы контроля (текущий, тематический, итоговый), диагностику творческих способностей; характеристику уровня творческой активности воспитанника.

Основными формами подведения итогов по программе является:

Промежуточный контроль - участие воспитанников студии в школьных мероприятиях – День Матери, Новый год; в конкурсах, смотрах, фестивалях городского уровня: «Рождество Христово», «Радуга детства» и др.

Итоговый контроль является участие воспитанников студии в фестивале «Планета детства» - отчётный концерт педагогов дополнительного образования школы.

По окончании курса обучения воспитанники получают сертификаты участника студии.

## II. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

#### 1. Учебный период

Объединения дополнительного образования	1 четверть		Осенние каникулы		2 четверть		Зимние каникулы		3 четверть		Весенние каникулы		4 четверть		Итого	
	Сроки	Кол-во дней	Сроки	Кол-во дней	Сроки	Кол-во дней	Сроки	Кол-во дней	Сроки	Кол-во дней	Сроки	Кол-во дней	Сроки	Кол-во дней	Учебные недели	Каникулы (количество дней)
1-5 года обучения	01.09 28.10	50	30.10 04.11	6	06.11 30.12	48	01.01 09.01	8	10.01 24.03	64	26.03 - 31.03	6	02.04 30.05	51	38	8

04.11 – праздничный день

23 февраля - праздничный день

8 марта - праздничный день

01.09 – праздничный день

09.09- праздничный день

#### 2. Летний каникулярный отдых

Объединения дополнительного образования	Июнь	Июль	Август
Первого года обучения	01.06. 22.06.	-	-

### Дидактические и методические материалы

- статьи из журнала «Пяти-па»;
- статья В. Гиглаури «Особенности танца модерн»;
- видео материалы с семинаров:
- И. Сурмий. «Современная хореография. Индивидуальная техника»,
- С. Смирнов. «Композиция. Малая форма»,
- С. Смирнов. «Малый ансамбль. Образное мышление. Этюдная форма»,
- Т. Тарабанова. «Техника и постановка в афро-джазе»,
- В. Голубев. «Курс contemporary dance»,
- Мастер-классы и семинары ведущих специалистов России и зарубежья: Т. Тарабанова, И. Сурмий, С. Смирнов, А. Назаретян, А. Исаков, Д. Бузовкина, Эрика Силгонер, Д. Спейсер, И. Матисс и др.,
- Эффективная методика двигательной подготовки школьников. // Пути повышения физической культуры школьников».-Омск: ОГПИ, 1989. –С.13.
- Жук В. А., Мартыненко И. П., Мастер-классы и семинары ведущих специалистов России и зарубежья: Т. Тарабанова, И. Сурмий, С. Смирнов, А. Назаретян, А. Исаков, Эрика Силгонер, Х.Леви, К. Лисей и др.,
- Н. Шереметьевская «Танец на эстраде»- Издательский дом «Один из лучших», Москва, 2012.

### Список литературы.

- 1.«Балет». Журнал. Подшивка за 2013-2016 г.г.
- 2.Креативный ребенок. Диагностика и развитие творческих способностей. Ростов – на – Дону, «Феникс», 2013 г.
- 3.Никитин В. «Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца», издательский дом «Один из лучших», Москва, 2013 г.
- 4.Никитин В.Ю. «Модерн-джаз танец. Начало обучения», ВЦХТ, 2012г.
- 5.Петрушин В.И. «Психология и педагогика художественного творчества», Учебное пособие для вузов. Москва, «Гаудеамус»,2006
- 6.Программа Министерства культуры СССР «Современное направление хореографии. Джаз – танец», г. Москва, 2013 год.
- 7.Танцевальная импровизация- теория, история, практика. Альманах 1, Москва, 2014г.
- 8.Спинжар Н.Ф. и Рябинкина Е.Л. «Педагогика профессиональной подготовки хореографа», Москва, «МГУКИ», 2011.
- 9.Никитин В.Ю. «Мастерство хореографа в современном танце», Москва, «ГИТИС», 2011.
- 10.Зайфферт Д. «Педагогика и психология танца. Заметки хореографа», Москва «Планета музыки», 2012.
- 11.Шаповаленко И. В. «Возрастная психология». Допущено советом по психологии УМО по классического университетскому образованию в качестве учебника для студентов высших учебных заведений. Москва. Гардарики, 2005.
- 12.Барышникова Т. «Азбука хореографии» М. 2012г.
- 13.Лисицкая Т.С. «Гимнастика и танец» М. 2014г.
- 14.Левин М.В. « Гимнастика в хореографической школе» М. 2012г.
- 15.Ткаченко Т. « Работа с танцевальными коллективами» М. 2013г.
- 16.Ткаченко Т. « Русские танцы» М. 2015г.
- 17.Гусев Г.П. «Методика преподавания народного танца» М. 2012г.
- 18.Пасютинская В. «Волшебный мир танца» М. 2013г.
- 19.Тарасов Н.И. « Классический танец» М. 2012г.
- 20.Костровицкая В.С. «100 уроков классического танца» Л. 2012г.
- 21.Костровицкая В., Писарев А. «Школа классического танца» Л. 2014г.
- 22.Ваганова А.Я. «Основы классического танца» Л. 2000г.
- 23.Областной научно-методический центр народного творчества и культурно-просветительной работы: Методическое пособие «Танцевальный репертуар для школьников» Тюмень. 2013г.
- 24.Ивлева Л.Д. учебное пособие «Джазовый танец» Челябинск. 2015г.
- 25.Барышникова Т. «Азбука хореографии» М. 2000г.

