

**АДМИНИСТРАЦИЯ ПИЧАЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ОТДЕЛ КУЛЬТУРЫ И АРХИВНОГО ДЕЛА
ПИЧАЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОКРУГА**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Пичаевская детская школа искусств»**

Рассмотрена
на заседании педагогического совета
№1 от 29.08.2025

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБУДО «Пичаевская ДШИ»
Е.Ю.Никулина
№ 28 от 29.08.2025



**Рабочая программа
по дополнительной общеразвивающей
программе в области
хореографического искусства
«Хореографическое творчество»**

**по учебному предмету
«Современный танец»**

Автор-составитель:
Перова С.В., преподаватель

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка.

1. Общие положения
2. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе
3. Срок реализации учебного предмета
4. Объем учебного времени и форма проведения занятий, предусмотренные на реализацию учебного предмета
5. Цель и задачи учебного предмета
6. Обоснование структуры программы учебного предмета
7. Методы обучения

II. Содержание учебного предмета

1. Годовые требования

III. Требования к уровню подготовки учащихся

IV. Формы и методы контроля, система оценок

1. Аттестация: цели, вид, форма, содержание;
2. Контрольные требования на разных этапах обучения;
3. Критерии оценки;

V. Методическое обеспечение учебного процесса

1. Методические рекомендации преподавателям

VI. Списки рекомендуемой методической литературы

1.

Пояснительная записка

Современный танец – это красивый способ показать себя, и иногда это возможность самореализации. Современные танцы - это танцы, которые модны и популярны на данный момент. Каждому периоду времени свойственна своя музыкальная культура, которая, в свою очередь, порождает новые виды танца. Поэтому каждый танец можно назвать современным, но современным для своего времени. В нынешнем понимании, современный танец является синонимом – «популярный танец». К современным танцам можно отнести все направления, которые популярны на сегодняшний день. Современные танцы с их стремительными ритмами, необычными и сложными положениями тела хорошо тренируют выносливость, вестибулярный аппарат, систему дыхания и сердце. Работа над координацией позволит усложнять танцевальный рисунок, а постепенное развитие пластичности сделает импровизацию действительно многогранной и красивой.

Развитие современного танцевального искусства невозможно представить вне процесса расширения жанрового и стиливого разнообразия. Появление новых, в корне отличающихся от традиционных, академических систем хореографического искусства заставляет обратиться к изучению новых техник танца. Развиваясь в течение последних лет, современные танцевальные техники сформировали свой лексический модуль, форму урока и методику преподавания.

2. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе

Особенностью данного курса является интеграция специальных дисциплин: в начале изучения мы опираемся на гимнастику и ритмику – предметы, которые изучаются на подготовительном отделении и в младших классах. В дальнейшем акцент идет на становление и развитие творческой индивидуальности учащегося, создание проектов на основе интеграции нескольких специальных дисциплин: классического танца и актерского мастерства.

В основе курса лежит изучение техник современного танца: джаз-танец, модерн, floor technique/техники работы с полом, импровизации, композиции, хип-хоп. В качестве дополнительных занятий в программу обучения включены курсы по акробатики, истории современного танцевального искусства.

3.

Срок реализации учебного предмета.

Срок реализации учебного предмета – 3 года.

4. Объем учебного времени

Учебная нагрузка для предмета «Современный танец» составляет 2 часа в неделю, 70 ч в год

Сведения о затратах учебного времени

Вид учебной работы, нагрузки, аттестации	Затраты учебного времени						Всего часов
	1-й год		2-й год		3-й год		
	1	2	3	4	5	6	
	Количество недель						
Годы обучения							
Полугодия	16	19	16	19	16	19	
Аудиторные занятия	32	38	32	38	32	38	210

Основной формой учебной работы является групповое занятие – урок (групповая форма проведения занятий, наполняемость группы от 11 человек, мелкогрупповая – от 4 до 10 человек). Продолжительность урока – 45 минут.

Основными целями и задачами обучения по данной программе являются:

- ознакомление и изучение основ современной хореографии, адаптация существующих методик современного танца к образовательному процессу в детских школах искусств;
- овладение основными движениями и законами современных танцевальных систем;
- формирование необходимых качеств учащихся хореографического отделения: координации, чувства ритма, свободы тела, ориентации в сценическом пространстве;
- развитие творческого мышления учащихся через познание лучших образцов, методик и техник ведущих современных направлений танца.

