

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ТОРЕЗА
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТОРЕЗА
МУНИЦИПАЛЬНАЯ БЮДЖЕТНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО И
ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ЮНОСТЬ» ГОРОДА ТОРЕЗА»

РЕКОМЕНДОВАНО:

Протокол № 1 от 07.09.2023
заседания методического
совета МБДО «ДДЮТ
«Юность» г. Тореза»

УТВЕРЖДЕНО

Приказом
МБДО «ДДЮТ
«Юность» г. Тореза»
от 12.09.2023 г. № 82
Директор Л.П.
Прокопенко



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ХУДОЖЕСТВЕННОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
«СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ»

Уровень программы: разноуровневый (модульный принцип построения)

Срок реализации программы: 10 лет

Возрастная категория: от 5 до 18 лет

Вид программы: модифицированная

Форма работы: очная

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Степанова Юлия Эдуардовна

г. Торез
2023 г.

ПАСПОРТ

Учреждение, реализующее программу	МУНИЦИПАЛЬНАЯ БЮДЖЕТНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ЮНОСТЬ» ГОРОДА ТОРЕЗА» Адрес: 286600 г. Торез, ул. Пионерская, д.11
Название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Современный танец»
Ссылка на программу	http://www.unost-torez.ru/
ФИО., должность разработчика (ов) программы	Степанова Юлия Эдуардовна, педагог дополнительного образования
Где, когда и кем утверждена	Программа рассмотрена на заседании методического совета МБДО «ДДЮТ «Юность» г. Тореза» Протокол № 1 от 07.09.2023 г., утверждена приказом директора от 12.09. 2023 г. № 82
Информация о наличии рецензии	
Сведения о программе:	
Аннотация	Дополнительная общеобразовательная программа художественной направленности «Современный танец» способствует формированию и раскрытию творческой личности обучающихся. Содержание программы предполагает знакомство с современным танцем, который представляет своеобразный пласт в искусстве танца, в котором по-новому соединились движения, музыка, свет и краски. Он обладает своей неповторимой спецификой, изяществом и энергетикой.

	<p>Современный танец пытается воплотить в хореографическую форму окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, одним словом, создает новую пластику. Именно поэтому современный танец интересен и близок молодому поколению.</p> <p>Занимаясь в ансамбле современного танца «Баттерфляй» по программе «Современный танец» обучающиеся под руководством педагогов имеют возможность получить основы таких профессий как хореограф, танцор, артист.</p>
Уровень освоения программы	Разноуровневая. Модульный принцип построения
Возраст учащихся	5-18 лет
Срок реализации программы	10 лет
Формы занятий	Групповые, предусмотрены индивидуальные часы для дополнительных занятий с одаренными детьми, часы для проведения сводных репетиций
Количество часов в год	1 год обучения –144 2 год обучения – 144 +(36) 3 год обучения – 216+ (36) 4 год обучения – 216+ (36) 5 год обучения – 216+ (36)
Предполагаемая форма обучения по программе	Очная

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Жанр современного танца стал в наше время чрезвычайно популярным. Этому способствуют многочисленные телевизионные проекты, конкурсы, фестивали, которые проводятся и на танцевальных площадках, и в изысканных концертных залах всего мира. Современному танцу присущи энергетика, динамика, стремительность и пластичность. Огромное количество стилей и техник выполнения этого танцевального направления сформировалась под воздействием классического танца и народных мотивов многих стран. Наиболее интересным современный танец получается тогда, когда исполнитель, импровизируя, мастерски совмещает несколько его техник и стилей.

Современный танец — это зрелищное представление, вызывающее огромный интерес у молодого поколения. В данном виде искусства лаконично соединены в одно целое многообразие танцевальных стилей и элементы сценических трюков.

Проблемы формирования культуры поведения современного человека чрезвычайно актуальны. Средствами хореографического искусства, в частности современного танца, можно формировать у детей культуру и манеру общения. Каждое время требует своих песен и своих танцев. Новое поколение желает знать современную пластику, чтобы самовыражаться в среде со сверстниками.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Современный танец» ансамбля современного танца “Баттерфляй” является программой **художественной направленности**. В процессе освоения программы дети и подростки обучаются танцам, которые способствуют гармоничному психическому, духовному и физическому развитию; формирует художественно-эстетический вкус, умение самовыражения чувств и эмоций, физическую культуру, а также нравственные качества личности.

Уровень освоения программы – разноуровневая, модульная.

Программа разработана на основании нормативно-правовых документов:

- Федеральный Конституционный Закон от 04.10.2022 г. №5-ФКЗ «О принятии в Российскую Федерацию Донецкой Народной Республики и образовании в составе Российской Федерации нового субъекта – Донецкой Народной Республики» (далее по тексту – ФКЗ-5)
- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее по тексту – ФЗ-273).
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.» (далее по тексту – Концепция).
- Постановление Правительства Российской Федерации от 5.08.2013 г. №662 «Об осуществлении мониторинга системы образования».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее по тексту – Целевая модель).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07 2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной

деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее по тексту – Приказ №629).

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. №816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «О направлении информации» от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (далее по тексту – Письмо №09-3242).

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.07.2003 г. №28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей».

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11.12.2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

- Устав Муниципальной бюджетной организации дополнительного образования «Дворец детского и юношеского творчества «Юность» города Тореза» (приказ отдела образования администрации города Тореза)

При составлении программы использованы программы:

✓ Авсиевич А. В. Дополнительная образовательная программа ТАНЕЦ: мир Свободы и Вдохновения.

✓ Аристов В.И. Основы современного танца.

✓ Кульчаковская Л Н., Гребенникова И. П., Сыч А. А. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая разноуровневая программа художественной направленности «Чудо-юдо» (хореография).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предполагает ежегодное обновление с учётом развития культуры, технологий, социальной сферы.

Программа интегрирует знания обучающихся по хореографии, ритмике, музыке, художественной культуре, физическому обучению.

Актуальность программы.

Актуальность предлагаемой программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на подобного рода развивающие программы художественной направленности. Эта объективная заинтересованность в определённых образовательных услугах субъективно выражена в обращённых к системе образования интересах и ожиданиях в отношении современного танца.

Представленная программа «Современный танец» помогает решать целый комплекс вопросов, связанный с формированием творческих навыков, удовлетворением индивидуальных потребностей в нравственном, художественном, интеллектуальном совершенствовании подростков, организации их свободного времени.

Современный танец помогает обучающимся более свободно выражать себя в танце, передавать различные оттенки эмоций и душевных состояний, развивает исполнительское мастерство, формирует творческую индивидуальность. За время обучения современному танцу организм ребенка привыкает к физическим упражнениям, развивается и закрепляется гибкость, координация, точность движений тела.

Современный танец воплощает в хореографии новые идеи, темы, образы, почерпнутые из современной действительности. Основными его принципами можно назвать отказ от канонов, воплощение новых тем и сюжетов оригинальными танцевально-пластическими средствами, новый язык самовыражения.

Занятия современной хореографией помогают детям снять психологические и мышечные зажимы, выработать чувство ритма, уверенность в себе, развить выразительность, научиться двигаться в соответствии с музыкальными образами, что необходимо для сценического выступления, а также воспитать в себе выносливость. Скорректировать осанку, координацию, постановку корпуса, что необходимо не только для занятия танцем, но и для здоровья в целом.

Программа направлена на предоставление возможности ребенку выразить себя в танце, развитие умения добиваться творческого выражения эмоций через пластику.

Современный танец способствует не только сохранению и укреплению здоровья, но и имеет возможность исправлять уже имеющиеся небольшие отклонения, такие, как сколиоз, болезни суставов, слабый мышечный тонус, остеохондроз, и др. Танец развивает физические данные детей, тренирует сердечно-сосудистую систему, вырабатывает правильное дыхание, формирует правильную осанку, укрепляет мышцы ног и спины, сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, корректирует физические недостатки строения тела. В этом его значение и значимость.

Большое значение играет и предпрофессиональная подготовка. На продвинутом уровне (модуль III) перед учащимися стоит вопрос выбора профессии, а правильный её выбор определяет жизненный путь, жизненный успех. Профессию, которая связана с искусством, с танцем, нельзя представить без специальных знаний, навыков, умений, которые может дать дополнительное образование. Занимаясь в ансамбле современного танца «Баттерфляй» по программе «Современный танец» обучающиеся под руководством педагогов имеют возможность получить основы таких профессий как хореограф, танцор, артист.

Отличие программы от других дополнительных общеразвивающих программ по хореографии состоит в следующем:

1. В её основе лежит изучение нового направления в хореографии – современный танец. Это постоянно развивающееся, свободное от канонов и условностей направление. У педагога и обучающихся есть возможность постоянно экспериментировать с новыми формами, музыкой и пространством.

2. Особенность данной программы заключается в принципе модульного построения разноуровневой программы. Это даёт возможность организовать постепенное (поэтапное) погружение в программу. Обучающиеся, освоившие I модуль (стартовый уровень), переходят к освоению программы II модуля (базовый уровень). И только пройдя эти два модуля, они переходят на продвинутый уровень (III модуль). После полного освоения программы (III модуля), обучающиеся имеют возможность получить свидетельство о дополнительном образовании.

Каждый уровень (в соответствии с модулем программы) предполагает возможность универсальной доступности детей с любым видом и типом психофизических возможностей.

Обучающиеся (выпускники), освоившие программу трёх модулей, могут продлевать обучение по программе продвинутого уровня до достижения 18 лет, принимая участие в концертной деятельности и осуществляя роль наставника для обучающихся.

Новизной данной программы является синтез видов и форм хореографического обучения, создание интегрированной модели обучения: (джазовый танец, модерн, контемпорари, вог), акцент ставится на изучение современной хореографии. Программа интегрирует знания обучающихся по хореографии, ритмике, музыке, художественной культуре, физическому обучению.

Для детей среднего школьного возраста помимо самого танца важную роль играет общение со сверстниками, адаптация в коллективе, поэтому в программу введён раздел «Танцевальная импровизация», который рассматривается как возможность приобщения детей к творческой самостоятельности, реализации своих чувств и мыслей, притягиванию единомышленников, развитие самодостаточности.

Практические задания способствуют развитию у детей творческих способностей, умению создавать (авторские модели),

Также **уникальность и новизна** данной программы определяется формой организации учебно-воспитательного процесса, которая основана на представлении содержания по модульному принципу с использованием разнообразных образовательных технологий.

Данная программа «Современный танец» тесно связана с содержанием учебных предметов «Ритмика», «Гимнастика», «Подготовка концертных номеров», «Классический танец», «Народный танец». Соответственно при реализации программы осуществляется межпредметная связь, образовательный процесс носит характер комплексного обучения, что способствует развитию устойчивого интереса к современной хореографии.

Основой репертуара ансамбля – современный эстрадный танец. В ходе постановочной работы, импровизаций, репетиций учащиеся приучаются к сотрудничеству, сотворчеству, у них развивается художественное воображение,

ассоциативная память. Программа предусматривает изучение в системе основ классического и народного танца.

Педагогическая целесообразность программы. Внедренные в учебный процесс элементы модульной системы обучения создают благоприятные условия для развития ребенка путём обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к его индивидуальным потребностям и уровню его базовой подготовки объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа. Это принцип взаимосвязи обучения и развития; принцип взаимосвязи художественно-эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию творческой активности детей, дает детям возможность участвовать в постановочной и концертной деятельности. Эстетическое воспитание помогает становлению основных качеств личности; активности, самостоятельности, трудолюбия.

Адресат программы.

Программа рассчитана на обучающихся 5-18 лет. В ансамбль принимаются все желающие дети по письменному заявлению родителей (законных представителей) и наличии медицинской справки.

Количество обучающихся в группе – 15-25 чел. Возможно проведение занятий малых форм (3-6 человек), индивидуальных занятий с одаренными детьми и солистами.

В ансамбль могут быть зачислены обучающиеся, не занимающиеся в группе в течение учебного года и последующего, но показавшие хорошие данные (способности) и успешно прошедшие собеседование на выявление имеющихся умений и навыков (в соответствии с диагностикой).

Уровень программы – модульная. Программа рассчитана на десять лет обучения:

- I модуль - стартовый уровень (1, 2 год обучения);
- II модуль - базовый уровень (3,4, 5,6,7,8 годы обучения);
- III модуль – продвинутый уровень (9,10 год обучения).

«Стартовый уровень» (I Модуль) – предполагает социальную адаптацию детей направленную на повышение психологической готовности и включение в образовательную деятельность (формирование мотивации к занятиям, включение в образовательную деятельность). Учебный материал носит выраженный деятельностный характер, создаёт возможность активного погружения в коммуникативную сферу общения через ознакомление с искусством хореографии при организации совместной деятельности в творческом коллективе.

«Базовый уровень» (II Модуль) – вырабатывается устойчивая мотивация к образовательной деятельности, происходит освоение базовых умений и навыков, углубляются и систематизируются знания. Дополнительная общеразвивающая программа «Современный танец» направлена на активизацию творческой деятельности учащихся, закрепление навыков ансамблевого исполнения, эмоциональную отзывчивость, формирование чистоты стиля и хорошей манеры исполнения, формирование общей культуры.

«Продвинутый уровень» (III Модуль). Данный образовательный уровень создаёт условия для практического применения приобретённых ЗУН, наличие устойчивой мотивации к выбранному виду деятельности, потребность в самореализации. Раздел программы включает в себя систематический курс углубленных знаний, навыков и приёмов работы, демонстрацию творческих способностей по результатам на уровне высоких показателей. Углублённая предметная подготовка влияет на качество концертных номеров, на разнообразие репертуара, что позволяет обучающимся принимать активное участие в концертной деятельности и хореографических конкурсах на различных уровнях.

ЦЕЛЬ: Формирование системы ценностей в восприятии современной культуры, ознакомление с различными стилями исполнения современного танца. Формирование танцевального вкуса и грамотности обучающихся, исполнительских навыков, расширение танцевальных возможностей, оздоровление организма ребёнка, выявление и раскрытие творческих способностей детей посредством хореографического искусства, содействие эстетическому и нравственному развитию школьников.

Для достижения поставленной цели решается ряд задач воспитательной, образовательной и развивающей направленности.

ЗАДАЧИ:

1. Образовательные

- ознакомление обучающихся с истоками современного хореографического искусства, расширение знаний о различных течениях современного танца;
- обучение:
 - основам свободной импровизации;
 - навыкам выражения собственных ощущений через умение понимать «язык» движений, их красоту;
 - координации движений и танцевальной выразительности;
- выработка у обучающихся комплекса навыков и умений способствующих свободному и выразительному овладению различными техниками и стилями современной хореографии;
- формирование исполнительской культуры и навыков ориентации в сценическом пространстве;
- развитие эмоциональной раскрепощённости в танцевальной практике.

2. Развивающие

- развитие гибкости, координации движений;
- развитие психофизических особенностей, способствующих успешной самореализации;
- укрепление физического и психологического здоровья.
- развитие и раскрытие творческой индивидуальности обучающихся;
- овладение обучающимися приемами самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля, взаимоконтроля.

- раскрытие и развитие творческих способностей обучающихся, эмоциональной отзывчивости на музыку, способности к импровизации;
- содействие оптимизации роста и развития опорно- двигательного аппарата, формированию правильной осанки, функциональному совершенствованию органов дыхания;
- развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно- силовых и координационных способностей обучающихся;
- развитие фантазии, воображения и творческих способностей;
- развитие самостоятельности и формирование умения работать в паре, малой группе, коллективе

3. Воспитательные

- приобщение к нормам социальной жизнедеятельности, к общечеловеческим ценностям, через создание ситуации успеха, коллективную творческую деятельность.
- воспитание:
 - стремления к здоровому образу жизни, соблюдению режима дня и личной гигиены;
 - воспитание дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей;
 - умения управлять своими эмоциями в различных ситуациях, оказывать помощь своим сверстникам;
 - умения осуществлять самостоятельный контроль за своей учебной деятельностью.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы

Срок освоения программы – 10 лет по модулям (уровням) – стартовый, базовый, продвинутый.

Долгосрочность освоения программы определяется:

- постепенным характером формирования физического аппарата ребенка для освоения программы и в связи с этим постепенное усложнение образовательной программы;
- процессами психического развития ребенка;
- большим объемом материала;
- групповым характером освоения образовательной программы и предъявления образовательного результата.

Формы и режим занятий:

В разделе «Основы современного танца» используются следующие *формы занятий*: обучающее, тренировочное занятие – это показ упражнений, с помощью которого создается в первую очередь зримый образ движения. Использование терминологически точного наименования упражнений, которое при условии знания терминологии сразу создает определенное двигательное представление о движении.

Учебные занятия по современному танцу строятся на следующих принципах:

- соразмерность отдельных частей урока;
- подбор упражнений и последовательность их исполнения;
- чередование нагрузки и отдыха;
- составление учебных комбинаций на урок.

Формы и режим занятий: групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую часть. Реализация программы строится на принципах:

- систематичности;
- доступности;
- индивидуальности;
- последовательности;
- учёта уровня развития интересов учащихся и возрастных особенностей;
- формирования основ здорового образа жизни.

Каждое занятие включает:

- организационную часть;
- теоретические основы;
- разминку;
- общефизическую подготовку;
- ритмические упражнения;
- изучение базовых танцевальных элементов;
- подведение итогов занятия.