### Информационная справка об особенностях реализации УТП в 2017 /2018 учебном году

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	1 год
Год обучения (первый, второй и т.д.)	1
Возраст воспитанников	10-12 лет
Количество воспитанников в группе в текущем учебном году	В группе – по 12 чел., количество групп – 6
Количество часов в неделю	1 час, всего – 6 часов

Общее количество часов в год	38 часов
------------------------------	----------

### Ожидаемые результаты на текущий учебный

В результате обучения по программе на этот год учащиеся получают знания по изучению базовому классическому экзерсису. Элементам народного танца. А так же продолжение изучения такого современного направления как джаз, хип-хоп ( комбинации, вращения, постановки на их основе).

Должны научиться чувствовать собственное тело, как в физических аспектах, так и духовных его проявлениях; приобретут общую эстетическую и танцевальную культуру; научиться самостоятельно пользоваться полученными практическими навыками и теоретическими знаниями (эти результаты будут отслеживаться в процессе концертных выступлений и зачетных формах подведения итогов обучения).

### Отражение в УТП особенностей текущего учебного года:

**Мероприятия учреждения:** День Знаний; День Учителя; День Матери; Новый Год (Директорская ёлка); День защитника Отечества; День 8 Марта; День Победы; Последний звонок; День Открытых дверей; Отчётный концерт; День защиты детей.

**Мероприятия объединения:** Городские и международные конкурсы; Итоговое занятие – Кадетский бал

### Учебно – тематический план

№	Раздел, тема	Количество часов		
		Теоретическая часть	Практическая часть	Всего часов
1.	Инструктаж по технике безопасности.	1	-	1
2.	Классика. Классический станок.	3	-	3
3.	Гимнастика.		4	4
4.	Вальс	2	10	12
5.	Современный танец	1	7	8
6.	Работа над репертуаром. Постановки к мероприятиям.	1	3	4
7.	Актёрское мастерство.	1	1	2
8.	Итоговое занятие	1	1	2
9.	Отчётный концерт.	1	1	2
	<b>Итого</b>			<b>38</b>

### Календарно-тематическое планирование

#### 1 группа (1 г.о.)

№п /п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения занятий (план)	Дата проведения занятий (факт)
-------	--------------------------------	--------------	------------------	--------------------------------	--------------------------------



	Вводное занятие/1 ч.	Инструктаж по технике безопасности	1		
	Классика /3 ч.	Классический станок.	1		
		Экзерсис у станка.			
		Экзерсис на середине зала	1		
	Гимнастика/4 ч	Allegro.	1		
		Упражнения на развитие гибкости	1		
		Упражнения на формирование осанки	1		
		Упражнения на развитие равновесия	1		
	Вальс/12 ч.	Упражнения на развитие координации движения	1		
		Постановка рук	3		
		Постановка ног	3		
		Отработка движений	3		
	Современный танец/8 ч.	Постановка композиций	3		
		Постановка рук	2		
		Постановка ног	2		
		Отработка движений	2		
	Работа над репертуаром/4 ч	Постановка композиций	2		
		Постановки к мероприятиям/концертный номер	2		
	Подведение итогов /6 ч.	Работа в паре	2		
		Актёрское мастерство	2		
		Итоговое занятие	2		
		Отчётный концерт.	2		

## Содержание курса

**Цель:** Провести инструктаж по технике безопасности.

**Содержание материала:** занятие начинается со вступительной беседы, в которой раскрываются цели и задачи обучения программы. Определяются основные правила этики, гигиены, безопасности жизнедеятельности.