Требования к уровню освоения дисциплины:

В результате изучения дисциплины «Современный танец» учащиеся должны знать:

- основы техники исполнения движений джаз танца, танца модерн, современных молодежных направлений танца;
- современные формы, стили и техники танца;

Уметь:

- использовать знания современного лексического материала в хореографических произведениях коллектива;

Иметь представление:

- об основных направлениях и этапах развития современной хореографии;
- о тенденциях развития современного танца.

II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Задачи первого года обучения:

- совершенствование полученных навыков (чувство ритма, эмоциональная отзывчивость на музыку, танцевальная выразительность, координация движений, ориентировка в пространстве) на занятиях ритмики, гимнастики и классического танца;
- овладение основными понятиями и элементами современной хореографии.

Форма контроля – контрольный урок.

1. РАЗОГРЕВ

Неактивная растяжка мышц общего воздействия.

2. ПАРТЕР

В этом разделе урока используется знакомый комплекс упражнений с добавлением изученных элементов на уроке современного танца.

* Упражнения stretch характера – растяжки в различных позициях в положении сидя. Способы растяжения: bounce наклоны (пульсирующие наклоны) или длительная фиксация.

* Изучение contraction и relies в положении сидя.

3. ИЗОЛЯЦИЯ

Изоляция – основной прием техники джаз-танца. Изолированные центры и ареалы центров (части центров). Положение коллапса (свободное держание тела) во время изоляции.

- ГОЛОВА

- Наклоны вперед – назад.
- Наклоны из стороны в сторону (ухом к плечу)
- Повороты в правую и левую стороны.
- Свинговое раскачивание.
- Zunday (зундари) – смещение шейных позвонков вперед-назад, из стороны в сторону. Руки над головой, согнуты в локтях, ладонь в ладонь.

- ПЛЕЧЕВОЙ ПОЯС

- Подъем и опускание одновременно двух плеч. С остановкой в центре и без остановки.
- Оппозиционное движение плеч (одно вверх, другое вниз).
- Параллельное одновременное движение двух плеч (вперед, центр, назад, центр).
- Twist (твист) изгиб плеч. Одно вперед, другое назад. С акцентом вперед и назад. Руки в V позиции.

- ГРУДНАЯ КЛЕТКА

- Движения из стороны в сторону.

- ПЕЛВИС (БЕДРА)

- Слитное движение пелвисом вперед – назад, из стороны в сторону.
- Полукруги справа – налево через переднюю дугу. То же через заднюю дугу.

- РУКИ

Изолированные движения ареалами руки, кистью, предплечьем.

- Положение flex (флекс) – сокращенная ладонь.
- Круги в параллельных направлениях двух предплечий
- Круги кистью в параллельных направлениях.
- Положение «свастика».

- НОГИ

- Изолированные движения ареалов ног: положение flex – сокращенная стопа, point – натянутая стопа, круги стопой.
- Свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед – назад.
- Круги голенистой в свободном положении, нога в воздухе, колено согнуто.

4. РАБОТА В ПАРАХ (упражнения stretch-характера)

К этому разделу преподаватель может подходить творчески. Основным принципом исполнения движений является умение детей ориентироваться в пространстве, координация, доверие партнеру.

5. КРОСС

Исполняются комбинации шагов, вращений и прыжков.

- ШАГИ

- простые с носка
- на plie
- на полупальцах
- скрестные шаги

- ПРЫЖКИ

- hop – шаг-подскок, jump – прыжок на двух ногах, leap – прыжок с одной ноги на другую.

- ВРАЩЕНИЯ

- на двух ногах
- на различных уровнях

ВТОРОЙ ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Задачи второго года обучения:

- закрепление полученных знаний, умений и навыков, полученных в первый год обучения;
- развитие двигательных навыков, координации, музыкальности, танцевальной выразительности, ориентации в пространстве;
- формирование художественного вкуса.

Музыкальное сопровождение уроков содержит произведения современных композиторов, что помогает развить внимание, музыкальную память, умения двигаться под музыку.