Занятия проходят следующим образом:

1-я подготовительная группа – 2раза в неделю по 1 часу

2-я подготовительная группа – 2раза в неделю по 2 часа

1-я младшая – 2 раза в неделю по 2 часа

2-я младшая – 2 раза в неделю по 2 часа

1-я средняя - 2 раза в неделю по 2 часа

2-я средняя - 3 раза в неделю по 2 часа

3-я средняя - 3 раза в неделю по 2 часа

1-я старшая - 3 раза в неделю по 2 часа

2-я старшая - 3 раза в неделю по 2 часа

Сводная группа – 1 раз в неделю по 2 часа

**I модуль - Стартовый уровень. 1-й год обучения.
Учебно - тематический план**

№	Раздел, тема	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вступительноезанятие	1	1	-
2.	Основы музыкальногодвижения	14	4	10
3.	Вспомогательные(партерные упражнения)	15	-	15
4.	Элементы классическогоготанца	10	-	10
5.	Элементы народного танца	12	2	10
6.	Музыкальные игры и танцы	19	5	14

7.	Итоговое занятие	1	-	1
	Всего	72	12	60

Содержание программы

1. Вводное занятие (1 час.)

Значение танца в жизни человека. Организация занятий в кружке. Правила безопасности жизнедеятельности во время занятий.

2. Основы музыкального движения (14 ч)

Коллективно-порядковые упражнения.

Их цель - организовать коллектив, создать у детей бодрое, рабочее настроение.

1. Маршировка: хождение по одному, расхождение направо, налево, соединение в пары (с носка, на полупальцах, с высоко поднятым коленом).

2. Ознакомление с понятием: круг, колонна.

3. Построение на марше в круг, колонну, перестроение на марше: из колонны в пары и снова в колонну, создание круга из колонны; свободное размещение на площади.

Ритмические упражнения.

1. На развитие музыкально-слухового восприятия; вслушивания в музыкальное звучание; отхлопывание ладонями несложных ритмических рисунков на слух.

2. Музыкально-ритмическое тренировки; движение в характере и темпе музыки; упражнения на развитие внимания; начало и окончание движения вместе с музыкой.

3. Двигательная импровизация на музыку:

- динамические оттенки произведения (форте и пиано);

- упражнения на формирование активного восприятия музыки на развитие воображения, инициативы.

4. На развитие эмоционального восприятия музыки:

- передача музыкального образа через движение, передача характера образа, который подсказывает музыка.

3. Вспомогательные партнерные упражнения (15ч.)

Упражнения на полу

1. Раскрытие ступней ног с естественной позиции в первую и опять в первую естественную позицию (в обратном порядке, лежа на спине, руки заведены под голову).

2. Натягивание ног до самых кончиков пальцев ступней и вывода их в положение на пятки (ноги параллельно).

3. Пассе (скользящее движение ногой по полу), по очереди каждой ногой, лежа на спине. Ноги, вытянутые в коленях и подъемах, держать параллельно.

4. Лягушка (упражнение на гибкость). Выполняется лежа на животе. Ноги, согнутые в коленях, пытаться потянуть к голове, а голову к ногам.

5. Качели - упражнение на развитие подъема ступни. Сидя на корточках, делать перекаты на ступнях, будто качаться.

4. Элементы классического танца (10 час.)

Упражнения у станка

Лицом к центру зала.

Позиции ног: I, II, III. Battement tendu из I позиции в сторону (со второго полугодия вперед и назад).

demi plie по I, II, III позициям.

Положения coup de pied (вперед и назад).

Passe (по III позиции)

Середина

Упражнения на развитие равновесия по VI позиции с заведением рук за спину.

Поклоны. Девушки - шаг в сторону с окончанием в III позицию в demi plie.

Мальчики - шаг в I позицию.

Упражнения для рук. Подготовительная позиция. I, II и III позиции.

Положение рук - на край юбочки. Положение рук на поясе.

Положение рук в паре. Ip port de bras. Прыжки.

Saute по I позиции. Подскоки на месте с выводом колен высоко вперед (попеременно).

5. Элементы народного танца (12 час.)

Танцевальный шаг с носка. Шаг в сторону с приседанием. Гуцульский мелкий ход (на месте и с продвижением). Чосанка (попеременное вынесение ног вперед). Присядка-пружинка (для мальчиков). Притопы одной ногой. Тройные притопы. Подготовка к выхилиснику.

6. Музыкальные игры и танцы (19 час.)

Для развития музыкально-слухового восприятия: «Умей ходить на сильную долю звучания музыки».

Для музыкально-ритмической тренировки: «Пойдем под музыку» (игра на воспитание внимания). «Звездочки» (игра на развитие движения в характере и темпе музыки).

Для развития двигательной импровизации в музыке: «Буратино».

Для развития эмоционального восприятия музыки: «Цыплята».

Массовые танцы: «По грибы». «Первые шаги» (I полугодие). «Кузнечики». «Барыня» (II полугодие).

7. Итоговое занятие (1 час.)

Итоги работы творческого объединения. Отчетный концерт. Награждение лучших учеников.

ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Обучающиеся будут знать:

- что движение в танце выполняется под музыку;
- об особенностях выполнения танцевального движения;
- позиции рук и ног;
- навыки координации движений;

Обучающиеся будут уметь:

- ориентироваться в танцевальном зале;

- выполнять коллективно - порядковые перестроения;
- чувствовать характер, темп и форму музыкального произведения;
- согласовывать танцевальное движение с музыкой;
- при выполнении движений и остановок сохранять правильное положение тела.

I модуль - Стартовый уровень. 2-й год обучения

Учебно - тематический план

№	Раздел, тема	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вступительное занятие	1	1	-
2.	Основы музыкального движения	13	3	10
3.	Вспомогательные (партерные упражнения)	10	-	10
4.	Элементы классического танца	20	-	20
5.	Элементы народного танца	38	8	30
6.	Танцевальные этюды и танцы	40	10	30
7.	Постановочная и репетиционная	20	-	20

	работа			
8.	Итоговое занятие	2	-	2
	Всего	144	22	122

Содержание программы

1. Вступительное занятие. (1 час.)

Ознакомление с планом работы кружка. Организационные вопросы, повторение изученного. Правила безопасности жизнедеятельности.

2. Основы музыкального движения (13 час.)

Коллективно- порядковые упражнения:

1. Фигурная маршировка: хождение по диагонали, по кругу, расхождение парами и четверками, на высоких полупальцах, на пятках, с высоким подниманием колен, с подскоком и тому подобное.
2. Ознакомление с понятиями: шеренга, цепочка, улитка.
3. Построение на марше из колонны в шеренгу, из шеренги в цепочку, из цепочки в улитку.

Ритмические упражнения.

1. На дальнейшее развитие музыкально-слухового восприятия: ознакомление с темпами, хлопки в темпе музыки.
2. Музыкально - ритмическое тренировки: понятия о музыкальной фразе, затакте, упражнения на ритмические рисунки в разных темпах, считая.
3. Двигательная импровизация на музыку: динамические оттенки в музыке, ощущение контрастности звучания музыки, дальнейшее развитие воображения, инициативы.
4. Развитие эмоционального восприятия музыки: передача в движениях характера разных по содержанию музыкальных произведений, развитие творческого воображения.

3. Вспомогательные (партерные) упражнения (10 час.)

Упражнения на полу для развития гибкости корпуса и укрепления пресса.

Дельфин (плавание на животе с одновременным отрыванием от пола рук и ног).
Растяжка (сидя на полу наклонять корпус поочередно к правой и к левой ноге, которые разведены широко в стороны, а также, чтобы диафрагма касалась пола, ноги - по бокам).

4. Элементы классического танца (20 часов)

Упражнения у станка. Лицом к палке.

1. Demi plie и grand plie в I, II, III позициях (со 2 полугодия - в V позиции).
2. Battement tendu по I и V позициях (вперед, назад, в сторону).
3. Rond de Jambe par terre по точкам с остановками (I полугодие - вперед и в сторону, II полугодие – полный rond).
4. Положение sur le cou de pied.
5. Releverent на 45° (вперед и в сторону, со 2 полугодия назад).

Упражнения на середине

Упражнения на дальнейшее развитие равновесия с постепенным перекатом головы (разные направления).

Поклоны (для девочек - Knicksen, для мальчиков - в сторону с подведением руки).
Pas degage.

Прыжки.

Saute по I. II. III позициям.

Changement de pieds.

Port de bras(I. II. III).

5. Элементы народного танца (38 час.)

Тройной шаг.

Па польки в повороте.

Припадания.

Бегунец.

Веревочка.

Выхилильник.

Подготовка к присядке в I позиции. Присядки с выведением ноги вперед.

6. Танцевальные этюды и танцы (40 часов).

На развитие музыкально-слухового восприятия игра «Птицы и клетка». На музыкально-ритмическое тренировки - игра «Эхо», на развитие двигательной импровизации - игра «Ветерок и ветер». На развитие эмоционального восприятия музыки - игра «Лови бабочку». Танцы: «Веселая полька», «Казачок», «Матрешки», «Куклы», и изучаются танцы на выбор педагога).

7. Постановочная и репетиционная работа осуществляется согласно с репертуарным планом (20 часов)

8. Итоговое занятие (2 час.) Итоги работы творческого объединения. Отчетный концерт. Награждение лучших обучающихся

ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Обучающиеся будут знать:

- правила азбуки классического танца;
- позиции ног;
- положения и позиции рук;
- распределение музыкальной фразы;

Обучающиеся будут уметь:

- легко и пластично двигаться, согласовывая движения с формой музыкального произведения;
- четко переходить от одного движения к другому;
- передавать в движении характер музыки;
- самостоятельно использовать запас танцевальных движений в разнообразных упражнениях, играх и свободных плясках;
- владеть техникой выполнения движений, чувствовать динамику, темп и форму музыкального произведения;
- при выполнении движений и остановок сохранять правильное положение тела;
- ориентироваться в танцевальном зале.

II модуль. Базовый уровень. 3-й год обучения
Учебно- тематический план

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Знакомство с предметом. Ритмико-гимнастические упражнения. Танцевальная разминка.	18	2	16
3	Выполнение под музыку общеразвивающих упражнений.	9	1	8
4	Основные движения.	9	1	8
5	Импровизация движений на музыкальные темы.	9	1	8

6	Элементы танца и простые танцевальные движения.	18	3	15
7	Элементы эстрадного танца	18	3	15
8	Постановка танцевальных композиций.	23	5	18
9	Физическая подготовка, аэробика, партерная растяжка	18	2	16
10	Прогонь, открытые занятия, выступления	18	2	16
11	Итоговое занятие	2		2
	Итого	144	22	122

Содержание

1. Вводное занятие

Теория: Приветствие детей. Сведения о целях группы и о том, чем вместе предстоит заниматься в этом учебном году и в дальнейшем. Знакомство с планом работы. Правила поведения в помещениях Центра. Условия безопасной работы. Объяснение правил техники безопасности, правил пожарной безопасности. Ролевая игра на знакомство.

Практика: Обучающиеся вместе с педагогом принимают правила группы, которые будут действовать все время занятий, обсуждают план работы, предстоящие мероприятия, вносят предложения.

Знакомство с предметом. Современный эстрадный танец

Теория: Знакомство с понятием - современный эстрадный танец, история, этапы становления, просмотр подборки видео роликов по данной теме.

В последнее время современный танец пользуется все большей популярностью. Хотя еще совсем недавно мы даже не подозревали, что существует такое разнообразие современных стилей и направлений. А всего несколько лет назад все танцы в современных ритмах назывались эстрадными.

Современная эстрада - вид сценического искусства, который включает в себя разнообразные жанры вокальной и инструментальной музыки, хореографии, театра, цирка и т.д. Современное танцевальное представление состоит из номеров - отдельных законченных выступлений одного или нескольких артистов.

Современный эстрадный танец – это танцевальное направление, включающее в себя самые различные стили. В нем могут присутствовать элементы классического танца, модерн-балета, джаз-танца, хип-хопа, фанка. В современном эстрадном танце большую роль играет индивидуальность исполнителя, т.к. это не просто последовательность заученных движений, а небольшая танцевальная постановка.

Одним из принципов, свойственных этому направлению, является импровизация, поэтому исполнитель должен обладать не только танцевальным, но и актерским талантом, чтобы суметь выразить себя и свое состояние путем танца.

Эстрадный танец - это музыкально-хореографическая миниатюра, идея которой выражена в четком драматургическом построении: со своей экспозицией, завязкой, кульминацией и финалом. Под драматургией эстрадного танца подразумевается не только развитие сюжета, но и то, что каждый эпизод танцевального номера воплощен предельно выразительным приемом - танцевально-игровым или просто танцевальным. Также желательно, чтобы эстрадный танец содержал элемент неожиданности - либо в постановочном решении, либо в самом характере исполнения.

Практика: самостоятельный поиск информации и видео по современному эстраднему танцу.

2. Ритмико-гимнастические упражнения. Танцевальная разминка.

Теория: методика выполнения упражнений.

1. Основные движения под музыку, преимущественно на 2/4 и 4/4.
2. Начало и окончание движения одновременно с музыкальной фразой.
3. Изменение темпа и характера движения с изменением темпа и характера музыкального сопровождения.
4. Изучение и выполнение элементов танцевальной разминки под музыку.
5. Упражнения, требующие внимания и координации движения рук и ног.
6. Передача в движении шагом различного характера и темпа музыки.

Практика: выполнение упражнений самостоятельно, в группах, отработка правильности и техничности исполнения.

3. Выполнение под музыку общеразвивающих упражнений.

Теория: Знакомство с понятием «танцевальные точки». Ориентация по точкам в зале.

Практика: Повороты по точкам во время движения. Ходьба друг за другом с последующим перестроением в колонну, шеренгу. Перестроение на ходу в колонну по одному, парами, по четыре.

4. Основные движения.

Теория: Методика выполнения упражнений на выработку осанки, на развитие ловкости, равновесия, координации. Основные позиции рук и ног. Основные положения корпуса, головы. Понятия «пружинка», «противоход» - движение разноименных частей тела.

Практика: Выполнение движений с подниманием носка вверх и вынесением его вперед, в сторону, назад с закрытыми глазами, «пружинка», «противоход».

5. Импровизация движений на музыкальные темы

Теория: принцип подбора движений под музыку разного характера и темпа на определенную тему.

Практика: Определение сильных и слабых долей такта (самостоятельно обучающимися). Простейшие подражательные движения под музыку. Свободное и естественное движение под четко ритмически организованную музыку. Передача различными формами движения ритмического рисунка, динамических акцентов музыки, отрывистости, плавности.

6. Элементы танца и простые танцевальные движения

Теория: Методика выполнения элементов. Простой шаг – с высоким подниманием бедра, с носка на пятку, с пятки на носок. Танцевальный шаг – бег на полупальцах. Выполнение поворотов в различных техниках на одной ноге, на двух, в прыжке.

Практика: Выполнение простых и сложных приставных шагов в сочетании с изученными техниками поворотов.

7. Элементы эстрадного танца

Теория: Разбор танцевальных элементов под счет, примеры сочетания разученных и отработанных движений с работой рук, хлопками, поворотами, прыжками и др.

Практика: выполнение основных танцевальных движений под счет и под музыку, самостоятельная отработка техничности исполнения, скорости, работа в парах и группах.

8. Постановка танцевальных композиций

Теория: Разбор танцевальных элементов, движений, переходов, ритмического рисунка

Практика: самостоятельная отработка танцевальных связок под счет и под музыку, работа в парах и группах, соединение разученных частей в танец, перестроения, эмоциональность.

9. ОФП

Общая физическая подготовка (ОФП) — это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта. Перед ОФП могут быть поставлены следующие задачи:

- достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;
- приобрести общую, выносливость;
- повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;-
- увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц; улучшить ловкость в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения;
- научиться выполнять движения без излишних напряжений, овладеть умением расслабляться.

Занятие по ОФП состоит из 4-ех фаз:

- Разминка (разогревает мышцы и вызывает ускорение темпа сердечных сокращений, при котором пульс плавно повышается до значения, соответствующего аэробной фазе). 5-7 мин.
- Аэробная фаза (имеет целью оздоровительный эффект, максимальная тренировка основных групп мышц). 30-40 мин.
- Растяжка (приведение в тонус мышц и связок) 15-20 мин.
- Заминка (снижение частоты сердечных сокращений за счет плавных движений и дыхательных упражнений) 3-5 мин.

После занятий по ОФП рекомендуется продолжать двигаться некоторое время, чтобы кровь циркулировала. Не рекомендуется садиться сразу после окончания занятий. Статичное положение может привести к нарушениям в работе сердечно-сосудистой системы, поскольку кровоток замедляется быстрее, чем происходят сокращения сердца.

Теория: Понятие ОФП, методика выполнения упражнений

Практика: Выполнение упражнений под музыку обучающимися самостоятельно

Аэробный комплекс

- Упражнение 1. Вращение головой.
- Упражнение 2. Вращение руками.
- Упражнение 3. Повороты туловища.
- Упражнение 4. Наклоны туловища в стороны.
- Упражнение 5. Наклоны туловища вперед-назад.
- Упражнение 6. Наклоны.
- Упражнение 7. Махи ногами.
- Упражнение 8. Приседания.
- Упражнение 9. Выпрямление ног.
- Упражнение 10. Тренировка брюшного пресса.
- Упражнение 11. Ножницы.
- Упражнение 12. Велосипед.
- Упражнение 13. Уголок.
- Упражнение 14. Потягивание.
- Упражнение 15. Приседания в стороны.
- Упражнение 16. Кузнечик.
- Упражнение 17. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра.
- Упражнение 18. Разведение рук в стороны.
- Упражнение 19. Сгибание коленных суставов.
- Упражнение 20. Качели.
- Упражнение 21. Подъем корпуса.
- Упражнение 22. Тренировка спины.
- Упражнение 23. Тренировка косых мышц спины.

Растяжка

- Растягивание мышц всего тела.
- Растягивание ягодичных мышц, мышц-разгибателей бедра, спины и шеи.
- Растягивание мышц-разгибателей шеи, спины и бедра, сгибателей голени и стопы.