### Тема 1: Классический танец.

Задачами обучения являются: развитие силы ног путем увеличения количества упражнений, развитие устойчивости, освоение техники в более быстром темпе. Наряду с этим более сложная координация движений за счет использования поз в экзерсисе у станка и на середине.

1. Все упражнения первого года обучения.

1. Изучение - *Battement tendu pour le pied (double tendu)* в 1 и V позициях:

1/ с опусканием пятки на П позиции; 2/ с опусканием пятки на П позиции на *demi plie*. М.Р. 4/4 /вначале исполняется на каждый такт, во 2-м полугодии — на ½ такта /.

2. *Rond de jambe par terre en dehors, en dedans*. М.Р. 4/4 /исполняется на каждую четверть /.

3. *Battement fondu с plie-releve* во всех направлениях.

М.Р. 2/4 /исполняется на 1 такт *battement fondu*, на второй такт — *plie-Releve*.

4. *Petit battements sur le cou-de-pied*. /исполняется равномерно, атака с акцентом вперед и назад /. М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, к концу — на ½ такта; во 2-м полугодии — на ¼ /.

5. *Battement double frappe* в сторону, вперед и назад /в начале 1-го полугодия исполняется носком в пол, затем — на 30 градусов /.

М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем — на ½ такта, во 2-м полугодии — можно на каждую четверть /.

6. *Battement soutenu* носком в пол на всей стопе / вначале изучается *plie soutenu* /. М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, затем — на ½ такта /.

7. *Rond de jambe en l'air en dehors et en dedans* .

Движение начинается с подготовки: сгибания и разгибания ноги, открытой в сторону на 45 градусов. М.Р. 4/4 /в начале 1-го полугодия исполняется на каждый такт, к концу — на ½ такта и каждую ¼ /.

8. *Plie releve* на 45 градусов.

9. *Battement developpe* во всех направлениях. М.Р. 4/4 /исполняется на 2 такта /. М.Р. ¾ /исполняется на 8 тактов /. В дальнейшем — на 1 такт 4/4 и 4 такта ¾.

10. *Port de bras* 1-е и 3-е сочетаются с различными упражнениями /3-е *port de bras* исполняется в заключение *rond de jambe par terre* /.

М.Р. 4/4 / исполняется на 2 такта /. После - *releve* на полупальцах.

11. *Pas de bourree* с переменной ногой *en dehors et en dedans* /вначале изучается лицом к станку, к концу года — на середине зала /. М.Р. 4/4, ¾, 2/4 /исполняется на каждый такт /.

12. *Plie releve* на 45 градусов с *demi rond de jambe* .

13. *Grand battement jetee pointe* .

### 2. Экзерсис на середине зала.

Упражнения те же, что у станка *en face* и *en sautoir* . Изучение.

1. Epaulement croisee u effacee в V позиции /вначале объясняется понятие “epaulement”, к концу года все упражнения начинаются и заканчиваются в epaulement /.

2. Позы croisee и effacee с руками в больших и маленьких позах вперед и назад носком в пол.

3. Port de bras 1-е, 2-е, 3-е. М.Р. 4/4 /исполняется на 2 такта: 2-е и 3-е port de bras в epaulement croisee /.

4. Temps levee par terre .М.Р. 4/4 /исполняется на 2 такта /.

5. Battement tendu в маленьких и больших позах; croisee u effacee вперед и назад.

6. Battement tendu jete в маленьких и больших позах croisee и effacee вперед и назад.

7. 1-й, 2-й, 3-й, arabesques /изучаются носком в пол/.

### **3. Allegro.**

1. Pas assemble в сторону. М.Р. 4/4 /в 1-м полугодии исполняется на каждый такт, во 2-м полугодии — на половину такта и на каждую четверть /.

2. Pas assemble вперед и назад /изучается так же, как и в сторону /.

По окончании второго года обучения учащиеся должны знать:

- подготовительное движение рук — preparation;
- уровни подъема ног;
- понятия о вращательных движениях en dehors и en dedans;
- прыжки с двух ног на две;

Владеть: координацией движений рук, ног, головы;

Уметь: исполнить preparation и закончить исполнение упражнения (закрывание руки в подготовительное положение).