Форма контроля – контрольный урок.

1. РАЗОГРЕВ

(у станка)

- упражнение на развитие ахиллова сухожилия: а выпады лицом к станку в сочетании с passé и подъемом на полупальцы на опорной ноге.
- plie – releve
- Боковые port de bras с оттяжкой от станка
- Круговое положение корпуса из положения flak back

- «Растяжка» в сочетании arch корпуса
- Grand plie с выходом в положение flak back.

(на полу)

- contraction и relies в положении сидя.
- Лежа на спине поднять пелвис при опоре на руки, плечи и стопы; сделать twist.
- Frog-position в сочетании с pulse корпуса.
- Растяжка по второй позиции сидя на полу в сочетании с twist корпуса.
- Developpe из положения лежа на спине и лежа на боку.
- Броски вверх из положения лежа на спине в сочетании с passé.

2. ИЗОЛЯЦИЯ

- ГОЛОВА

- «Крест» головой с возвратом в центр (вперед, в сторону, назад, в сторону).
- «Квадрат» без возврата в центр.
- «Круг» головой.

- ПЛЕЧЕВОЙ ПОЯС

- Полукруги и круги вперед – назад.
- «Крест» плечами вперед и назад, с возвратом в центр (вперед, вверх, назад, вниз).
- Шейк плеч.

- ГРУДНАЯ КЛЕТКА

- Смещение в правую и левую стороны, руки во 2 позиции.
- Frust – (фраст) резкие рывки из стороны в сторону и вперед – назад.
- Подъем грудной клетки вверх и опускание вниз.
- Вертикальный «крест»: вверх – в центр, в сторону – в центр, вниз – в центр. В другую сторону – в центр.
- Горизонтальный «крест»: вперед – вправо, назад – влево.

- ПЕЛВИС

- Frust – рывки – вперед - в центр, назад – в центр. Так же из стороны в сторону.
- «Крест» пелвисом с возвратом в центр
- «Квадрат» пелвисом без возврата в центр. Начало «квадрата» в правую и левую стороны.
- Шимми – резкие повороты пелвиса в правую и левую стороны. Ноги во второй параллельной позиции.
- Hip lift – подъем вверх одного бедра.

- РУКИ

Изолированные движения, которые могут выполняться ареалами центра (кисть и предплечье). Во время урока движения рук используются во всех частях урока. В разделе «ИЗОЛЯЦИЯ» руки могут двигаться изолированно в ареалах, но в основном они используются для координации с другими центрами.

Основные позиции рук:

- 1 позиция: руки в горизонтальном направлении перед собой;
- 2 позиция: руки в горизонтальном направлении в сторону
- 3 позиция: вертикальное движение рук над головой.

Варианты позиций:

- Переводы рук из одного положения в другое: А-Б-В-2 позиция (А – локти согнуты, ладони около груди; Б – локти вниз, ладони около плеч; В – руки вытянуты вверх над головой).

- НОГИ

Изолированные движения, которые могут выполняться ареалами центра (стопа, голень, бедро). Во время урока движения ног используются во всех частях урока. В разделе «Изоляция» ноги могут двигаться изолированно в ареалах, но в основном они используются для координации с другими центрами.

- Свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед – назад.

Основные позиции ног:

- out и in положения. Закрытые выворотные и параллельные позиции.
- Перевод из закрытого в открытое положение.

Варианты движения ног:

- plie и releve в различных позициях и с переходом из позиции в позицию.
- Brush – носком в пол на 45°, на 90°.
- Flex колена и стопы (на 45°, 90°).
- Kick вперед, в сторону и назад.

3. КООРДИНАЦИЯ

- Координация двух центров в параллельном движении.

Например:

Голова, Пелвис вперед – назад. То же из сторону в сторону

- Оппозиционное движение (один центр вперед, другой – назад).

Например:

Голова назад, плечи полукругом вперед и наоборот.

Грудь вперед, Пелвис назад. Возможны другие сочетания.

- Перевод рук из позиции в позицию с одновременным движением какого-либо центра.

Например:

Пелвис вперед – назад, руки I, II, III.