- Растягивание косых мышц живота и ягодичных мышц.
- Растягивание мышц, разгибающих и приводящих бедро, сгибающих голень.
- Растягивание мышц, отводящих и разгибающих бедро.
- Растягивание мышц, отводящих и разгибающих бедро.
- Растягивание мышц, сгибающих и приводящих бедро, а также разгибающих голени и стопы.
- Растягивание мышц-сгибателей бедра.
- Растягивание передних мышц шеи.
- Растягивание боковых мышц затылка.
- Растягивание мышц шеи.
- Растягивание мышц, приводящих и разгибающих плечо, и мышц, участвующих в боковых наклонах туловища.
- Растягивание мышц, приводящих и разгибающих плечо, мышц, участвующих в боковых наклонах туловища и отводящих бедро.
- Растягивание мышц, приводящих и разгибающих плечо, мышц-сгибателей предплечья и кисти, приводящих мышц бедра.
- Растягивание сгибающих и приводящих мышц плеча, а также мышц-сгибателей голени и стопы.
- Растягивание широчайшей мышцы спины и разгибателей плеча.
- Растягивание грудных мышц, сгибателей плеча и предплечья.
- Растягивание мышц-разгибателей плеча.

10. Прогон, открытые занятия, выступления

Практика: Открытые занятия для родителей и педагогов Дворца, совместный прогон танцевальных номеров нескольких групп коллектива («зритель» и «исполнитель» меняются местами). Выступления на различного рода мероприятиях.

Теория: Просмотр видео-выступлений, обсуждение минусов и плюсов, план индивидуальной работы каждого обучающегося над собой.

Предполагаемые результаты

- Владение краткими сведениями из истории современного эстрадного танца.
- Знание особенностей выполнения основных танцевальных упражнений, техники исполнения.
- Изучение основных позиции ног и рук, правил постановки тела.
- Умение соединять части танца и демонстрировать их.
- Выполнение упражнений и вращений с большим разнообразием ритмического рисунка, в различном темпе.
- Развитие танцевальной выразительности, координацию движений, ориентировку в пространстве.
- Умение мыслить, слушать и слышать учителя и друг друга (при работе в малых группах), исправлять неточности в своём исполнении, находить ошибки при наглядном просмотре, импровизировать.
- Развитый интерес к работе и отдыху в коллективе, поддержание дисциплины в рабочей и праздничной обстановке.

- Ответственное отношение обучающихся к своей художественной деятельности - умение организовать себя и показать полученные хореографические знания, умения, навыки.

II модуль. Базовый уровень. 4-й год обучения
Учебно- тематический план

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Знакомство с предметом(продолжение). Ритмико-гимнастические упражнения. Танцевальная разминка.	18	2	16
3	Выполнение под музыку общеразвивающих упражнений	12	1	11
4	Основные движения	12	1	11
5	Импровизация движений на музыкальные темы.	12	2	10
6	Элементы эстрадного танца	22	2	20
7	Постановка танцевальных композиций.	28	3	25
8	Физическая подготовка, аэробика, партерная растяжка	18	3	15
9	Прогонь, открытые занятия, концертные выступления	18	2	16

10	Итоговое занятие	2	-	2
	Всего	144	18	126

Содержание

1. Вводное занятие

Теория: Приветствие детей. Сведения о целях группы и о том, чем вместе предстоит заниматься в этом учебном году и в дальнейшем. Знакомство с планом работы. Правила поведения в помещениях Центра. Условия безопасной работы. Объяснение правил техники безопасности, правил пожарной безопасности. Ролевая игра на знакомство.

Практика: Обучающиеся вместе с педагогом принимают правила группы, которые будут действовать все время занятий, обсуждают план работы, предстоящие мероприятия, вносят предложения.

2. Знакомство с предметом(продолжение). Шоу, как элемент эстрадного танца.

Теория:

Продолжение знакомства с понятием - современный эстрадный танец, история, этапы становления, элемент «шоу» в современном эстрадном танце, просмотр подборки видео роликов по данной теме. Идеи собственных танцевальных постановок с использованием элемента «шоу».

Отличительные черты современного эстрадного танца. Основные характеристики эстрадных номеров - легкая приспособляемость к различным условиям; кратковременность и концентрированность художественно - выразительных средств. Жанровые разновидности эстрадного танца можно попытаться классифицировать по применяемой в них технике: классический, пластический, ритмический (чечетка, степ), акробатический или бытовой танец. Эстрадному танцу свойственна синтетичность выразительных средств хореографии, режиссуры, музыки, света, сценографии, декорации, костюмов, различных технических эффектов. Именно эта его особенность стала основой для возникновения нового направления в эстраде - шоу.

Практика:

самостоятельный поиск информации и видео по современному эстрадному танцу. Варианты воплощения собственных танцевальных связок и постановок с использованием шоу-эффектов.

Ритмико-гимнастические упражнения. Танцевальная разминка.

Теория: Методика выполнения упражнений

1. Основные движения под музыку, преимущественно на 2/4, 3/4 и 4/4.
2. Движения и упражнения под музыку со сменой ритма. Начало и окончание движения одновременно с музыкальной фразой.

3. Сохранение и изменение темпа и характера движения с изменением темпа и характера.
4. Изучение и выполнение элементов танцевальной разминки под музыку.
5. Упражнения, требующие внимания и координации движения рук и ног.
6. Передача в движении шагом различного характера музыки, силы звучания, различного темпа.

Практика: выполнение упражнений самостоятельно, в группах, отработка правильности и техничности исполнения.

3. Выполнение под музыку общеразвивающих упражнений

Теория: Техника исполнения элемента «прочес», движений в единую линию.

Практика: Элементарные упражнения для сохранения линий во время движения. Перестроение на ходу. Движение в колонне, в шеренге по одному и парами с изменением движения по точкам. Исполнение элемента «прочёс» во вращениях. Повороты по точкам во время движения.

4. Основные движения

Теория: методика выполнения упражнений и вращений, разработка индивидуальных ритмических рисунков. Основные движения рук в танцевальных элементах

Практика: Выполнение упражнений на выработку осанки, на развитие ловкости, равновесия, координации. Выполнение поворотов в различных техниках. Применение в танцевальных связках. Отражение ритмического рисунка. Повторение предложенного ритмического рисунка.

5. Импровизация движений на музыкальные темы.

Теория: Подбор движений под музыку разного характера и темпа на определенную тему. Определение сильных и слабых долей такта

Практика: Передача сильных и слабых долей такта хлопками, притопами. Свободное и естественное движение под четко ритмически организованную музыку. Подражательные движения под музыку. Передача различными формами движения ритмического рисунка, динамических акцентов музыки, отрывистости, плавности.

6. Элементы эстрадного танца

Теория: Методика выполнения основных движений и вращений, их соединение с работой рук, хлопками, вращениями. Элементы пластики рук и корпуса.

Практика: Повторение простых и танцевальных шагов и их сочетание с движениями рук, головы и корпуса. Выполнение простых и сложных приставных шагов в сочетании с изученными техниками поворотов. Выполнение основных движений под счет и под музыку.

7. Постановка танцевальных композиций

Теория: Подбор музыкальной композиции (педагогом или самостоятельно). Разбор танцевальных элементов, движений, переходов, ритмического рисунка и

эмоциональных смен, понятие целостности танцевальной композиции, образы, костюмы, актуальность.

Практика: Соединение разученных частей в танец. Работа над индивидуальной или групповой постановкой, над техникой, точностью передачи образа, ритмичностью, синхронностью исполнения.

8. ОФП

Теория: Методика выполнения упражнений

Практика: Выполнение упражнений под музыку обучающимися самостоятельно

Аэробный комплекс:

- Упражнение 1. Вращение головой.
- Упражнение 2. Вращение руками.
- Упражнение 3. Повороты туловища.
- Упражнение 4. Наклоны туловища в стороны.
- Упражнение 5. Наклоны туловища вперед-назад.
- Упражнение 6. Наклоны.
- Упражнение 7. Махи ногами.
- Упражнение 8. Приседания.
- Упражнение 9. Выпрямление ног.
- Упражнение 10. Тренировка брюшного пресса.
- Упражнение 11. Ножницы.
- Упражнение 12. Велосипед.
- Упражнение 13. Уголок.
- Упражнение 14. Потягивание.
- Упражнение 15. Приседания в стороны.
- Упражнение 16. Кузнечик.
- Упражнение 17. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра.
- Упражнение 18. Разведение рук в стороны.
- Упражнение 19. Сгибание коленных суставов.
- Упражнение 20. Качели.
- Упражнение 21. Подъем корпуса.
- Упражнение 22. Тренировка спины.
- Упражнение 23. Тренировка косых мышц спины.

Растяжка:

- Растягивание мышц всего тела.
- Растягивание ягодичных мышц, мышц-разгибателей бедра, спины и шеи.
- Растягивание мышц-разгибателей шеи, спины и бедра, сгибателей голени и стопы.
- Растягивание косых мышц живота и ягодичных мышц.
- Растягивание мышц, разгибающих и приводящих бедро, сгибающих голень.
- Растягивание мышц, отводящих и разгибающих бедро.
- Растягивание мышц, отводящих и разгибающих бедро.
- Растягивание мышц, сгибающих и приводящих бедро, а также разгибающих голени и стопы.
- Растягивание мышц-сгибателей бедра.

- Растягивание передних мышц шеи.
- Растягивание боковых мышц затылка.
- Растягивание мышц шеи.
- Растягивание мышц, приводящих и разгибающих плечо, и мышц, участвующих в боковых наклонах туловища.
- Растягивание мышц, приводящих и разгибающих плечо, мышц, участвующих в боковых наклонах туловища и отводящих бедро.
- Растягивание мышц, приводящих и разгибающих плечо, мышц-сгибателей предплечья и кисти, приводящих мышц бедра.
- Растягивание сгибающих и приводящих мышц плеча, а также мышц-сгибателей голени и стопы.
- Растягивание широчайшей мышцы спины и разгибателей плеча.
- Растягивание грудных мышц, сгибателей плеча и предплечья.
- Растягивание мышц-разгибателей плеча.

9. Прогон, открытые занятия, выступления

Практика: Открытые занятия для родителей и педагогов Дворца, совместный прогон танцевальных номеров нескольких групп коллектива («зритель» и «исполнитель» меняются местами).

Выступления на различного рода мероприятиях.

Теория: Просмотр видео-выступлений, обсуждение минусов и плюсов, план индивидуальной работы каждого обучающегося над собой.

Особенности движения водителей и пешеходов в зависимости от погодных условий и времени года).

Остановочный и тормозной путь автомобиля.

Повторение знаний ПДД. Инструктаж перед летними школьными каникулами. Я – пешеход. Экскурсия.

Теория: знакомство с темами

Практика: обсуждение и разбор конкретных ситуаций, участие в конкурсах и викторинах по ПДД.

Предполагаемые результаты

- Владение базовыми элементами классического танца и джаз-модерн
- Свободная импровизация под разнообразную музыку.
- Совершенствование физической формы обучающихся.
- Развитие творческого восприятия и интереса к различным современным источникам информации (видео, аудио, концертные выступления, телевидение, СМИ).
- Поиск и систематизация культурного материала, грамотное его использование в качестве источника новых идей.
- Развитие личностных качеств обучающихся.
- Развитие лидерского потенциала обучающихся.
- Участие обучающихся в концертных и конкурсных выступлениях, социально-значимых проектах и мероприятиях патриотического воспитания.

- Пропаганда здорового образа жизни.

II модуль. Базовый уровень. 5-й год обучения
Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, тема	Всего часов	Теория	Практика
I	Вводное занятие	2	2	-
II	Знакомство с предметом «Современная хореография» (Джаз – модерн танец).			
1	Хореография	10	1	9
2	Изоляция	10	1	9
3	Упражнения для позвоночника	10	1	9
4	Координация	10	1	9
5	Уровни	10	1	9
6	Кросс. Перемещение в пространстве	10	1	9
7	Комбинация или импровизация	10	1	9
III	Постановка танцевальных композиций.	27	3	24
IV	Физическая подготовка,	27	3	24

	аэробика, партерная растяжка			
V	Прогоны, открытые занятия, выступления, экскурсии, фестивали, конкурсы	16	2	14
VI	Итоговое занятие	2	-	2
	Всего	127	17	144

Содержание

Вводное занятие

Теория: Приветствие детей. Сведения о целях группы и о том, чем вместе предстоит заниматься в этом учебном году и в дальнейшем. Знакомство с планом работы. Правила поведения в помещениях Центра. Условия безопасной работы. Объяснение правил техники безопасности, правил пожарной безопасности. Ролевая игра на знакомство.

Практика: Обучающиеся вместе с педагогом принимают правила группы, которые будут действовать все время занятий, обсуждают план работы, предстоящие мероприятия, вносят предложения.

Знакомство с предметом. Джаз – модерн танец

Джаз-модерн — это танец, удивительным образом сочетающий в себе элементы джазовой хореографии, стилистику направления модерн и технику классического танца. Это направление очень экспрессивно, позволяет при помощи движений выразить сложные эмоции.

Джаз-модерн отличают динамичные и свободные движения корпуса, грациозные вращения и прыжки. Это танец энергии, жизни, постоянного движения.

Это направление развилось из фольклорных танцев американцев африканского происхождения. Еще в 18 веке «черное» искусство было признано равным «белому». В связи с этим начинается активное развитие афроамериканского танца, обогащение его элементами из других направлений.

Джазовый танец сложился к 20 веку и стал довольно распространен. Он был лишен академичной холодности классического танца, в нем отсутствовала идейная тенденциозность модерна. Джазовый танец отличался легкостью и беззаботностью. Частично он заимствовал некоторые движения из бытового танца.

Джазовый танец нравился публике энергичностью, эмоциональностью. Его часто использовали в различных спектаклях, мюзиклах, кинофильмах.

Основой предмета является соприкосновение с таким направлением современной хореографии, как джаз-модерн танец, тренаж джаз-модерн танца.

Данный предмет вводится в программу параллельно с изучением основ классического танца.

Так как джаз-модерн танец не имеет единой методики преподавания, то его экзерсис может строиться на принципах классического экзерсиса, и это даёт возможность педагогу проявлять полную творческую свободу.

Задача подготовительного уровня – добиться достаточной свободы позвоночника при напряженном верхе. Релаксация позвоночника. Распределение напряжения и расслабления. Развитие элементарной координации, начало освоения технических принципов джаз-модерн танца.

Хореография

Теория: Терминология. История танца «Модерн». Методика исполнения упражнений у станка и на середине зала.

ЭКЗЕРСИС У СТАНКА

1. Demi rond en rond jambe на 45 градусов en dehors et an dedans на п/п и demi-plie.
2. Battements fondus:
 - с plie-releve et rond de jambe на 45 градусов en face;
 - с plie-releve et rond de jambe на 45 градусов из позы в позу.
3. Battements frappes et battements double frappes.
 - на п/п;
 - с окончанием в demi-plie.
4. Pas tombe с полуповоротом en dehors et en dadans, работающая нога в положении sur le cou- de-pied.
5. Battements releles lents et battements developpes во всех позах на п/п.
6. Demi rond de jambe et rond de jambe developpe en dehors et en dedans на всей стопе.
7. III port de bras с ногой, вытянутой на носок назад, на plie (с растяжкой).
8. Поворот на двух ногах в V позиции на п/п с переменной ног (с вытянутых ног и с demi-plie).
9. Полуповороты на одной ноге en dehors et en dedans:
 - работающая нога в положении sur le cou – de – pied;
 - с подменной ноги.
10. Preparation к pirouette sur le cou – de – pied en dehors et en dedans с V позиции.
11. Pirouette с V позиции en dehors et en dedans.

ЭКЗЕРСИС НА СЕРЕДИНЕ

1. Demi rond de jambe et rond de jambe en dehors en dedans на 45 градусов на всей стопе.
2. Battements fondus:
 - на п/п;

- с plie-releve et demi rond de jambe на 45 градусов на всей стопе.
- 3. Battements frappes et battements double frappes с окончанием в demi-plie.
- 4. Petits battements sur le cou – de – pied en face et epaulement с акцентом вперед и назад.
- 5. Pas coupe на п/п.
- 6. III port de bras с ногой, вытянутой на носок вперед или назад на demi-plie.
- 7. Pas de bourree simple (с переменной ног) en tournant en dehors en dedans.
- 8. Preparation к pirouette en dehors et en dedans с V, IV, II позиций.
- 9. Pirouette с V, IV, II позиций en dehors et en dedans с окончанием в V и IV позиции
- 10. Pas de bourree ballote an face, затем на crouse et efface носком в пол и на 45 градусов.

PIEGRO

1. Temps leves с одной ногой в положении sur le cou – de – pied.
2. Grand changement de pieds en tournant на 1/8, 1/4.
3. Grand pas echappe на II и IV позиции на crouse et efface.
4. Double assemble.
5. Sissonne fermee во всех направлениях.
6. Pas de chat.

Практика: Самостоятельное выполнение упражнений у станка и на середине зала под счет и под музыку.

Изоляция

Теория: Терминология. Методика выполнения упражнений.

- Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari. Движения выполняются вперед-назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.
- Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмёрка», твист, шейк.
- Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. Начинать кресты и квадраты с разных точек.
- Пелвис: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмёрка» shimmi, Jelly roll.
- Движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.
- Ноги: движения изолированных ареалов (стопа, голеностоп). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех движений как по параллельным, так и по выворотным позициям. Ротация бедра, исполнение движений выворотной и не выворотной ногой.

Практика: Самостоятельное выполнение упражнений под музыку.

Упражнения для позвоночника

Теория: Терминология. Методика выполнения упражнений.

- Flat bask вперёд, назад и в сторону, полукруги и круги торсом. Deep body bend. Twist и спираль.
- Contraction, release, high release. Положение arch, low back, curve и body roll (“волна” передняя, задняя, боковая).

Практика: Самостоятельное выполнение упражнений под музыку.

Координация

Теория: Терминология. Методика выполнения упражнений.

- Свинговое раскачивание двух центров.
- Параллель и оппозиция двух центров.
- Принцип управления “импульсивные цепочки”.
- Координация движений рук и ног, без передвижения.

Практика: Самостоятельное выполнение упражнений под музыку.