**Методическое обеспечение:** специальная форма, классическая музыка.

### **Тема 2: Гимнастика.**

**Цель:** Физическая подготовка.

В программе занятий по гимнастике предусмотрены циклы упражнений, решающих следующие задачи: 1 – функциональное развитие органов и систем, обеспечивающих достаточный запас мощности организма;

2 – укрепление опорно-двигательного аппарата;

3 – локальное развитие двигательных качеств;

4 – совершенствование способностей к ориентировке в пространстве; Наиболее характерны упражнения в основных способах ходьбы, бега, прыжков, лазания; упражнения в равновесии, специальные упражнения для развития быстроты и точности реакции; специальные дыхательные упражнения.

### **Содержание материала:**

Меры предупреждения травм на занятии по художественной гимнастике.

Урок гимнастики:

1. Упражнения на развитие гибкости

2. Упражнения для гибкости и подвижности в суставах

3. Наклоны туловища

4. Выпады в стороны и вперед.

5. Полушпагат и шпагат.

6. Развитие подвижности в плечевых суставах

7. Развитие гибкости позвоночника

8. Развитие подвижности в тазобедренных суставах.

9. Упражнения на развитие ловкости и координации.

10. Прыжки на скакалке (вперед, назад)
11. Упражнения на равновесие
12. Упражнения на координацию движения
13. Прыжки на скакалке.
14. Упражнения на формирование осанки.
15. Упражнения на проверку осанки.
16. Ходьба на носках.
17. Комплексы упражнений на контроль осанки в движении.
18. Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета
19. Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.
20. Кувырок вперёд и кувырок назад.
21. Мост из положения лёжа на спине.
22. Шпагаты: левый, правый, поперечный.
23. Колесо.

К концу второго года обучения по гимнастике дети должны:

Уметь правильно выполнять гимнастические упражнения.

Запомнить последовательность упражнений в гимнастической комбинации;

Уметь владеть своим телом; Уметь легко выполнять упражнения;

Научиться чувствовать себя уверенно при выполнении упражнений.

**Методическое обеспечение:** специальная форма спортивная; музыка; оборудованный зал с станками и зеркалами, скакалки, обручи, спортивная стенка, маты и др. инвентарь.

### **Тема 3: Вальс**

**Цель:** формирование двигательного аппарата у исполнителя, развитие актёрских способностей, освоение характера и манеры исполнения движений, чтобы передать на сцене яркую палитру того или иного народного танца.

### **Тема 4: Современный танец. Джаз.**

**Цель:** Выучить основной разминочный урок джазового танца, осваивать новые элементы основных приёмов техники, развивать их, и стремиться совершенствовать.

**Содержание материала:** Ознакомление и разбор основных стилей джазового танца. 1. Классический джаз: знакомая по первому полугодю – (полицентрика, изоляция, релоксация), джазовая пластика, исполняется только под джазовую музыку Floorwork (флорворк) упражнения в партере. Это упражнения для определенных групп мышц в положениях - лежа на спине, животе, на боку, сидя на копчике, сидя и стоя на коленях с разными позициями рук. Это упражнения для растягивания мышц спины, шеи, боковых мышц торса, внутренних мышц бедра, мышц ног и работа с дыханием. В партерных упражнениях используются contraction, curve, arch, release с изменением уровней и направлений. В партере осваивается положение spiral, спирального положения корпуса. Упражнения на полу начинаются с разогрева суставов, мышц спины и ног в 2-х уровнях (лежа и сидя), затем следуют упражнения на дыхание, потом продолжительная работа над contraction и release. По мере усвоения учащимися основных элементов и движений следует их варьирование, комбинирование, изменение ритма их исполнения и изменение темпа.

Порядок упражнений:

1. Упражнения stretch-характера, растягивание мышц ног, рук, шеи, спины,

бока.

2. Упражнения на дыхание (лежа, сидя), при которых необходимо проанализировать движение позвоночника при вдохе и выдохе.

3. Исполнение contractioni release по всем позициям и уровням:

а) с изменением позиций рук и ног;

б) комбинирование curve, arch, release, bangs;

в) release в нейтральное положение;

г) release в заданное положение, с изменением уровней.

4. Положение корпуса -spiral -(спиральное):

а) в соединении со всеми позициям ног;

б) в соединении с движением ног и рук;

в) в комбинации с основных движениями-contraction, arch, releas.

**Работа над репертуаром.**

**Цель:** Развивать танцевальное мастерство у школьников, дисциплину.

**Содержание материала:** повторение пройденного материала за первый год обучения; сделать постановки на основе современного танца.

**Методическое обеспечение:** оборудованный зал (станки, зеркала); специальная форма и обувь; магнитофон; музыка; костюмы.