- Координация рук и ног в параллельном и оппозиционном движении.

4. КРОСС

- ШАГИ

- Шаги усложняются: добавляется координация рук и головы.

- ПРЫЖКИ

- Согнуть оба колена и соединить стопы («лягушка»)
- Развести прямые ноги в сторону («разножка»)
- Согнуть колени и прижать их к груди.

- ВРАЩЕНИЯ

- Corkscrew повороты. Использовать смену уровней: стоя, сидя, переход в партер.

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Закрепляются знания и навыки, полученные на первых двух годах обучения. Совершенствуется и усложняется форма движений, изученных ранее. Продолжается работа над координацией движений, точности изолированных

движений, ориентации в пространстве. Идет работа над индивидуальной манерой исполнения.

Важным моментом в процессе обучения является импровизация. На уроке учащимся предлагается разнохарактерный музыкальный материал, выбирается тема или конкретный образ. Учащиеся должны проявить себя, используя знания, полученные на уроке.

В уроке используются комбинации различных современных направлений: джаз-танец, модерн, хип-хоп, funk и др. Возможно использование трюковых элементов, заимствованных из акробатики.

Форма контроля – экзамен.

1. РАЗОГРЕВ

Основные виды разогрева у станка, на середине класса, в партере.

- Разогрев ног (стопа, колено, пах)
- Разогрев позвоночника (наклоны, изгибы, твисты торса)
- Расслабление позвоночника (свинговое раскачивание, grop)
- Упражнения stretch характера. Растягивание.
- Использование в разогреве движений классического экзерсиса: demi и grand plie, releve, battement tendu, battement jete, rond de jambe par terre и др. Сочетание этих движений: выворотные и параллельные позиции ног. Способы соединения движений разогрева в единую комбинацию.

2. ИЗОЛЯЦИЯ

- ГОЛОВА

- Zundari-квадрат
- Zundari-круг

- ПЛЕЧИ

- Twist
- Шейк

- ГРУДНАЯ КЛЕТКА

- ПЕЛВИС

- РУКИ

- НОГИ

Используется ранее изученный материал.

3. КООРДИНАЦИЯ

- Голова-крест, в оппозицию движение пелвиса
- Наклоны головы вперед-назад, одновременно battement tendu
- Shugar leg в координации с шейком кистей
- Боковой шаг с выносом ноги на каблук в сочетании с работой рук

4. УПРАЖНЕНИЯ НА СЕРЕДИНЕ

- Deep body bends – глубокий наклон вперед. Спина в прямом положении.
- Положение contraction и release.
- Глубокие наклоны в положении hinge (хинч)
- Body roll вперед и в сторону
- Demi и grand plie
- Исполнение по параллельным позициям
- Перевод стоп из выворотного положения в параллельное и наоборот

- Изменение динамики исполнения (медленно сесть, быстро встать)
- Соединение с releve

- Battement tendu, battement tendu jete.

- Исполнение по параллельным позициям
- Соединение с demi plie, releve
- Соединение с полуповоротами и поворотам

- Rond de jamb par terre

- Исполнение по параллельным позициям
- Соединение с demi plie
- Соединение с подъемом на 45 ° и 90°
- С сокращенной стопой

- Battement fondu и Battement frappe

- Исполнение по параллельным позициям
- С сокращенной стопой

- Grand battement

- Исполнение по параллельным позициям
- С подъемом опорной пятки во время броска
- С сокращенной стопой

5. КРОСС

- ШАГИ

- Усложняются: добавляется координация рук и Головы
- Связующие и вспомогательные шаги: pas shasse, glissade, pas de bourree, degage

- ПРЫЖКИ

- В сочетании с шагами и вращениями в единой комбинации
- Трансформированные классические прыжки

- ВРАЩЕНИЯ

- На полупальцах
- На всей стопе
- на Demi plie
- на одной ноге

6. КОМБИНАЦИЯ

Урок должен завершаться небольшими комбинациями на 32 или 64 такта. Это зависит от мастерства преподавателя. Главное требование – это танцевальность, использование определенного рисунка движения, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений, т.е. использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя. Комбинации должны быть развернутые. Основное отличие комбинаций от постановочного номера в том, что в ней нет никакой идеи, только техническое совершенствование. Комбинация может исполняться под любую

«квадратную» музыку и не требует специального подбора музыкального материала, кроме соблюдения жанрового соответствия.