Уровни

Теория: Терминология. Методика выполнения упражнений.

- Основные уровни: “стоя, “сидя, “лёжа”.
- Упражнения стрэч-характера в различных положениях.
- Переходы из уровня в уровень, смена положения на 8, 4, 2 счёта.
- Упражнения на contraction и release в положении «сидя».
- Движения изолированных центров.

Практика: Самостоятельное выполнение упражнений под музыку.

Кросс. Перемещение в пространстве

Теория: Терминология. Методика выполнения упражнений.

- Шаги с трамплинным сгибанием колен при передвижении из стороны в сторону и вперёд-назад.
- Шаги по квадрату.
- Шаги с мультипликацией.
- Основные шаги афро-танца.
- Трёхшаговые повороты и полуповороты на двух ногах.
- Триплеты с продвижением вперёд, назад и по кругу.
- Прыжки: hop, jump, leap.

Практика: Самостоятельное выполнение упражнений под музыку.

Комбинация или импровизация

Теория: разработка комбинаций на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней и т.д.

Практика: выполнение танцевальных комбинаций в стиле различных направлений современного эстрадного танца.

Постановка танцевальных композиций.

Теория: Подбор музыкальной композиции (педагогом или самостоятельно). Разбор танцевальных элементов, движений, переходов, ритмического рисунка и

эмоциональных смен, понятие целостности танцевальной композиции, образы, костюмы, актуальность.

Практика: Соединение разученных частей в танец. Работа над индивидуальной или групповой постановкой над техникой, точностью передачи образа, ритмичностью, синхронностью исполнения.

ОФП

Теория: Методика выполнения упражнений

Практика: Выполнение упражнений под музыку обучающимися самостоятельно

Аэробный комплекс

- Упражнение 1. Вращение головой.
- Упражнение 2. Вращение руками.
- Упражнение 3. Повороты туловища.
- Упражнение 4. Наклоны туловища в стороны.
- Упражнение 5. Наклоны туловища вперед-назад.
- Упражнение 6. Наклоны.
- Упражнение 7. Махи ногами.
- Упражнение 8. Приседания.
- Упражнение 9. Выпрямление ног.
- Упражнение 10. Тренировка брюшного пресса.
- Упражнение 11. Ножницы.
- Упражнение 12. Велосипед.
- Упражнение 13. Уголок.
- Упражнение 14. Потягивание.
- Упражнение 15. Приседания в стороны.
- Упражнение 16. Кузнечик.
- Упражнение 17. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра.
- Упражнение 18. Разведение рук в стороны.
- Упражнение 19. Сгибание коленных суставов.
- Упражнение 20. Качели.
- Упражнение 21. Подъем корпуса.
- Упражнение 22. Тренировка спины.
- Упражнение 23. Тренировка косых мышц спины.

Растяжка

- Растягивание мышц всего тела.
- Растягивание ягодичных мышц, мышц-разгибателей бедра, спины и шеи.
- Растягивание мышц-разгибателей шеи, спины и бедра, сгибателей голени и стопы.
- Растягивание косых мышц живота и ягодичных мышц.
- Растягивание мышц, разгибающих и приводящих бедро, сгибающих голень.
- Растягивание мышц, отводящих и разгибающих бедро.
- Растягивание мышц, отводящих и разгибающих бедро.

- Растягивание мышц, сгибающих и приводящих бедро, а также разгибающих голени и стопы.
- Растягивание мышц-сгибателей бедра.
- Растягивание передних мышц шеи.
- Растягивание боковых мышц затылка.
- Растягивание мышц шеи.
- Растягивание мышц, приводящих и разгибающих плечо, и мышц, участвующих в боковых наклонах туловища.
- Растягивание мышц, приводящих и разгибающих плечо, мышц, участвующих в боковых наклонах туловища и отводящих бедро.
- Растягивание мышц, приводящих и разгибающих плечо, мышц-сгибателей предплечья и кисти, приводящих мышц бедра.
- Растягивание сгибающих и приводящих мышц плеча, а также мышц-сгибателей голени и стопы.
- Растягивание широчайшей мышцы спины и разгибателей плеча.
- Растягивание грудных мышц, сгибателей плеча и предплечья.
- Растягивание мышц-разгибателей плеча.

Прогон, открытые занятия, выступления

Практика: Открытые занятия для родителей и педагогов Дворца, совместный прогон танцевальных номеров нескольких групп коллектива («зритель» и «исполнитель» меняются местами). Выступления на различного рода мероприятиях(конкурсы, концерты, мастер-классы, флешмобы).

Теория: Просмотр видео-выступлений, обсуждение минусов и плюсов, план индивидуальной работы каждого обучающегося над собой.

Итоговое занятие

Теория:

Отслеживание полученных знаний. Тест-опрос

Практика:

Выполнение практического задания - отслеживание полученных результатов.

Предполагаемые результаты

- Владение краткими сведениями из истории современного эстрадного танца.
- Знание особенностей выполнения основных танцевальных упражнений, техники исполнения.
- Изучение основных позиции ног и рук, правил постановки тела.
- Умение соединять части (связки) танца и демонстрировать их.
- Выполнение упражнений и вращений с большим разнообразием ритмического рисунка, в различном темпе.
- Развитие танцевальной выразительности, координацию движений, ориентировку в пространстве.
- Умение мыслить, слушать и слышать педагога и друг друга (при работе в малых группах), исправлять неточности в своём исполнении, находить ошибки при наглядном просмотре, импровизировать.

- Умение отличать музыкальные стили.
- Умение использовать приобретенные знания в практической деятельности.
- Владение танцевальной манерой.
- Развитый интерес к работе и отдыху в коллективе, поддержание дисциплины в рабочей и праздничной обстановке.
- Ответственное отношение обучающихся к своей художественной деятельности - умение организовать себя и показать полученные хореографические знания, умения, навыки.
- Разбираться в характере и разнообразных ритмах музыкального произведения.

II модуль. Базовый уровень. 6-й год обучения

Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы, темы	Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Классический танец	43	8	35
3	Народный танец	34	4	30
4	Современная хореография	45	10	35
5	Постановочная работа	45	8	37
6	Концертная деятельность	27	4	23
7	Индивидуальный модуль	18	-	18
8	Итоговое занятие	2	-	2
	Итого	216	34	182

1. Вводное занятие

Правила по технике безопасности в танцевальном зале.

Гигиена и режим.

Правила по ПДД, противопожарной безопасности.

Цели и задачи на новый учебный год.

2. Классический танец

Теория:

Туры на 360 градусов (en dehors, en dedans).

Танцевальная терминология.

Основные большие позы классического танца на середине зала.

Практика:

Экзерсис у палки.

Allegro.

Double assemble.

Sissonne fermee.

Pas glissade.

Экзерсис на середине зала:

Позы классического танца на 90 градусов.

Allegro.

Grand chagement de pieds.

Petit chagement de piedes.

Pas glissade.

Echappe.

Jete , Pas assemble , Double assemble .

Раздел 3. Народный танец

Теория:

Танцевальный шаг.

Танцевальные элементы, ходы, движения.

Дробь.

Танцевальная комбинация.

Практика:

Экзерсис у палки:

- Demi plie и Grand plie в характере русского танца.

- Battement tendu в испанском.

- Rond de jamb parterre в польском.

- Releve lend в русском.

- Battement frappe.

- Grand Battement jete.

Экзерсис на середине:

- комбинации танцевальных шагов по кругу.

- дробное выстукивания, «ключ».

- Высокое выстукивание.

- Маталочка

- Подбивка, отбивка.

- Голубец.

4. . Современная хореография

Теория:

Этюд, пантомимные движения, игровые этюды.

Знакомство с импровизацией.

Модерн-джаз танец. Основные понятия: поза коллапса, изоляция и полицентрия, полиритмия, мультипликация, координация, contraction , release, уровни;

Практика:

- Prance, это движение служит для развития подвижности стопы и состоит из быстрой смены положений;

- Kick (пинок)

- Flat back

- Deep body bend

- side stretch
- Twist или изгиб позвоночника; curve, arch, twist topca, roll down, roll up.
- Bodu roll

Кросс:

- Шаги в мадерн-джаз манере
- Шаги в рок-манере
- Шаги в мюзикл-комеди-джаз манере

Прыжки:

Прыжки в уроке модерн-джаз танца используются в сочетании с шагами и вращениями: с двух ног на две (jump), с одной ноги на другую с продвижением (leap), с одной ноги на ту же ногу (hop), с двух ног на одну.

Вращения:

- Corscrew повороты
- Top chaine
- Повороты на различных уровнях
- Лабильные вращения

Комбинации или импровизация:

Комбинации в партере, комбинации на основе движений заимствованных из модных стилей бытовой хореографии.

5. Постановочная работа. Программный танец

Теория:

Знакомство с законами драматургии.

Световое решение в танцевальной постановке.

Практика: Соединение разученных частей в танец. Работа над индивидуальной или групповой постановкой над техникой, точностью передачи образа, ритмичностью, синхронностью исполнения.

6. Концертная деятельность

Теория:

Как справиться со сценическим волнением.

Анализ выступлений.

Практика:

Участие в концертах, конкурсных программах, фестивалях.

Выступление на родительских собраниях, отчетном концерте и других мероприятиях.

7. Индивидуальный модуль

Работа с солистами (соло, малыми группами), помощь обучающимся, испытывающим трудности. Индивидуальная работа с группой по обучению работы с лентами и другими предметами (шляпой, тростью, стулом)

8. Итоговое занятие

Теория: Отслеживание полученных знаний. Тест-опрос

Практика: Выполнение практического задания - отслеживание полученных результатов.

Предполагаемые результаты:

Личностные:

- умение контактировать и сотрудничать в коллективной творческой деятельности;
- навыки здорового образа жизни.

Метапредметные:

- творческая индивидуальность, интерес к классическому, современному танцам и искусству в целом;
- навыки трудолюбия, дисциплинированности, ответственности;
- умение оценивать, адекватно воспринимать предложения и приходить к общему решению в совместной творческой деятельности.

Предметные:

- знание видов и жанров хореографии; классических терминов;
- умение выразительно и ритмично двигаться в соответствии с образом танца;
- умение самостоятельно придумывать движения к танцу.
- умение передавать игровые образы различного характера.
- умение сопереживать, осуществлять взаимовыручку и взаимоподдержку.
- Навыки эстетического вкуса;
- Раскрытие потенциальных способностей.

II модуль. Базовый уровень. 7-й год обучения
Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы, темы	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	2	-
2	Классический танец	43	8	35
3	Народный танец	34	4	30
4	Современная хореография	45	10	35
5	Постановочная работа	45	8	37
6	Концертная деятельность	27	4	23
7	Индивидуальный модуль	18	-	18
8	Итоговое занятие	2		2
	Итого	216	34	182

1. Вводное занятие

Теория: Повторение правил охраны труда, ПДД, правил поведения на занятии, противопожарной безопасности.

Решение организационных вопросов.

2. Классический танец

Теория:

Основы классического танца.

Танцевальная терминология.

Практика:

Экзерсис у палки- с добавлением полупальцев

- туры на 360 градусов (en dehors, en dedans).

Упражнения в Epaulement. Attitude.

Arabesque на 90 по 1 и 2 позициям.

Pas de bourre.

Allegro.

Double assemble.

Sissonne fermee.

Pas glissade.

Экзерсис на середине зала:

Позы классического танца на 90 градусов. Позы соединяем в комбинации adagio

Croisee на 90.

Ecorchee на 90.

Attitude croise – efface.

Arabesques на 90.

Temps lie на 90.

Allegro.

Grand chagement de pieds.

Petit chagement de pieds.

Pas glissade.

Echappe.

Jete , Pas assemble , Double assemble .

- Saute, assemble, glissade, echappe, sisonne – с продвижением вперед в комбинациях.

3. Народный танец

Теория:

Танцевальные шаги, дроби.

Танцевальные комбинации.

Практика:

комбинации усложняются.

Экзерсис у палки:

- Demi plie и Grand plie в характере русского танца.

- Battement tendu в испанском.

- Rond de jamb par terre в польском.

- Releve lend в русском.

- Battement frappe.

- Grand Battement jete.

- Высокое выстукивание.

- Маталочка

- Подбивка, отбивка.

- Голубец.

Экзерсис на середине:

- комбинации танцевальных шагов по кругу.

- «веревочка» двойная и простая, с переступанием на ребро каблука, с кавырялочкой.

- «ковырялочка» с продвижением и в воздухе.

- дробное выстукивание, «ключ».

- изучения основных ходов русского, украинского, белорусского танцев.

- Маталочка

- Подбивка, отбивка

- Голубец.

4. Современная хореография

Теория:

Движения и комбинации на основе современных танцевальных стилей и направлений.

Танцевальные этюды.

Пантомимные движения. Танцевальная импровизация.

закрепление основных понятий Модерн-джаз танца.

Практика:

- Prance, это движение служит для развития подвижности стопы и состоит из быстрой

смены положений;

- Kick (пинок)

- Flat back

- Deep body bend

- side stretch

- Twist или изгиб позвоночника; curve, arch, twist topca, roll down, roll up.

- Bodu roll

Кросс:

- Шаги в мадерн-джаз манере

- Шаги в рок-манере

- Шаги в мюзикл-комеди-джаз манере

Прыжки: Прыжки в уроке модерн-джаз танца используются в сочетании с шагами и вращениями.

- с двух ног на две (jump)

- с одной ноги на другую с продвижением (leap)

- с одной ноги на ту же ногу (hop)

- с двух ног на одну.

Вращения:

- Corscrew повороты - Top chaine

- Повороты на одной ноге

- Повороты по кругу вокруг воображаемой оси

- Повороты на различных уровнях

- Лабильные вращения

Комбинации или импровизация: Комбинации в партере: комбинации на основе движений заимствованных из модных стилей бытовой хореографии.

5. Постановочная работа. Программный танец

Теория:

Законы драматургии.

-Связь замысла танца и музыки;

- ритмически-структурная связь;

- Органическое соединение музыки и хореографии.

Практика:

Постановка танцев. Отработка движений, танцевальных комбинаций.

6. Концертная деятельность

Теория:

Как справиться со сценическим волнением.

Анализ выступлений.

Одежда танцора.

Практика:

Участие в концертах, конкурсных программах, фестивалях.

Выступление на родительских собраниях, отчетном концерте и других мероприятиях.

7. Индивидуальный модуль

Работа с солистами (соло, малыми группами), помощь обучающимся, испытывающими трудности. Индивидуальная работа с группой по обучению работы с лентами и другими предметами (шляпой, тростью, стулом)

8. Итоговое занятие

Теория:

Отслеживание полученных знаний. Тест-опрос

Практика:

Выполнение практического задания - отслеживание полученных результатов.

Планируемые результаты

Личностные:

- умение контактировать и сотрудничать в коллективной творческой деятельности;
- учебно-познавательный интерес и адаптация в творческой среде;
- навыки здорового образа жизни.

Метапредметные:

- творческая индивидуальность, интерес к классическому, современному танцам и искусству в целом;
- навыки трудолюбия, дисциплинированности, ответственности;
- умение оценивать, адекватно воспринимать предложения и приходить к общему решению в совместной творческой деятельности.

Предметные:

- владение глубокими знаниями, умениями, навыками по хореографии, высокий уровень физической подготовки, познавательной деятельности;
- навыки согласованности движения с музыкой, ориентирование в пространстве;
- умение слышать окончания музыкальных фраз, различать строение музыкальных произведений
- умение соединять движения, производить их в последовательности.

II модуль. Базовый уровень. 8-й год обучения
Учебно-тематический план

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-
2	Растяжка и гимнастические упражнения	40	5	35
3	Основы Джаз танца	50	7	43
4	Основы танцевального стиля Контемпорари	50	7	43
5	Работа над репертуаром	54	7	47
6	Танцевальная импровизация	18	3	15
7	Заключительное (итоговое) занятие	2	-	2
8	ИТОГО:	216	31	185

Задачи программы 8-го года обучения.

Обучающие:

- Обучение учащихся терминологии современного танца и умению пользоваться ею в работе.
- Обучение выполнять движения одновременно с показом педагога, сохраняя при этом правильное положение корпуса, ног, рук, головы в пространстве (формирование двигательных навыков).
- Обучение базовым элементам Джаз танца.
- Обучение базовым элементам танцевального стиля Контемпорари.
- Обучение навыку импровизации.
- Обучение азам стретчинга и акробатики.

Развивающие:

- Развитие координации и пластики, необходимых для танцевального исполнения

соответствии с особенностями жанра.

- Развитие гибкости, выносливости и силовых качеств.

- Развитие чувства ритма, музыкальности.

Воспитательные:

- Воспитание интереса как к хореографии.

- Формирование навыков здорового образа жизни.

- Формирование коммуникативных навыков

Содержание программы 8 года обучения

1. Вводное занятие.

Теория:

- Инструктаж по технике безопасности.

- Форма одежды, расписание, планы на учебный год,, анкетирование;

- Гигиена и закаливание.

Практика:

- Игровые ситуации «Нарушил технику безопасности», «Последствия», «Что делать, чтобы не нарушать».

2. Растяжка и гимнастические упражнения

Теория:

- Анатомия человека.

- Названия упражнений, основных понятий в гимнастике (растяжка, гибкость, и т.п.),

- Правила исполнения акробатических упражнений («кувырок вперед», «кувырок назад»,

«мост», «колесо», и т.п.).

Практика:

- Растяжки и гимнастические упражнения: упражнения на продольную и поперечную растяжку мышц ног, упражнения на растяжку мышц спины, и на гибкость позвоночника,

упражнения на растяжку плечевого пояса:

- Силовые упражнения на мышцы брюшного пресса, спины, ягодиц, ног, рук:

- Разучивание акробатических упражнений; «кувырок вперед», «кувырок назад», «мост», «колесо», и т.п.

3. Основы Джаз танца

Теория:

Понятие Джаз танец. Позиции ног, рук. Правила выполнения простейших элементов, движений. Особенность Джаз танца. Понятие центра. Использование веса тела при движении.

Практика:

Изучение основных движений корпуса в положении сидя/лежа (без движений рук и с движениями рук):

curve – наклон верха корпуса вперед,

side – наклон верха корпуса в сторону,

arch – наклон верха корпуса назад,

contraction – сжатие, сокращение, движение центра корпуса.

Изучение перекатов в положении лежа и сидя на полу. Изучение прыжков и других вариантов продвижения в

пространстве с опорой одну руку и две руки.

Изучение кувырков и перекатов назад и вперед.

Изучение падений (варианты падений в сторону, вперед, назад).

Изучение основных позиций рук и разновидностей положений рук, ног стоя и сидя.

Roll down – наклон с расслабленной спиной, задействует все тело.

Roll up – возвращение в вертикальное положение.

Flat back – наклон с прямой спиной вперед и вперед по диагонали.

Contraction – сжатие, сокращение, движение центра корпуса. Изучение изоляции различных частей тела: головы, плеч, рук, кистей, грудной клетки, таза, коленей, стоп.

Прыжки по параллельным и выворотным позициям в сочетании с движениями корпуса.

Бег по параллельным и выворотным позициям.

4. Основы танцевального стиля Контемпорари

Теория:

Понятие «Контемпорари». Отличительные особенности данного стиля. Органичное взаимодействие с полом. Понятие параллельных позиций.

Практика:

- Изучение партерной пластики, уровневое разделение хореографии, слайды, кувырки, подъёмы, выходы в стойки.

- Работа над всевозможными вращениями, падениями и перекатами, со сменой ракурсов, на месте или в продвижении, в зависимости от заданного материала.

5. Работа над репертуаром

Теория:

- Пояснения к работе над концертным номером.

Практика:

- Отработка рисунка танца, точности движений, пластики, музыкальности:

- Работа над образом.

6. Танцевальная импровизация.

Теория:

-- Понятие «Импровизация»:

- Ознакомление учащихся с принципами импровизации.

Практика:

- Создание образа без музыки и под музыку:

-Создание образа на заданную тему и без задания (отталкиваясь от музыки).

7. Заключительное (итоговое) занятие

Теория:

- Подведение итогов за год:
- Награждение лучших учащихся.

Практика:

- Игровая досуговая программа с дискотекой.

Планируемые результаты освоения программы 8 года обучения:

Личностные результаты:

- Приобретут навыки физических тренировок, рефлексии.
- Приобщатся к здоровому образу жизни.

Предметные результаты:

- Обучатся терминологии современного танца и умению пользоваться ею в работе.
- Обучатся выполнению движений одновременно с показом педагога,
- Обучатся базовым упражнениям, связкам танцевальных стилей Джаз и Контемпорари.
- Обучатся выполнению базовых элементов стретчинга (растяжки) и акробатики.

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- Получат первоначальный опыт организации собственной практической деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий: целеполагания и планирования предстоящего практического действия, прогнозирования, отбора оптимальных способов деятельности, осуществления контроля и коррекции результатов.

Коммуникативные результаты:

- Получат опыт коммуникативных действий в целях осуществления совместной продуктивной деятельности: приобретение навыков сотрудничества и взаимопомощи.

Познавательные результаты:

- Овладеют начальными формами познавательных универсальных учебных действий.

(УУД) – исследовательскими и логическими: наблюдения, сравнения, анализа, классификации, обобщения.

III модуль. Продвинутый уровень. 9-й год обучения
Учебно- тематический план

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-
2	Растяжка и гимнастические упражнения	40	5	35
3	Джаз танец	50	7	43
4	Контемпорари	50	7	43
5	Работа над репертуаром	54	7	47
6	Танцевальная импровизация	18	3	15
7	Заключительное (итоговое) занятие	2	-	2
8	ИТОГО:	216	30	114

1. Вводное занятие.

Теория:

- Инструктаж по технике безопасности.
- Форма одежды, расписание, планы на полугодие, анкетирование;
- Гигиена и закаливание.

Практика:

- Игровые ситуации «Нарушил технику безопасности», «Последствия», «Что делать, чтобы не нарушать».

2. Растяжка и гимнастические упражнения

Теория:

Анатомия человека. Правила исполнения акробатических упражнений

Практика:

Углубленная растяжка, предназначенная для высокого уровня развития гибкости. Продолжение изучения гимнастических элементов с дальнейшим использованием их в танцевальной практике. Шпагат поперечный, мостик, мостик с локтей, кольцо, захваты, стойка на голове, стойка на руках, статика.

3. Джаз танец

Теория:

Правила выполнения элементов движений, связок Джаз танца

Практика:

Повторение и усложнение ранее изученных элементов, движений, связок Джаз танца.

Изучение прыжков и других вариантов продвижения в пространстве с опорой одну руку и две руки.

Изучение кувырков и перекатов назад и вперед.

Изучение падений (варианты падений в сторону, вперед, назад).

Прыжки по параллельным и выворотным позициям в сочетании с движениями корпуса.

Бег по параллельным и выворотным позициям.

Туры из VI позиции, из IV параллельной и IV выворотной позиций, со II параллельной и II выворотной.

4. Основы танцевального стиля Контемпорари.

Теория:

Правила выполнения элементов движений, связок Контемпорари

Практика:

Повторение и усложнение ранее изученных элементов, движений, связок.

Изучение принципов взаимодействия центра и периферии в технике Flying Low.

5. Работа над репертуаром

Теория:

- Пояснения к работе над концертным номером.

Практика:

- Отработка рисунка танца, точности движений, пластики, музыкальности.

- Работа над образом.

6. Танцевальная импровизация

Теория:

- Виды импровизации:

Практика:

- Создание образа без музыки и под музыку (коллективная импровизация, дуэт):

- Создание образа на заданную тему, и без задания (отталкиваясь от музыки).

7. Заключительное (итоговое) занятие

Теория:

- Подведение итогов за год:

- Награждение лучших учащихся.

Практика:

- Игровая досуговая программа с дискотекой.

Планируемые результаты освоения программы 9 года обучения:

Личностные результаты:

- Приобретут опыт коллективной деятельности, научатся взаимодействовать с партнером.

Предметные результаты:

- Обучатся навыку импровизации как под музыку, так и без.
- Овладеют техникой Джаз танца.
- Овладеют техникой танцевального стиля Контемпорари.

Регулятивные:

- Получат первоначальный опыт организации собственной практической деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий: целеполагания и планирования предстоящего практического действия, прогнозирования, отбора оптимальных способов деятельности, умение правильно оценивать сложившуюся ситуацию и быстро, правильно принимать решение осуществлять контроль и коррекцию результатов.

Коммуникативные:

- Получат опыт коммуникативных действий и навыков социального взаимодействия в целях осуществления совместной продуктивной деятельности: приобретение навыков сотрудничества и взаимопомощи.

Познавательные:

- Приобретут опыт работы с различными объектами, в том числе информационными.
- Овладеют начальными формами познавательных универсальных учебных действия (УУД) – исследовательскими и логическими: наблюдения, сравнения, анализа, классификации обобщения.

III модуль. Продвинутый уровень. 10-й год обучения

Учебно- тематический план

№	Название раздела, темы	Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Учебно- тренировочная работа	20	3	17
3.	Современный танец	20	3	17
4.	Танцевальные элементы и композиции			
4.1	Знакомство с танцем джаз, модерн, хип-хоп	4	4	--
4.2	Основные разделы танца модерн	12	2	10
4.3	Элементы танца хип-хоп	12	2	10
5.	Упражнения у станка на середине зала	23	3	20
6.	Кросс. Передвижение в пространстве	26	3	23
7.	Комбинация или импровизация	30	4	26
8.	Изоляция	12	2	10
9.	Постановочная работа	53	6	47
10.	Итоговое занятие	2	-	2
	Итого	216	34	182

Содержание программы

1. Вводное занятие.

- Инструктаж по технике безопасности.
- Форма одежды, расписание, планы на полугодие, анкетирование;
- Гигиена и закаливание.

2. Учебно-тренировочная работа.

Общеразвивающие упражнения:

Разминка по кругу: шаг с носка, шаг на п/пальцах и на пятках, галопы (лицом в круг и спиной), подскоки, лёгкий бег на п/пальцах.

Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов:

Разминка на середине: наклоны головы вперёд, назад и в стороны, повороты головы вправо-влево, круговые движения головой по полукругу, подъём плеч вверх-вниз, круговые движения плечами вперёд-назад, работа грудной клетки вперёд-назад (контракция), квадрат грудной клетки, круговые движения бёдер вправо-влево, «восьмёрка», полукруг, releve по I. II. VI позициям, подъём согнутой в колене ноги, прыжки по VI позиции, с поджатыми «разножки», из demi- plie в «звезду», stretch (стрейч) растягивание: в сторону, через бок, Flatback (флэтбэк– плоская стена), наклоны: flatback и наклон к ноге: вперёд и назад, отжимание, roll (ролл – скручивание): вперёд с flatback и в сторону с demi- plie (деми плие – маленькое приседание).

Экзерсис на полу:

Экзерсис на полу направлен на расширение технических способностей учащихся.

Экзерсис выработан на основе многочисленных методик гимнастических упражнений, применяемых в хореографических школах, студиях, спорте.

Экзерсис на полу состоит из нескольких разделов:

- упражнения, сидя на полу
- лёжа на спине
- лёжа на боку
- лёжа на животе
- упражнения, стоя на коленях
- упражнения парами

Каждый из разделов имеет свои задачи, но практически через все упражнения проходит нацеленность на укрепление мышц спины, в стремлении добиться прямой осанки, вытянутости ног в коленях и стопе.

1. Задачи раздела «Упражнения, сидя на полу»:

укрепление мышц спины, постановка осанки, вытянутость ног в колене и в стопе, растяжение ахиллового сухожилия.

2. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на спине»:

укрепление мышц брюшного пресса, выворотности бёдер.

3. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на боку»:

развитие шпагата в сторону, выворотности бёдер.

4. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на животе»:

развитие гибкости корпуса, укрепление мышц спины, укрепление голеностопа.

5. Задачи раздела «Упражнения, стоя на коленях»:

развитие гибкости, развитие подъёма, растяжение ахиллового сухожилия.

6. Задачи раздела «Упражнения парами»:

развитие гибкости спины, укрепление мышц спины, развитие выворотности, укрепление брюшного пресса, растяжка.

Упражнения непременно исполняются в сопровождении музыкального инструмента и здесь важно следить за музыкальностью исполнения движений. Следование чёткой ритмической основе каждого упражнения способствует развитию музыкальности и внутренней

организованности. Каждое упражнение имеет свои методические требования, они простые, но важно добиваться абсолютной точности их выполнения.

Все упражнения за редким исключением исполняются по 4 раза подряд. Не рекомендуется уменьшать эту нагрузку, её можно только увеличивать, но исходя из возможностей детей – их физической подготовленности, природных данных и степени концентрации внимания.

Желательно постепенно добиться непрерывности исполнения упражнений, что не должно привести к перегрузкам, т.к. упражнения следуют друг за другом с учётом смены нагрузки на различные группы мышц, при этом напряжение мышц сменяется расслаблением их.

3. Современный танец.

Теория.

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

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

Практика.

Тема: *Позиции рук и ног в современном танце.*

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

Тема: *Терминология современного танца.*

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

4. Танцевальные элементы и композиции

Теория.

Джаз-танец имеет те же корни, что и джазовая музыка - это смесь европейской и африканской культур. Отсюда и его характерные особенности: эффектные четкие позы, вращения, повороты и прыжки, свободные движения всех частей тела и всех конечностей, ритмичность и эмоциональность. Сейчас джаз-танец имеет много различных направлений, самые знаменитые джазовые хореографы оставили в наследство собственные джазовые техники.

Есть, например, бродвейский джаз - его можно увидеть в бродвейских мюзиклах. Афро-джаз - это смесь джаза и этнического танца самых разных народов, в основном, конечно, африканских. Есть фанк-джаз - и это, пожалуй, самый известный нашему зрителю вид джазтанца.

Термином «Модерн» (франц. moderne - новейший - современный) называется стилевое направление в европейском и американском искусстве кон. 19 - нач. 20 вв. Представители «модерна» использовали новые технико-конструктивные средства, свободную планировку, своеобразный архитектурный декор для создания необычных, подчеркнуто индивидуализированных зданий, все элементы которых подчинялись единому орнаментальному ритму и образно-символическому замыслу. Искусство «модерна» отличают поэтика символизма, декоративный ритм гибких текучих линий, стилизация.

Модерн считается более сложной техникой и по характеру движений и по смыслу. Исторически родоначальницей модерна считается Айседора Дункан. Разработка же самой танцевальной техники принадлежит таким мастерам, как Марта Грэхем, Мерс Каннингем, Дорис Хамфри.

Клубные танцы – это смесь разных современных стилей: диско, хип-хоп, фанк, R'n'B, Брейк-данс, Стрип-пластика.

Практика.

Тема: *Знакомство с танцем джаз, модерн, хип-хоп*

I. Основные стили джазового танца:

- Классический джаз (классический танец и джазовая пластика)
- Джаз-модерн (джаз-танец и свобода пластики модерна)
- Джаз-бит – «ритмический джаз» (чарльстон, рок-н-ролл, диско, хип-хоп, электрик-буги, фанки-джаз, бродвей - джаз).

II. Основные разделы танца модерн:

- Сидя или лёжа на полу (floowork)
- Работа на месте (centrework)
- Работа, включающая движение в пространстве (moowinginthespace)

Понятие контактная импровизация

1. Работа в группе: верхний, средний, нижний уровень

2. Работа в паре: перекаты на мостик, plié спина к спине, поддержка через бедро и т.д.

III. Элементы танца хип-хоп:

- Slide - скольжение
- bodi – перекал, вращение
- gool walk – отличная прогулка
- push away move - отталкивание
- peek – a boo – взгляд украдкой
- hand against wall- рука вдоль

5. Упражнения у станка и на середине зала

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)
- grandbattement 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, поворот на месте, с «колесом»)
- волнообразные движения корпуса

- tour с поднятием колена endehors и endedans, с подменной ноги (на месте, вперед с продвижением).

Экзерсис у станка (джаз)

- demi-plie через releve, grandplie и roll назад (скручивание корпуса)
- battementjete с контракцией, через releve
- ronddejambeaparterre с контракцией и перегибом корпуса
- adagio через releve с контракцией, ecartee вперед и назад
- grand battement – через battement. tendu. Через releve (с согнутым коленом)

II. На середине (бродвей-джаз)

- demi и grandplie
- battementtendu – через plie, с рукой (с III п. во II-ю позицию)
- battementjete – носок flex, point, tourandedans (по параллельной позиции).

6. Кросс. Перемещение в пространстве.

Теория.

Задачи этого раздела – развить танцевальность, приобрести манеру и стиль современного танца. Виды движений: шаги, прыжки и вращения, сочетания этих элементов.

Практика.

1. I параллельная позиция ног, руки свободно опущены. Триплет. Томбе правая нога вперед, одновременно левая рука в I позицию, правая рука во II позиции. Два шага на полупальцах левой ноги, правой ноги, руки свободно опущены и расшатываются. Повторить движение с левой ноги.
2. Повторить упражнение I, но одновременно с томбе сделать твист торса, плечи возвращаются к «рабочей» ноги, движения в положении IV арабеска.
3. I параллельная позиция ног, руки во II позиции, предплечья поднять вверх, локти согнуты. Правая нога батман тандю вперед, одновременно торс закручивается вправо (левый локоть вперед). Шаг правой ноги вперед с носка, торс и руки возвращаются на место. Повторить с левой ноги. Повторить движение, выполняя шаг на каждый счет.
4. Спинной в т. 8, шаги с правой ноги. Повторить упражнение 3, выполняя шаги назад. Шаг правой ногой назад, правый локоть вперед.
5. I позиция ног, руки свободно опущены. Шаг правой ногой вперед. Подскок на правой ноге, левая нога пасса (параллельно), правая рука в I позиции, левая рука диагонально назад. Повторить с левой ноги.
6. Повторить упражнение 5, но в момент прыжка выполнить спираль торса: правая нога - пасса, торс поворачивается вправо.
7. I параллельная позиция ног, руки свободно опущены. С прыжка на три (рывок, согнув колени, подогнуть ноги).
8. I параллельная позиция ног, руки свободно опущены. Наклон вперед, взяться руками за щиколотки, спина ровная. Встать. Подняться на носке, руки в III позиции. Закрыть глаза и зафиксировать положение. Выдыхая, расслабить торс и впустить его вперед-вниз. Расслабленно встряхнуть торс, руки, плечи.

7. Комбинация или импровизация.

Завершающим разделом современного танца является комбинация. Здесь все зависит от фантазии педагога, его балетмейстерских способностей. Комбинации могут быть на различные виды шагов, движения изолированных центров, вращений.

Могут быть комбинации в партере, связанные с положением contraction и release, спиралями и твистами торса, а так же с

нетрадиционными передвижениями на полу с использованием элементов акробатики и т.д. комбинации могут быть на основе движений, заимствованных из модных стилей бытовой хореографии.

Однако, главное требование к комбинации – ее танцевальность, использование определенного рисунка движения, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений, т.е. использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя.

Обычно комбинация изучается на протяжении 3-4 уроков, шлифуется и отрабатывается. Возможен путь, когда несколько комбинаций соединяются в единый, хореографически выстроенный номер. Также могут использоваться для разучивания элементы импровизации самих учащихся.

Естественно, на первом этапе обучения комбинации должны быть достаточно просты для усвоения, их длительность не должна превышать 32 или 64 такта. Затем комбинации усложняются и совершенствуются. В них должен быть использован весь арсенал выразительных средств современного танца.

8. Изоляция .

Теория.