III. Требования к уровню подготовки учащихся

Ожидаемые результаты уровня подготовки учащихся

По окончании обучения по данной программе, учащиеся должны

Знать:

специальную терминологию в рамках предложенной программы, принципы построения урока, особенности постановки корпуса, рук, ног и головы, основные элементы и движения модерн танца.

Уметь:

двигаться в технике современного танца, исполнять основные элементы и движения современного танца, ориентироваться на сценической площадке, работать самостоятельно и в коллективе.

Иметь:

хорошую хореографическую форму, развитую мускулатуру (выносливость, силу мышц), навыки сценических выступлений, готовность к социальному самоопределению и дальнейшему саморазвитию, чувство ответственности, самостоятельность, целеустремленность, инициативность, силу воли для достижения результатов, художественный вкус, эмоционально-ценностное отношение к искусству.

IV. Формы и методы контроля, система оценок

1. Аттестация: цели, виды, форма, содержание.

Оценка качества реализации программы «Современный танец» включает в себя текущую и промежуточную аттестацию обучающихся.

Успеваемость учащихся проверяется на различных выступлениях: контрольных уроках, зачетах, концертах, конкурсах, просмотрах к ним и т.д.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков и зачетов.

Контрольные уроки, зачеты могут проходить в виде просмотров концертных номеров. Контрольные уроки и зачеты в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

2. Контрольные требования на разных этапах обучения

Формы контроля при сроке обучения 3 года:

- контрольный урок в конце 5-го полугодия,
- зачет в конце 3 класса (6 полугодие).

На контрольные уроки педагог обязательно выносит тренинги. Оценивается точность и понимание выполняемых упражнений. На контрольные уроки могут быть вынесены комбинации из освоенных движений.

На зачет выносят также комбинации движений, освоенные навыки и умения в форме комбинаций или композиций; также этюдная работа, где проверяется готовность учащегося использовать знания и умения, приобретенные на уроках современного танца.

3. Критерии оценок

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

Критерии оценки качества исполнения:

По итогам исполнения программы на контрольном уроке и экзамене выставляется оценка по пятибалльной шкале:

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения; выступление (исполнение) может быть названо концертным, талантливость обучающегося проявляется в увлеченности исполнения, артистизме, своеобразии и убедительности интерпретации, обучающийся владеет танцевальной техникой, безупречен в исполнении экзерсиса у станка, танцевальных комбинаций на середине зала, имеет хороший баллон прыжка.
5 – (отлично с минусом)	Выступление (исполнение) может быть названо концертным, талантливость обучающегося проявляется в увлеченности исполнением, артистизме, в своеобразии и убедительности интерпретации. Обучающийся владеет танцевальной техникой исполнения экзерсиса у

	станка, танцевальных комбинаций на середине зала, имеет хороший баллон прыжка, но присутствовали малейшие «помарки» в исполнении.
4+ (хорошо с плюсом)	Владение хорошей исполнительской техникой. Убедительная трактовка исполнения хореографических комбинаций, танцевальных номеров. Выступление яркое и осознанное, эмоционально окрашенное.
4 («хорошо»)	Отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном); владение хорошей исполнительской техникой, убедительная трактовка хореографических комбинаций, танцевальных номеров, выступление яркое, осознанное.
4 – (хорошо с минусом)	Владение хорошей исполнительской техникой. Убедительная трактовка исполнения хореографических комбинаций, танцевальных номеров. Выступление яркое и осознанное, но есть недочеты в исполнении.
3 + (удовлетворительно с плюсом)	Однообразное исполнение. Неуверенность и неточность исполнения комбинаций, танцевальных номеров. Исполнение нестабильно, но видно стремление учащегося к лучшему исполнению.
3 («удовлетворительно»)	Исполнение с большим количеством недочетов, а именно: неграмотно и невыразительно выполненное движение, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.; однообразное нестабильное исполнение.
3 - (удовлетворительно с минусом)	Однообразное исполнение. Неуверенность и неточность исполнения комбинаций, танцевальных номеров. Исполнение нестабильно, есть технические ошибки и ошибки в исполнении комбинаций, номеров.
2, («неудовлетворительно»)	Исполнение крайне нестабильно, комплекс недостатков, являющийся следствием нерегулярных занятий, невыполнение программы учебного предмета; технические

	ошибки в исполнении хореографических комбинаций, танцевальных номеров, нет выразительности в исполнении.
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

При выведении итоговой оценки учитывается следующее:

- оценка годовой работы ученика;
- оценка на экзамене (зачете);
- другие выступления ученика в течение учебного года.