Изоляция подразумевает, что каждая часть тела, центр двигается независимо от другого центра. Эта, на первый взгляд, простая задача достаточно сложна для начинающих, т.к. по анатомическим особенностям нашего тела все центры тесно связаны между собой, и движение, например, головой, естественно вызывает напряжение в плечевом поясе или в грудной клетке. Однако, изоляция – это основной технический прием, с которого начинается обучение джаз танцу.

Изоляции подвергаются все центры – от головы до ног. Однако, возможны комбинации, когда последовательно выполняется одно движение головой, одно плечами, одно грудной клеткой и т.д. При исполнении подобных цепочек очень важно использовать принцип управления, т.е. из одного центра передавать импульс в другой. Первоначально движения изучаются в «чистом» виде. На следующем этапе –

соединение движений одного центра в простейшие комбинации: крест, квадрат, круг, полукруг. Далее движения соединяются в более сложные геометрические комбинации, более сложные ритмические структуры. На последнем этапе обучения соединяются движения нескольких центров.

Практика.

Виды движений:

Голова: наклоны вперед, назад, вправо, влево, sundari вперед-назад и из стороны в сторону.

Плечи: движения вверх-вниз вперед-назад, твист плеч, шейк плеч.

Грудная клетка: движение из стороны в сторону, вперед-назад, подъем и опускание, твист.

Бедра: движение из стороны в сторону, вперед-назад, *hiplift* – подъем бедра вверх, спиральные скручивания.

Руки: основные позиции (аналогичны положениям классического танца), *v*-положения, и др.

Ноги: основные позиции (аналогично классическому танцу) и варианты: параллельное положение и ин-позиция. положения *point* и *flex*. *Plié* по всем параллельным и выворотным позициям. Изменения (динамика, сочетание с сокращенной стопой, координация с движением других изолированных центров, координация с руками) относятся и к другим движениям классического экзерсиса: *battementtendu*, *battementtendu jeté*, *ronddejambe par terre*, *ronddejambe en l'air*, *battement fondu*.

9. Постановочная работа

Теория.

Знакомство с законами драматургии.

Световое решение в танцевальной постановке.

Практика.

Создание художественных и спортивных номеров.

Планируемые результаты освоения программы 10 года обучения:

В результате изучения обучающиеся должны:

Иметь представление:

- о музыке, о связи музыки с движением;
- о ритме, темпе движений;
- о построении музыкальной фразы, вступлении, окончании фразы;;
- о музыкальных размерах, о тактах;

Знать:

- подготовительное движение рук;
- уровни подъёма ног;
- понятие о круговых движениях ног;
- понятие о тактах, музыкальном размере 2/4, 3/4, 4/4;
- прыжки с двух ног на две;
- прыжки с одной ноги или с двух ног на одну;

Владеть:

- координацией движений рук, ног, головы;

Уметь:

- начинать и заканчивать упражнение подготовкой.
- исполнять пройденные движения в соответствии с требованиями;
- исполнять движения музыкально;
- исполнять танцевальные композиции парного и массового плана.
- движения-связки;
- метроритмические раскладки исполнения движений;

- показать элементы художественной окраски движений;
- закономерности переходов рук из одного положения в другое;
- видеть ошибки в исполнении движений и анализировать.
- ознакомление учащихся с элементарными знаниями анатомии человека и системой дыхания;
- развитие сознательного управления своим телом;
- исправление отдельных недостатков в физическом строении тела;
- овладение первоначальными навыками координации движений;
- освоение рисунка построений для развития ориентировки в пространстве;
- дальнейшее развитие двигательных функций ног в выворотном положении: вытянутости стоп, колен;
- уровни подъёма ног;
- понятие о круговых движениях ног;
- расширение комплекса упражнений на развитие гибкости корпуса;
- прыжки с двух ног на две; с одной на одну; с одной на две; с двух на одну;
- развитие выносливости и силы ног за счёт изменения характера движения, увеличения количества движений в упражнении, ускорение темпа исполняемых движений;
- выработка умений распределять движения во времени и пространстве;
- изучение приёмов правильного дыхания;
- координацией движений рук, ног, головы;
- своим дыханием, несмотря на увеличение количества движений;
- танцевально-ритмической координацией в упражнениях с мячом, обручем, скакалкой и др.;
- приёмами вращения;
- силой своих мышц ног, быть выносливыми и сообразительными.
- начинать и заканчивать упражнение подготовкой;
- пользоваться приобретёнными умениями и навыками;
- пользоваться своими развитыми данными при исполнении комбинаций;
- комбинировать различные виды движений и правильно их исполнять;
- исполнять типы координации движений: однонаправленные и разнонаправленные;
- координировать движения в упражнениях на полупальцах;
- показать правильную осанку, танцевальную манеру;
- пользоваться культурой движений рук, ног – школой; пластикой движений.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ (МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ)

Для реализации данной программы необходимы:

- оборудованный балетными станками и зеркалами просторный класс со специальным покрытием пола (паркет, линолеум);
- раздевалка для обучающихся;
- наличие специальной танцевальной формы;

- наличие аудио и видеоаппаратуры с флеш-носителем;
- наличие видео- аудиофонотеки (фонограммы, CD, DVD диски);
- наличие танцевальных костюмов.

Инструменты музыкальные	Количество
Компьютер	1 шт.
Телевизор	1 шт.
Видеомагнитофон	1 шт.
Муз. центр	1 шт.
Фортепиано	1 шт.
DVD-плеер	1 шт.

Оборудование	Количество
Бутафорский реквизит	К каждой постановке
Концертные костюмы	По количеству участников
Концертная обувь	По количеству участников
Репетиционная форма	По количеству участников
Репетиционная обувь	По количеству участников

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Главным направлением работы ансамбля современного танца является ознакомление и овладение обучающимися основами танцевального искусства различных стилей. Основной профилирующей дисциплиной в работе ансамбля является изучение классического и народного танца, которое проводится в течение всех лет обучения.

Занятия по хореографии развивают у обучающихся технику исполнения танца, координацию движений, силу, выносливость, способствуют гармоничному физическому и эстетическому развитию.

Теоретическая часть каждого раздела программы включает в себя изучение музыкальной грамоты, сведения о характерные черты и историю танцев различных народов и эпох, элементы танцевального этикета. В раздел практической работы входит изучение и выполнение упражнений и движений, необходимых для овладения основ современного танца.

На каждом году обучения, наряду с изучением новых упражнений и движений, повторяется и закрепляется материал предыдущих занятий. Для этого он включается в более сложные комбинации, которые вырабатывают у обучающихся устойчивость, силу мышц, координацию, а также выносливость и волю. На основе изученных движений строится постановочная работа, для чего используются основные необходимые элементы народного, балльного и современного танца.

Для расширения общего кругозора обучающихся, приобщения их к танцевальному искусству в программе предполагается посещение ими концертов, участие в различных фестивалях и конкурсах, а также участие обучающихся ансамбля в других культурно-массовых мероприятиях.

Основными показателями танцевальной культуры и эстетической воспитанности обучающихся, прошедших полный курс обучения, является выразительность и грамотность исполнения произведений, сдержанность и благородство манеры, осмысление отношения к танцу, как к художественному произведению, который отражает национальную специфику и социальный характер.

Методы реализации программы включают в себя следующее:

- рассказ, объяснение, беседа – это и есть словесный метод обучения. Он дает возможность воспринимать большой объем информации;
- метод наглядно-выразительного показа методики исполнения;
- метод иллюстрации – показ иллюстрированных пособий;
- использование видеоматериала, что способствует более глубокому усвоению знаний.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть. Форму занятий можно определить как творческую деятельность детей. Занятия включают в себя организационную, теоретическую и практическую части.

Организационная часть должна обеспечить наличие всех необходимых для работы материалов и иллюстраций. Теоретическая часть занятий при работе должна быть максимально компактной и включать в себя необходимую информацию о теме и предмете знания.

Эффективным для творческого развития детей является такое введение нового теоретического материала, которое вызвано требованиями хореографической практики.

Среди методов, направленных на стимулирование творческой деятельности, можно выделить методы, воздействующие на нее извне путем создания на

занятиях обстановки, располагающей к творчеству: подбор увлекательных и посильных ребенку творческих заданий, проблемная ситуация, создание на занятиях доброжелательного психологического климата, внимательное и бережное отношение к детскому творчеству, индивидуальный подход.

Значительно оживить занятие, придать ему характер творческого соревнования можно с помощью введения игровых ситуаций. Например, хореографические игры на образ.

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы может быть во время участия в концертах, конкурсах, фестивалях.

В работе над репертуаром важным моментом является развитие у учащихся танцевальной выразительности.

В процессе обучения следует учитывать физическую нагрузку, не допуская перенапряжения учащихся, не злоупотребляя партерной гимнастикой и прыжковыми движениями. В каждой группе танцев, предложенных для изучения в программе, даны несколько однотипных, что дает возможность выбора подходящего материала в зависимости от условий. Во время проведения занятий используются этюды, как составленные самим педагогом, так и учащимися. Очень полезна этюдная работа над небольшими сюжетными танцами, отражающими школьную жизнь, сказочные сюжеты, образы животных, птиц, явления природы.

Во время проведения занятий педагог учитывает физические возможности обучающихся данного возраста и весь процесс физического воспитания дошкольников и учащихся младшего школьного возраста подчиняет интересам нормального развития растущего организма. В связи с особенностями развития скелета, мышц, внутренних органов, нервной системы необходимы простейшие виды физических упражнений – общеразвивающие упражнения, ходьба, бег, прыжки, равновесие, а также простейшие упражнения художественной гимнастики. Педагог воспитывает у учащихся дисциплину и прививает навыки организованного поведения в коллективе.

Основной формой образовательного процесса является занятие (состав группы не менее 10 человек). Состав группы смешанный (девочки и мальчики). Для достижения поставленной цели и реализации задач данной программы используются следующие методы обучения:

- наглядный (наглядно-слуховой, наглядно-двигательный) – личный пример педагога, так как невозможно объяснить словами движение, не показав его правильного исполнения, а так же видеопросмотр выступлений профессиональных коллективов;
- словесный (объяснение, беседа, рассказ) – подача нового материала, беседа о коллективе, выпускниках и т.д., дискуссия о прошедшем выступлении на концерте;
- практический (упражнения и комбинации) – самый важный. Это работа у станка, общеразвивающие и тренировочные репетиции, упражнения;
- аналитический (сравнение и обобщение разученного материала);

- метод стимулирования деятельности и поведения – соревнование, поощрение, создание ситуации успеха.

Вспомогательные корригирующие упражнения, дыхательная гимнастика выполняются из разных положений: на спине и животе, сидя, стоя, на коленях, стоя в полный рост. Упражнения, которые выполняются лежа на полу, разгружают позвоночник, приучают детей сосредотачивать внимание на суставно-мышечных ощущениях и учат сознательно управлять мышцами своего тела. Дети осваивают также правила полного расслабления тела. В результате выполнения упражнений увеличивается гибкость суставов, эластичность мышц и связок, что позволяет ребенку уверенней чувствовать себя в выполнении танцевальных движений. Дети развиваются физически, совершенствуются двигательные навыки, развивается способность самовыражения посредством танца.

На практических занятиях:

- объясняются назначение упражнения и правила его исполнения;
- обращается внимание учащихся на особенность упражнения, определяющего его сходство или различия с другими;
- равномерно распределяется физическая нагрузка в течение всего занятия, соотношение статических и динамических нагрузок;
- чередование работы различных групп мышц, развитие внимания и осознанного контроля за работой мышц;
- соотношение темпа выполнения отдельных упражнений;
- воспитание самостоятельности в выполнении заданий педагога.

При организации и проведении занятий необходимо реализуются следующие принципы:

- сознательности и активности, который предусматривает воспитание осмысленного овладения техникой танца; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;
- наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов; личная демонстрация приемов, видео и фотоматериалы, словесное описание нового приема и т.д.
- доступности, который требует, чтобы перед учащимися ставились посильные задачи, иначе у учащихся снижается интерес к занятиям. От педагога требуется постоянное и тщательное изучение способностей учащихся, их возможностей в освоении конкретных элементов, оказание помощи в преодолении трудностей;
- систематичности, который предусматривает разучивание элементов для расширения активного арсенала приемов, чередования работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности учащихся.

Занятия хореографией делятся на несколько видов:

1. Обучающие занятия: детально разбирается движение. Раскладка и разучивание упражнений в медленном темпе. Объяснение приема его исполнения.
2. Закрепляющие занятия: повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. При повторах выбирается кто-то из ребят, выполняющих движение правильно, лучше других, или идет

соревнование – игра между второй и первой линиями. И в этом, и в другом случае дети играют роль солиста или как бы помощника педагога.

3.Итоговые занятия: учащиеся практически самостоятельно, без подсказки выполняют все заученные ими движения и танцевальные комбинации, демонстрируют знания и владения основной терминологией.

4.Импровизационная работа: на этих занятиях дети танцуют придуманные ими вариации или сочиняют танец на тему, данную им педагогом. Такие задания развивают фантазию. Ребенок через пластику своего тела пытается показать, изобразить, передать свое видение образа.

Занятия на каждом этапе обучения строятся по следующей схеме: подготовительная часть, основная часть, заключительная часть.

При обучении и разучивании танцев важное место на занятиях отводится тренажу –системе тренировочных упражнений, которые помогают учащимся легче разучить и усвоить танцевальный репертуар. Построенные по степени усложнения, упражнения подготавливают к более сложным движениям, и физической нагрузке, укрепляют мышцы спины и ног, способствуют координации движений. Каждый элемент танца раскладывается на ряд более простых движений. По мере усвоения схемы движения добавляются детали, постоянно доводящие данный момент до его законченной формы.

Педагог показывает и объясняет движения, проделывает их совместно с детьми сначала в медленном темпе, со счетом вслух, без музыкального сопровождения; затем с музыкой – в спокойном темпе, пока они не будут усвоены учащимися.

В ходе образовательного процесса учащимся прививается умение слышать и понимать музыку. Нельзя допускать, чтобы музыкальное сопровождение являлось «фоном» занятия, т.к. это приводит к безразличию музыкального восприятия. Правильно подобранный музыкальный материал помогает осваивать хореографический материал, соответствуя его характеру, ритмическому рисунку, темпу.

Занятиям классическим танцем придаётся особое значение, т.к. классический танец является фундаментом обучения для всего комплекса танцевальных дисциплин, ориентирован на развитие физических данных учащихся, на формирование необходимых технических навыков, является источником высокой исполнительской культуры, знакомит с высшими достижениями мировой и отечественной хореографической культуры.

Одной из форм обучения и подведения итогов усвоения программы является участие учащихся в различных мероприятиях и программах.

Современные педагогические технологии, применяемые на занятиях:

- личностно-ориентированные – обучение строится на основе учета индивидуальных особенностей учащихся, где во главе угла ставится самобытность ребенка, его самооценность, т.е. развитие личностных особенностей учащегося, раскрытие его природного дара;

- здоровьесберегающие – система мер, включая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на

сохранение здоровья учащегося на всех этапах его обучения и развития. Забота о здоровье – важнейший труд педагога. От здоровья и жизнедеятельности детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы. Интеллектуальное здоровье: учащиеся приспосабливаются правильно понимать поведение окружающих людей и друг друга. Эта способность необходима для эффективного межличностного взаимодействия и успешной социальной адаптации. Интеллект - особый «социальный дар», обеспечивающий гладкость в отношениях с окружающими людьми, продуктом которого является социальное приспособление, а не глубина понимания. Уровень интеллекта у учащихся повышается за счет употребления профессиональной терминологии на французском и английском языках. Также и физическая активность способствует повышению работоспособности головного мозга;

- игровые (игры на развитие пространственного мышления, физической памяти, воображения). С позиции личностного подхода игра представляет поле, в рамках которого происходит самоопределение и идет процесс «взращивания» личности. Личностное самоопределение - это не что иное, как попытка самому себе ответить на вопрос «что есть «Я» в этом мире?». Лишь воспринимая себя в соответствии с другими, можно сформироваться как личность. Роль игры в обществе исторически менялась, но она всегда была фактором творческого развития личности.

Игровое качество по-разному раскрывается во всех формах танца. Наиболее отчетливо его можно наблюдать, с одной стороны в хороводе и в фигурном танце с другой - в сольном танце, одним словом, там, где танец есть зрелище или же ритмический строй и движение;

- технология дыхательной гимнастики – составная часть занятий хореографией, которая ставит своей целью тренировку дыхательного аппарата и повышение эффективности дыхания. Дыхательные упражнения способствуют насыщению каждой клеточки организма кислородом. Умение управлять дыханием способствует умению управлять собой. Кроме того правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, улучшает пищеварение.

Структура проведения занятий:

Подготовительная часть (разминка);

Основная часть (разучивание нового материала);

Заключительная часть (закрепление выученного материала).

Правила безопасности и санитарно - гигиенические требования

Разные виды тренировок - акробатика, гимнастика, подвижные игры и т.д.- требует тщательного соблюдения правил безопасности и санитарно - гигиенических требований на кружковых занятиях.

Чтобы работа была абсолютно безопасной, для этого надо заранее планировать свою работу, в противном случае, нарушая правила безопасности может привести к травмам.

Перед началом всякого действия изучаются инструкции, которые необходимо соблюдать.

На занятиях:

- Учащиеся должны иметь спортивную форму.
- Внимательно слушать учителя тренера.
- Технически правильно выполнять упражнения.
- Проходить диспансеризацию.
- Принимать душ после тренировок.

Организационно- педагогическая деятельность с родителями.

1.Проведение родительских собраний

- организационное (сентябрь);
- итоговое (апрель).

2. Проведение открытых уроков для родителей: декабрь, апрель-май.

3. Участие родителей в совместных мероприятиях учреждения и коллектива.

4. Индивидуальные беседы с родителями:

- индивидуальные способности и достижения;
- анализ образовательной деятельности.

4. Индивидуальное консультирование:

- состояние здоровья обучающегося;
- развитие творческих способностей детей подростков

5. Анкетирование

В условиях введения режима повышенной готовности данная программа может быть реализована с **использованием дистанционных образовательных технологий и электронных средств обучения.**

При реализации дополнительной общеобразовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий деятельность учащихся организуется с использованием:

- образовательных технологий (мастер-классы, развивающие занятия, консультации, тренировки и другие активности, проводимые в режиме реального времени при помощи телекоммуникационных систем);
- возможностей электронного обучения (формирование подборок образовательных, просветительских и развивающих материалов, онлайн-тренажеров, представленных на сайте Министерства просвещения Российской Федерации по адресу <https://edu.gov.ru/distance> для самостоятельного использования обучающимися)
- бесплатных интернет-ресурсов, сайтов учреждений культуры и спорта, открывших трансляции спектаклей, концертов, мастер-классов, а также организаций, предоставивших доступ к музейным, литературным, архивным фондам;

- ресурсов средств массовой информации (образовательные и научно-популярные передачи, фильмы и интервью на радио и телевидении, в том числе эфиры образовательного телеканала

«Моя школа в online»);

- образовательных и развивающих материалов на печатной основе (сборники предметных и междисциплинарных задач, открытые материалы международных исследований качества

образования, демонстрационные варианты олимпиадных и диагностических заданий, печатные учебные издания).

Выбирая способ взаимодействия с детьми, педагог должен учитывать несколько моментов.

Первым шагом в организации дистанционного взаимодействия должен стать опрос детей и их родителей о том, какие их возможности и предпочтения в части общения. Какие площадки они любят и используют, могут ли они общаться с видео, «голосом», или только обменом письмами, или только разговаривать по телефону – а может быть, вообще никак не могут дистанционно, и тогда им придется посещать организацию изредка, для того, чтобы сдать выполненные задания и получить новые.

Вместе с тем, данные занятия – это сфера повышенного риска. Поэтому особенное внимание нужно уделить безопасности предлагаемых заданий, проектов.

Требования к обучающимся:

- в точно поставленные временные рамки приступить к заданию. Сообщить педагогу о каких-либо трудностях;
- сделать задание в срок и отправить педагогу – получить оценку – обсудить ее.

Требования к родителям:

- контролировать ребенка по времени (соблюдение расписания занятий, исключение перегрузок);
 - проверять задания, которые отправил педагог (на понимание);
- участвовать в обратной связи с педагогом при получении рекомендаций по оцениванию выполнения работы ребенка.

Дистанционные образовательные технологии невозможны без использования электронных устройств.

Занятия с использованием электронных устройств должно строго регламентироваться, как по длительности, так и по их количеству в соответствии с возрастными возможностями детей.

Непрерывная работа с изображением на индивидуальном мониторе компьютера должна составлять:

для учащихся 1-2-х классов — не более 20 минут;

- для учащихся 3-4 классов — не более 25 минут;
- для учащихся 5-6 классов — не более 30 минут;
- для учащихся 7-11 классов — 35 минут.

Особое внимание следует обратить на то, что регламентировать необходимо не только непрерывную длительность работы с экраном монитора, но и суммарную ее продолжительность в

течение дня и недели:

- - для учащихся 1-5 классов - не более 60 мин.;
- - для учащихся 6 класса и старше - не более 90 мин

Промежуточная и итоговая аттестация при организации образовательного процесса с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

Промежуточная аттестация обучающихся при освоении программы с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий проводится, как оценка результатов обучения за определённый промежуток учебного времени – полугодие, год.

Обучающиеся, освоившие программу текущего года обучения, переводятся в группу последующего года обучения.

Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения учащимися всего курса обучения по дополнительной образовательной программе.

Форму итоговой аттестации определяет педагог с учетом контингента учащихся, содержания учебного материала, используемых им образовательных технологий и др.

Формы промежуточной аттестации и текущего контроля при организации образовательного процесса с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

Для контроля и оценки результатов обучения, подтверждения факта проведения занятия рекомендуется использовать следующие способы дистанционного взаимодействия:

- регистрация учащегося на электронном ресурсе (при возможности);
- выполнение учащимися контрольных и тестовых заданий, предъявленных педагогу в электронном виде;
- выполнение учащимися небольших по объему творческих, проектных заданий, в том числе предполагающих коллективные формы взаимодействия через ресурсы сети Интернет, предъявленных педагогу дистанционно.

При реализации программы с применением дистанционных образовательных технологий необходимость и формы промежуточной аттестации и текущего контроля определяются педагогом.

Педагог может рекомендовать учащимся различные формы добровольной самодиагностики приобретаемых знаний и компетенций для зачета в качестве результатов освоения образовательной программы (дневник занятий, фото- и видеотчет, тестирование и анкетирование, выполнение исследовательских, проектных или творческих работ, участие в конкурсах).

СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

Дополнительное образование детей, хотя и не имеет единых стандартов, в соответствии с которыми можно было бы проверить уровень обученности детей, подчиняется общим требованиям педагогической деятельности (имеет цели и задачи, определяемое ими содержание, взаимодействие педагога с детьми, результат обучения, воспитания и развития ребенка).

Все это актуализирует необходимость системного выявления результативности и критериев оценки образовательной деятельности. При этом учебные показатели фиксируют приобретенные ребенком в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предметные и общие знания, умения и навыки. Личностные показатели выражают изменения личностных качеств ребенка под влиянием занятий в данном объединении по данной образовательной программе; Творческие показатели фиксируют уровень реализации творческого потенциала учащихся, а, следовательно, и уровень реализации программы.

В качестве методов отслеживания результативности обучения используются: педагогическое наблюдение; педагогический анализ по итогам каждой изученной темы; участие в концертной деятельности, конкурсах и фестивалях, творческих отчетных концертах и открытых занятиях.

Программа включает в себя текущую и промежуточную аттестацию обучающихся. Результативность усвоения программы учащихся проверяется на различных выступлениях, контрольных занятиях, зачетах, концертах, конкурсах, просмотрах к ним и т.д.

Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных занятий и зачетов.

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в учебном году: в декабре и мае.

Хорошей проверкой результативности обучения является самостоятельное исполнение обучающимися танцевальных номеров без помощи педагога, участие в различных конкурсах и концертах.

Опыт успешного участия обучающихся в различных праздниках, конкурсах, фестивалях в дальнейшем помогает им в самореализации и адаптации в обществе.

Входного контроля как такового не осуществляется. К занятиям допускаются дети любого возраста и любой комплекции. Главным критерием служит желание детей заниматься современным танцами.

Текущий контроль осуществляется в ходе открытых занятий, в рамках которых проходят творческие показы по изучению тем программы.

Итоговый контроль проводится по годам обучения (участие в отчетных концертах учреждения, конкурсы и праздники на уровне творческого объединения, учреждения, города). Формой проведения итогового занятия является выступление обучающихся.

По качеству исполнения определяется уровень усвоения образовательной программы.

После окончания обучения по данной программе обучающиеся могут сдать квалификационные экзамены и получить свидетельство о дополнительном образовании.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. – СПб: Просвещение, 1996.
2. Беки С. В. Музыка и движение / Сек. В. Бекки, Т. П. Ломова, Е. Н. Сковнина. – М: Просвещение, 1984.
3. Белкина С.И. и др. Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет. – М.: Просвещение, 1984.
4. Березовая Р. Классический танец в детских хореографических коллективах. Г. Березовая.– К.: Музыкальная литература, 1990.
5. Бриске И.Э. Мир танца для детей. – Челябинск, 2005.
6. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - Л.: Просвещение, 1980.
7. Гуменюк А. И. Украинские народные танцы / А. И. Гуменюк, П. П. Вирский. – К: Научная мысль, 1969.
8. Захаров Г. Записки балетмейстера / Г. Захаров. – М.: Искусство, 1976.
9. Захаров В.М. Радуга русского танца. – М.: Вита, 1986.
10. Константинова А.И. Игровой стретчинг. – СПб.: Вита, 1993.
11. Константинова Л.Э. Сюжетно-ролевые игры для дошкольников. – СПб: Просвещение, 1994.
12. Костровицкая Ст. Школа классического танца / В. Костровицкая, А. Писарев. – Л.: Искусство, 1976.
13. Лопухов Ф. Хореографические откровения / Ф. Лопухов.– М.: Искусство, 1972.
14. Лукьянова Е. А. Дыхание в хореографии / Е. А. Лукьянова. – М.: Искусство, 1979.
15. Макарова Е.П. Ритмическая гимнастика и игровой танец в занятиях стретчингом. – СПб: Искусство, 1993.
16. Настюков Г. Народный танец на самодеятельной сцене / Г. Настюков. – М.: Профиздат, 1976.
17. Пасютинская С. Волшебный мир танца. Пасютинская. – М.: Просвещение, 1985.
18. Пуртова Т. В. и др. Учите детей танцевать: Учебное пособие – М.: Владос, 2003.
- 19.
20. Серебренников Н. Поддержка в дуэтном танце / Н. Серебряников.– Л.: Искусство, 1979.
21. Слуцкая С.Л. «Танцевальная мозаика». - М.: Линка – Пресс, 2006.
22. Уральская В.И. Рождение танца. – М.: Вартус, 1982.
23. Уральская С. Народная хореография / У. Уральская. – М.: Искусство, 1972.
24. Усова О.В. Театр танца О.Усовой. Методическое пособие. – Шадринск: Изд-во ПО «Исеть», 2002 – 175 с
25. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе»: Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: «Детство - пресс», 2000.

**Список литературы
для детей и родителей:**

- 1.Аркина Н. Балет и литература.- М.; Знание, 2015г.
- 2.Балет: Энциклопедия.- М.: Сов. Энциклопедия, 2016г.
- 3.Карп П. Младшая муза. – М.: Дет. лит., 2014г.
- 4.Никитин В. Модерн-джаз танец: начало обучения. – М.,2015. – («Я вхожу в мир искусств»; № 5)
- 5.Пасютинская В. Волшебный мир танца: Кн. для учащихся. – М.: Просвещение, 2013г.
- 6.Положение «О правилах приёма, перевода и отчисления учащихся дома детского творчества ст.Калининской».
- 7.Положение о промежуточной и итоговой аттестации учащихся дома детского творчества ст.Калининской.
- 8.Правила внутреннего распорядка учащихся дома детского творчества ст.Калининской.
- 9.Поиграем, потанцуем: Упражнение для детей дошкольного возраста. – СПб: АКЦИДЕНТ, 2017.
- 10.Страна волшебная – балет: Очерки. – М.: Дет. лит.,2015г.
- 11.Журнал - Хореография 2014год

Интернет-ресурсы

Российский общеобразовательный портал	http://www.school.edu.ru/default.asp
Федеральный портал «Российское образование»	http://www.edu.ru/
Портал компании «Кирилл и Мефодий»	http://www.km.ru/
Образовательный портал «Учеба»	http://www.uroki.ru/
Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» (издательский дом «1 сентября»)	http://festival.1september.ru/
Сетевое взаимодействие школ	http://www.school-net.ru/
Справочно-информационный портал дополнительного образования детей	http://www.kidsworld.ru/
Олимпиады для школьников	http://www.olimpiada.ru/
<u>Великие танцоры</u>	http://balletomania.ru/
<u>Все о хореографии</u>	http://diarydance.com/
<u>Про балет</u>	http://probalet.info/
<u>Фотогалерея балерин</u>	http://ballerinagallery.com/
<u>Все для Хореографов и Танцоров, Методические пособия, Программы</u>	http://www.horeograf.com/
<u>Балетная и танцевальная музыка</u>	http://balletmusic.ru/
<u>О русском балете</u>	http://www.balletbase.com/

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Плаксина –Кныш Н. В. Авторская программа по ритмике для общеобразовательных школ Тула -1998.
 2. Анисимова В. В. Предупреждение нарушений осанки у детей.-М., 1959
 3. Ефименко Н. Н. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста.
 4. Козырева О. В. Упражнения с большими ортопедическими мячами Обруч. - 2000. -№1.
 5. Колтановский А. П. 400 упражнений с палками и стулом.-М., 1983.
 6. Кузнечикова С . Нейройога воспитание и развитие ребенка с пользой для здоровья.-Санкт-Петербург. 2010.
 7. Мотыля\вская Р. Е. Норма и патология в спорте.- М., 1982.
 8. Мухина В. С. Детская психология .- М., 1999.
- Организация медицинского контроля за развитием и здоровьем дошкольников и школьников на основе массовых скрининг-тестов и их оздоровление в условиях детского сада, школы Под ред. Г. Н. Сердюковской.-М., 1994.
9. Старокоская В. Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет .-М., 1994.
 10. Транквилиитати А. Н. Восстановить здоровье.-М., 1992.

Примерные задания по импровизации на уроках современного танца.

Импровизация

Задание №1 (2 этюда по 10-15 секунд каждый)

А. Этюд «пространство»

Определить размер движения, противоположности и контрасты, перспективу в размере, развитие в пространстве. Для этого использовать элементы пространства: направление, центр, плоскости, плотность.

В. Этюд «время»

Внимание к скорости и изменению скорости движения. Использовать определения: спешный, падающий, бездельничающий, ускоряющийся, стремительный, настойчивый и т.д.

Задание №2 (15-20 секунд)

Окрасить один из этюдов в эмоции (веселый, встревоженный, восторженный, печальный, скучающий и т.д.)

Развить амплитуду движения

Задание №3

А. Убрать эмоциональную окраску из одного этюда, изменить порядок тех же элементов; добавить или убрать что-нибудь, придать определенный контраст, подчеркнуть разницу.

В. ввести 5 образов (поз), включая уровни

Уделить внимание:

Характерным чертам замысла - линия, плотность, объем, количество используемых плоскостей.

размер - большой или компактный, угольный или круглый, симметричный или асимметричный

Задание №4

Взять эти 5 образов (поз) и поместить их в 5 разных мест в зале.

Соединить эти точки с помощью различных локомоторных движений.

Все перемещения должны быть совершенно разными по образу, характеру, уровню (например, активно, пассивно, легко, тяжело, высоко, низко и т.д.)

Задание №5

Создание темы

Создание основной темы

Тема - это законченная мысль. Она должна иметь начало, середину и конец. Это четкая последовательность движений, которая может быть использована в качестве базы для различных вариаций.

Основная тема – доминирующий элемент в композиции.

Фундаментальная форма - простая модель движения, которая имеет в себе что-то для дальнейшего развития.

Основная тема и тема часто взаимосвязаны. Для решения задач данного класса основная тема понимается как наиболее фундаментальный аспект темы.

В основной теме движения не должны повторяться. Содержание движений должно иметь индивидуальность и выразительность. Основная тема должна быть сжато изложена, но должна быть достаточно длинной, чтобы быть законченной.

Задание №6

Вернуться к основной теме.

Изменить ее, используя и комбинируя любые методы, указанные ниже.

16 способов изменить тему

1. Повторение. Повторить основную тему несколько раз.

2. Ретроградия. Повторить основную тему от последнего движения к первому, как будто перекручивая киноплёнку.

3. Инверсия. Сверху вниз или горизонтальная. Для вертикальной инверсии нужно лечь на пол или встать на голову. (Это может быть опасно и не всегда возможно, но не стоит забывать об этом пути.)

4. Размер. Сжатый или расширенный. Сделать основную тему такой короткой, насколько это возможно. Попробовать сделать ещё короче.

Сделать тему больше, насколько это возможно.

5. Скорость. Быстрая, медленная, остановка. Сделать тему очень быстрой. Внимание: при этом тема не должна стать меньше. Сделать тему как можно медленнее. Сохранять при этом пространство и размер.

Найти место для «безмолвия» в теме.

6. Ритм. Измените ритм, но не темп. Может быть изменена вариация и модель ударов, но не скорость или время.

7. Качество. Изменить качество движения. Попробовать те же движения выполнить активно, пассивно, с дрожанием, с разным напряжением и т.д.

8. Инструментовка (пользование инструментом). Представить движение с дополнительным использованием различных частей тела (одной или нескольких одновременно)

9. Сила. Изменить количество силы, с которой выполняется движение.

Например, сделать с большой силой от начала до конца. Повторить ещё раз с очень маленькой силой, нежно, слабо. Нужно быть уверенным, что изменяется только сила.

10. Фон. Изменить положение других частей тела и повторить основную тему. Позволить этим частям тела делать что-нибудь в то время, когда идёт основная тема. Можно использовать партнёров.

11. Инсценировка. Показать тему в разных местах зала и/или развернуться лицом, боком или по диагонали к основному направлению.

12. Орнамент (украшение). Может быть украшением само движение или часть тела, вовлечённая в движение, может придавать орнамент.

13. Изменение плана/уровня. Изменить тему в различном плане: в горизонтальном, вертикальном, сагиттальном. Сделать тему на другом уровне: верхнем, среднем или нижнем.

14. Добавление и изменение. Добавление: во время исполнения основной темы одновременно выполнить любой вид прыжка, поворота или локомоторного

движения (бег, скольжение). Изменение: переделать главную тему в прыжок, поворот или локомоторное движение. Можно использовать перемещения.

15. Фрагментация. Использовать только часть темы (любую часть).

16. Комбинация. Использовать любые варианты из приведенных выше, применяя их одновременно. Можно комбинировать сходные (быстрее и меньше) и различные (быстрее и больше). Можно комбинировать три или четыре манипуляции одновременно (фрагментация, инверсия, украшение или инверсия, ретроградия, замедление и изменение фона).