Оценки выставляются по окончании каждой четверти и полугодий учебного года.

При завершении изучения учебного предмета, по итогам завершающей курс обучения промежуточной аттестации, обучающимся выставляется оценка, которая заносится в свидетельство об окончании школы.

V. Методическое обеспечение учебного процесса

1. Методические рекомендации преподавателям

Особенности образовательного процесса по этапам обучения

При построении урока преподавателю следует учитывать степень психофизического развития учащихся, а также опираться на общий уровень хореографической подготовки класса, группы в целом. Задача каждого урока должна быть по силам учащимся, иначе у детей быстро снижается интерес к занятиям. Также следует учитывать и рационально дозировать физическую нагрузку, избегая перенапряжения детей. Важно помнить, что положительные ожидания от каждого учащегося производят огромный развивающий эффект.

Учитывая возрастные особенности учащихся класса, в построении урока следует избегать монотонности, чередовать различные по характеру движения, периодически включать творческие задания и импровизацию.

Основная задача преподавателя: научить детей качественно, «чисто» и грамотно выполнять основные позиции, движения и положения модерн танца. Развить у обучающихся элементарные навыки координации, ощущения себя и своих мышц в пространстве. Развитие силы и выносливости, музыкальности и артистичности.

VI. Список рекомендуемой методической литературы

1. Dance magazine (Нью-Йорк) / Специальный выпуск памяти Марты Грэхем // Балет. – 1992. – №3.
 2. Бежар М. Мгновения из жизни другого. Мемуары. – М.: Союзтеатр, 1989.
 3. Васенина Е. Российский современный танец. Диалоги. Emergency Exit. – М., 2005.
 4. Гердт О. Неустойчивое равновесие // Балет. – 1999. – №1.
 5. Добротворская К.А. Айседора Дункан и театральная культура эпохи модерна. – Л.: ЛГИТМ и К, 1992.
 6. Домрина Н. Мари Вигман // Советский балет. – 1989. – №4.
 7. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. – М.: ГИТТИС, 2000.
 8. Скотт Ю. Американский театр Алвина Эйли // Советский балет. – 1991. – №3.
 9. Суриц Е. Балет и танец в Америке. Очерки истории. – Екатеринбург: Изд-во госуниверситета, 2004.
 10. Суриц Е. Пластический и ритмопластический танец: его жизнь и судьба в России // Советский балет. – 1988. – №6.
 11. Тарасова Н. Марта Грэхем // Советский балет. – 1990. – №1.
 12. Федорова Л. Африканский танец. Обычаи, ритуалы, традиции. – М.: Наука, 1987.
- Интернет-сайт www.modern-dance.ru

Учебно-тематический план

№ п.п.	Наименование тем	Кол-во часов
1	2	3
ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ		
1.	Вводный урок. Ознакомление с предметом, характерными особенностями.	1
2.	Неактивная растяжка мышц общего воздействия.	2
3.	Упражнения stretch характера	2
4.	Изучение contraction и relies в положении сидя.	2
5.	Изоляция. Голова: Наклоны вперед – назад, наклоны из стороны в сторону (ухом к плечу), повороты в правую и левую стороны, свинговое раскачивание, zunday/	3
6.	Изоляция. Плечевой пояс: подъем и опускание одновременно двух плеч, с остановкой в центре и без остановки, оппозиционное движение плеч (одно вверх, другое вниз), параллельное одновременное движение двух плеч (вперед, центр, назад, центр), twist (твист) изгиб плеч.	3
7.	Изоляция. Грудная клетка.	2
8.	Изоляция. Пелвис.	2
9.	Изоляция. Руки: положение flex (флекс), круги в параллельных направлениях двух предплечий, круги кистью в параллельных направлениях, положение «свастика».	2
10.	Изоляция. Ноги: золированные движения ареалов ног, свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед – назад, круги голеностопом в свободном положении, нога в воздухе, колено согнуто.	2
11.	Работа в парах. Упражнения stretch-характера.	4
12.	Кросс. Шаги: простые с носка, на plie, на полупальцах, скрестные шаги.	3
13.	Кросс. Прыжки: hop , jump , leap.	4
14.	Кросс. Вращения.	4
ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ		
1.	Разогрев (у станка). Упражнение на развитие ахиллова сухожилия.	1
2.	Разогрев (у станка). Plie –releve.	1
3.	Разогрев (у станка). Боковые port de bras с оттяжкой от станка.	1
4.	Разогрев (у станка). Круговое положение корпуса из положения flak back.	1
5.	Разогрев (у станка). «Растяжка» в сочетании arch корпуса.	1
6.	Разогрев (у станка). Grand plie с выходом в положение flak back.	1
7.	Разогрев (на полу). Contraction и relies в положении сидя.	1
8.	Разогрев (на полу). Twist	1
9.	Разогрев (на полу). Frog-position в сочетании с pulse корпусом.	1
10.	Разогрев (на полу). Растяжка по второй позиции сидя на полу в сочетании с twist корпуса.	1
11.	Разогрев (на полу). Developpe из положения лежа на спине и лежа на боку.	1
12.	Разогрев (на полу). Броски вверх из положения лежа на спине в сочетании с passé.	1
13.	Изоляция. Голова: «крест» головой с возвратом в центр, «квадрат» без	2

	возврата в центр, «круг» головой.	
14.	Изоляция. Плечевой пояс: полукруги и круги вперед – назад, «крест» плечами веред и назад, с возвратом, шейк плеч.	2
15.	Изоляция. Грудная клетка: смещение в правую и левую стороны, Frust, подъем грудной клетки вверх и опускание вниз, вертикальный «крест», горизонтальный «крест».	2
16.	Изоляция. Пелвис: Frust, «Крест» пелвисом с возвратом в центр, «Квадрат» пелвисом без возврата в центр, шимми, Hip lift.	2
17.	Изоляция. Руки: основные позиции рук, варианты позиций.	2
18.	Изоляция. Ноги: основные позиции ног, варианты движения ног.	2
19.	Координация: двух центров в параллельном движении; оппозиционное движение; перевод рук из позиции в позицию с одновременным движением какого-либо центра; координация рук и ног в параллельном и оппозиционном движении.	2
20.	Кросс. Шаги.	2
21.	Кросс. Прыжки.	3
22.	Кросс. Вращения.	3
ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ		
1.	Разогрев ног.	1
2.	Разогрев позвоночника.	1
3.	Разогрев. Расслабление позвоночника (свинговое раскачивание, grop.	1
4.	Разогрев. Упражнения stretch характера. Растягивание	2
5.	Разогрев. Использование в разогреве движений классического экзерсиса.	2
6.	Изоляция. Голова: Zundari-квадрат, Zundari-круг	1
7.	Изоляция. Плечи: Twist, Шейк	1
8.	Изоляция. Грудная клетка.	2
9.	Изоляция. Пелвис.	2
10.	Изоляция. Руки.	2
11.	Изоляция. Ноги.	2
12.	Координация. голова-крест, в оппозицию движение пелвиса, наклоны головы вперед-назад, одновременно battement tendu, Shugar leg в координации с шейком кистей, боковой шаг с выносом ноги на каблук в сочетании с работой рук	2
13.	Deep body bends	1
14.	Положение contraction и release	1
15.	Глубокие наклоны в положении hinge (хинч)	1
16.	Body roll вперед и в сторону	1
17.	Demi и grand plie	1
18.	Battement tendu, battement tendu jete.	1
19.	Rond de jamb par terre	1
20.	Battement fondu и Battement frappe	1
21.	Grand battement	1
22.	Кросс. Шаги.	2
23.	Кросс. Прыжки.	2
24.	Кросс. Вращения.	2
25.	Комбинации.	2