Приложение 2

МОНИТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ в рамках реализации программы «Современный танец»

МЕХАНИЗМ ОЦЕНКИ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ РЕБЕНКА

Таблица 1

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Кол-во баллов	Методы диагностики
---------------------------------------	----------	---	------------------	-----------------------

1. Теоретическая подготовка				
1.1 Теоретические знания по программе: а) основные сведения по истории современного танца б) основные стили и жанры современной хореографии в) принципы взаимодействия музыкальных и хореографических средств выразительности г) техника исполнения движений отдельных центров в манере танца хип-хоп д) техника исполнения движений отдельных центров в манере танца афро-джаз	Соответствие теоретических знаний ребёнка программным требованиям	Минимальный уровень – ребёнок овладел менее, чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой	1	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.
		Средний уровень – объём усвоенных знаний составляет более ½.	5	
		Максимальный уровень – освоил весь объём знаний, предусмотренных программой в конкретный период	10	
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Минимальный уровень – ребёнок, как правило, избегает употреблять специальные термины	1	Собеседование
		Средний уровень – сочетает специальную терминологию с бытовой	5	
		Максимальный уровень – специальные термины употребляет осознанно, в полном соответствии с их содержанием	10	
2. Практическая подготовка				
2.1 Практические умения и навыки, предусмотренные программой: а) освоение положений рук в танце модерн б) освоение выворотных и параллельных позиции ног в) владение приёмами координации	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Минимальный уровень – ребёнок овладел менее, чем ½ предусмотренных умений и навыков	1	Контрольное задание
		Средний уровень – объём усвоенных умений и навыков	5	

г) владение приёмами изоляции д) выполнение различных видов кросса е) выполнение гимнастических элементов ж) выполнение упражнений для развития позвоночника з) выполнение учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала и у станка и) владение техниками исполнения движений партера к) владение техникой импровизации: параллель и оппозиция л) владение техникой контактной импровизации м) владение техникой исполнения движений в манере танца хип-хоп н) владение техникой исполнения движений в манере танца афро-джаз		составляет более ½.		
		Максимальный уровень – овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой в конкретный период.	10	
2.2. Творческие навыки: а) владение навыками музыкально-пластического интонирования; б) создание танцевальных комбинаций различной степени сложности; в) определение средств музыкальной выразительности в контексте хореографического образа и самостоятельное создание музыкально-двигательного образа; г) отражение в танце особенностей исполнительской манеры разных стилей современной хореографии; д) владение навыками ансамблевого исполнения танцевальных номеров; е) владение навыками сценической практики.	Креативность в выполнении практических заданий	Начальный (элементарный) уровень развития креативности – ребёнок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога	1	Контрольное задание
		Репродуктивный уровень – в основном выполняет задания на основе образца	5	
		Творческий уровень – выполняет практические задания с элементами творчества.	10	
3. Общеучебные (метапредметные) умения и навыки				
3.1. Учебно - интеллектуальные умения:				
3.1.1 Умение подбирать и анализировать специальную литературу	Самостоятельность в выборе и анализе литературы	Минимальный уровень умений – ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе со специальной литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога.	1	Анализ исследовательской работы
		Средний уровень – работает со специальной литературой с помощью педагога или родителей.	5	
		Максимальный уровень – работает со специальной литературой самостоятельно, не испытывает	10	

		особых трудностей.		
3.1.2. Умение пользоваться компьютерным и источниками информации	Самостоятельность в пользовании компьютерными источниками информации	Минимальный уровень умений – ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с компьютерными источниками информации, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога.	1	Анализ исследовательской работы
		Средний уровень – работает с компьютерными источниками информации с помощью педагога или родителей.	5	
		Максимальный уровень – работает с компьютерными источниками информации самостоятельно, не испытывает особых трудностей.	10	
3.2. Учебно - коммуникативные умения:				
3.2.1 Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	Минимальный уровень – ребенок воспринимает лишь ½ объема информации идущей от педагога	1	Наблюдение
		Средний уровень – ребенок воспринимает практически весь объем информации идущей от педагога, однако зачастую не способен правильно применить ее на практике	5	
		Максимальный уровень – ребенок воспринимает весь объем информации идущей от педагога, способен проанализировать и применить ее на практике	10	
3.2.2. Умение выступать перед аудиторией	Свобода владения и подачи обучающимся подготовленной танцевальной лексики в ситуации сценического выступления	Минимальный уровень умений. Не стремится передать заданный образ, «комплексует» при общем показе	1	Наблюдение
		Средний уровень. Выполняет танцевальные элементы с достаточной свободой и точностью, но без яркого образного содержания.	5	
		Максимальный уровень. Творчески подходит к выступлению, точно передает образ и концепцию танца, с натуральностью и индивидуальной неповторимостью.	10	
3.3. Учебно-организационные умения и навыки:				
3.3.1. Умение организовать своё рабочее (учебное) место	Способность самостоятельно организовывать своё рабочее	Минимальный уровень умений - ребёнок организывает своё рабочее пространство исключительно по просьбе	1	Наблюдение

	пространство (и убирать его за собой)	педагога.		
		Средний уровень – ребёнок формально подходит к процессу организации рабочего пространства: организует его исключительно по образцу и как правило забывает убирать за собой.	5	
		Максимальный уровень – ребёнок самостоятельно организует своё рабочее пространство, проявляет творческий подход.	10	
3.3.2 Навыки соблюдения техники безопасности во время учебных занятий и на концертной площадке	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	Минимальный уровень умений – техника безопасности соблюдается при условии напоминания педагога	1	Наблюдение
		Средний уровень – техника безопасности соблюдается частично, в ряде случаев необходимо напоминание педагога	5	
		Максимальный уровень техника безопасности соблюдается всегда и при любых условиях	10	
3.3.3. Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	Минимальный уровень – для аккуратного выполнения работы требуется побуждения со стороны педагога	1	Наблюдение
		Средний уровень – ребенок выполняет работу аккуратно, но не с первого раза	5	
		Максимальный уровень – любой вид деятельности выполняется аккуратно и с полной отдачей	10	

**Схема самооценки учебных достижений
обучающегося**

Тема, раздел	Что мною сделано?	Мои успехи и достижения	Над чем мне надо работать?

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

A la SECONDE [а ля згонд] – положение, при котором исполнитель располагается en face, а «рабочая» нога открыта в сторону на 90°.

ARCH [атч] – арка, прогиб торса назад.

ATTITUDE [аттитюд] – положение ноги, оторванной от пола и немного согнутой в колене.

ARABESQUE [арабеск] – поза классического танца, при которой нога отводится назад «носком в пол» или на 90°, положение торса, рук и головы зависят от формы арабеска.

BATTEMENT DEVELOPPE [батман девлоппе] – вынимание через passe ноги вперед, назад или в сторону на 90°.

BATTEMENT FONDU [батман фондю] – движение, состоящее из одновременного сгибания ног, в конце которого «рабочая» нога приходит в положение sur le cou-de pied спереди или сзади опорной ноги, а затем следует одновременное вытягивание коленей и «рабочая» нога открывается вперед, в сторону или назад. В модерн-джаз танце используется форма fondu из урока народно сценического танца.

BATTEMENT FRAPPE [батман фраппе] – движение, состоящее из быстрого, энергичного сгибания и разгибания ноги, стопа приводится в положение sur le cou-de-pied в момент сгибания и открывается носком в пол или на высоту 45° в момент разгибания вперед, в сторону или назад.

BATTEMENT RELEVÉ LENT (батман релеве лян] – плавный подъем ноги через скольжение по полу на 90° вперед, в сторону или назад.

BATTEMENT TENDU (батман тандю] – движение ноги, которая скользящим движением отводится на носок вперед, назад или в сторону. В модерн-джаз танце выполняется так же по параллельным позициям.

BATTEMENT TENDU JETÉ [батман тандю жете] – отличается от battement tendu активным выбрасыванием ноги в воздух на высоту.

BATTU [баттю] – в данном случае используется для обозначения заноски, т.е. резких коротких ударов ног по 5 аут-поз. спереди и сзади во время прыжка или в положении «лежа на спине».

BODY ROLL [боди ролл] – группа наклонов торса, связанная с поочередным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости (синоним «волна»).

BOUNCE [баунс] – трамплинное покачивание вверх вниз, в основном происходит либо за счет сгибания и разгибания коленей, либо пульсирующими наклонами торса.

BRUCH [браш] – скольжение или мазок всей стопой по полу перед открытием ноги в воздух или при закрытии в позицию.

CATCH STEP [кэтч стэп] – шаг на месте, связанный с переносом тяжести корпуса с одной ноги на другую, колени при этом движении поочередно сгибаются и вытягиваются.

CONTRACTION [контракшн] – сжатие, уменьшение объема корпуса, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, выполняется на выдохе.

CORKSCREW TURN (корскру повороты) – «штопорные» повороты, при которых исполнитель повышает или понижает уровень вращения.

COUPE [купе] – быстрая подмена одной ноги другой, служащая толчком для прыжка или другого движения.

CURVE [кёрф] – изгиб верхней части позвоночника (до солнечного сплетения) вперед или в сторону.

DEEP BODY BEND [диип боди бэнд] – наклон вперед торсом ниже 90° сохраняя прямую линию торса и рук.

DEEP CONTRACTION [диип контракшн] – сильное сжатие в центр тела, в котором участвуют все сочленения, т.е. в это движение включаются руки, ноги и голова.

DEGAGE [дегаже] – перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую по второй позиции (вправо, влево) и по четвертой позиции ног (вперед, назад), может выполняться как с *demi plie*, так и на вытянутых ногах.

DEMI-PLIE [деми-плие] – полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.

DEVELOPPE [девлоппе] – разновидность *battements*, работающая нога из пятой позиции, сгибаясь, скользит носком по опорной ноге, поднимается до колена и вытягивается вперед, в сторону или назад.

DROP [дроп] – падение расслабленного торса вперед или в сторону.

EMBOITE [амбуате] – последовательные переходы ноги на ногу на полупальцах, пальцах и с прыжком.

EN DEDAN [ан дедан] – направление движения или поворота к себе, вовнутрь.

EN DEHOR [ан деор] – направление движения или поворота от себя или наружу.

FLAT BACK [флэт бэк] – наклон торса вперед, в сторону (на 90°), назад с прямой спиной, без изгиба торса.

FLAT STEP [флэт стэп] – шаг, при котором вся стопа одновременно ставится на пол.

FLEX [флекс] – сокращенная стопа или кисть.

FLIK [флик] – мазок стопой по полу к себе или от себя.

FROG-POSITION [фрог-позишн] – позиция сидя, при которой согнутые в коленях ноги касаются друг друга стопами, колени должны быть максимально раскрыты в стороны.

GLISSADE [глиссад] – партерный скользящий прыжок без отрыва от пола из пятой позиции в пятую позицию с продвижением вправо-влево или вперед-назад.

GRAND BATTEMENT [гран батман] – бросок ноги на 90° и выше вперед, назад или в сторону.

GRAND PLIE [гран плие] – полное приседание.

HIGH RELEASE [хай релиз] – высокое расширение, движение, состоящее из раскрытия грудной клетки с небольшим перегибом назад.

HIP LIFT [хип лифт] – подъем бедра вверх.

HOP [хоп] – шаг-подскок, «рабочая» нога обычно в положении «у колена».

JACK KNIFE [джэк найф] – положение корпуса, при котором торс наклоняется вперед, спина прямая, опора на руки, колени вытянуты, ноги во второй параллельной позиции, пятки не отрываются от пола.

JAZZ HAND [джаз хэнд] – положение кисти, при котором пальцы напряжены и разведены в стороны.

JELLY ROLL [джелли ролл] – движение пелвисом, состоящее из мелкого сокращения мышц с одновременным небольшим поворотом пелвиса вправо-влево (синоним – шейк пелвиса).

JERK-POSITION [джек-позишн] – позиция рук, при которой локти сгибаются и немного отводятся назад на уровень грудной клетки, предплечья располагаются параллельно полу.

JUMP [джамп] – прыжок на двух ногах.

KICK [кик] – бросок ноги вперед или в сторону на 45° или 90° через вынимание приемом developpe.

LAY OUT [лэй аут] – положение, при котором нога, открытая на 90° в сторону или назад, и торс. Составляют одну прямую линию.

LEAP [лиип] – прыжок с одной ноги на другую с продвижением.

LOCOMOTOR [локомотор] – круговое движение согнутых в локтях рук вдоль торса.

LOW BACK [лоу бэк] – округление позвоночника в пояснично-грудном отделе.

PAS CHASSE [шассе] – вспомогательный прыжок с продвижением во всех направлениях, при исполнении которого одна нога «догоняет» другую в высшей точке прыжка.

PAS DE BOURREE [па-де-бурре] – танцевальный вспомогательный шаг, состоящий из чередования pas tombe и pas coupe. Синоним step pas de bourree. В модерн-джаз танце во время pas de bourree положение sur le cou-de-pied не фиксируется.

PASSE [пассе] – проходящее движение, которое является связующим при переводе ноги из одного положения в другое, может исполняться по первой позиции на полу (passe par terre) либо на 45° или 90°.

PETIT BATTEMENT [пти батман] – в классическом танце – маленький прыжок.

PLIE RELEVÉ [плие релеве] – положение ног на полупальцах с согнутыми коленями.

POINT [пойнт] – вытянутое положение стопы.

PRANCE [прайс] – движение для развития подвижности стопы, состоящее из быстрой смены положения «на полупальцах» и point.

PRESS-POSITION [пресс-позишн] – позиция рук, при которой согнутые в локтях руки ладонями касаются бедер спереди или сбоку.

RELEASE [релиз] – расширение объема тела, которое происходит на вдохе.

RELEVÉ [релеве] – подъем на полупальцы.

ROLL DOWN [ролл даун] – спиральный наклон вниз-вперед, начиная от головы.

ROLL UP [ролл ап] – обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию.

RONDE DE JAMBE PAR TERRE [рон де жамб пар терре] – круг вытянутой ногой, касаясь пальцами ноги пола.

SAUTE [соте] – прыжок классического танца с двух ног на две ноги (синоним temps leve).

SHIMMI [шимми] – спиральное, закручивающееся движение пел висом вправо и влево.

SIDE CONTRACTION [сайд контракшн] – боковое сжатие в торсе.

SIDE STRETCH [сайд стрэтч] – боковое растяжение торса, наклон торса вправо или влево.

SOUTENU EN TOURNANT [сутеню ан турнан] – поворот на двух ногах, начинающийся с вытягивания «рабочей» ноги в пятую позицию.

STEP BALL CHANGE [стэп болл чендж] – связующий шаг, состоящий из шага в сторону или вперед и двух переступаний на полупальцах (синоним step.pa-de-burre.).

SUNDARI [зундари] – движение головой, заключающееся в смещении шейных позвонков вправо-влево и вперед назад.

SUR LE COU-DE-PIED [сюр ле ку-де-пье] – положение вытянутой ступни работающей ноги на щиколотке опорной ноги спереди или сзади.

СВИНГОВОЕ РАСКАЧИВАНИЕ – раскачивание любой частью тела (рукой, ногой, головой, торсом) в особом джазовом ритме.

THRUST [фраст] – резкий рывок грудной клеткой или пелвисом вперед, в сторону или назад.

TILT [тилт] – угол, поза, при которой торс отклоняется в сторону или вперед от вертикального положения, «рабочая» нога может быть открыта в противоположном направлении на 90° и выше.

TOMBE [томбе] – падение, перенос тяжести корпуса на открытую ногу вперед, в сторону или назад на demi-plie.

TOUR CHAINES [тур шене] – туры, исполняемые на двух ногах по диагонали или по кругу на высоких полупальцах, в модерн-джаз танце могут исполняться на полной стопе и в demi-plie.

Приложение 2

1. *Hip-Hop Old School*²²

Old School переводится с английского языка, как «старая школа», танец по праву можно назвать старой школой, потому что новый стиль вышел из него. Танец относится к одному из направлений хип-хопа и является смесью социальных танцев различных народов. Люди всегда любили танцевать, танец дарил отрыв от повседневных забот. Именно эти танцы дали прочную базу хип-хопу. Хип-хоп это свободное выражение чувств и желаний посредством танца.

Местом рождения Old School считается Южный Бронкс, 1973 год, родоначальником музыки считают афроамериканский джаз, который основан на импровизации.

Основные движения:

the fila (rembo);

Эти движения первыми изучаются в хип-хопе, описать технику довольно сложно. Этот танец подходит для всех, кто не боится пробовать свои силы, также, эти движения, являются базой во всех направлениях. Невозможно начать осваивать хип-хоп и не столкнуться с базой олдскульного хип-хопа.

История стиля

Представление хип-хопа в стиле Old school зародилось в семидесятых – начале восьмидесятых годов, когда музыки хип-хоп просто не существовало. В момент появления музыки, которая была смесью диско, фанка и рока, появляется также и танец. Эту музыку можно было услышать на спортивных площадках, школьных вечеринках, в квартирах, где ее с удовольствием слушали и двигались под нее.

Чтобы познакомиться с музыкой этого направления достаточно послушать De La Soul, Eric B. & Rakim, Sugarhill Gang, Ks And The Sunshine Band. Местом рождения считается Южный бронкс, 1973 год, родоначальником музыки считают афроамериканский джаз, который основан на импровизации. Танец Олд скул невозможно сравнить с классическими танцами, потому что во время исполнения номера в стиле старой школы, невозможно не импровизировать, актерское мастерство исполнителя ярко выражается с помощью движений.

Параллельно с ним развивались направления locking и popping, которые стали потом неотъемлемой частью Олд скул – хип-хопа.

Чтобы иметь представление, где использовался танец Олд скул, достаточно посмотреть выступление Майкла Джексона, когда очень популярным стал стиль «робот». Этот стиль захватил всех, в нем пытались исполнять почти все, волнообразные движения waving и ломаные и прерывистые ticking также являются частью стиля.

2. Funk-Styles

Фанк – это отдельное музыкальное явление. Отцом-основателем этого направления музыки был знаменитый Джеймс Браун. Музыка фанк послужила основой для возникновения множества разных танцевальных стилей (и клубных, и уличных). Для совершенного их исполнения требуется не великолепная физическая форма, а, прежде всего, пластичность, артистизм и умение изображать в танце любые нюансы музыки.

Фанк-стили (как и хип-хоп) – основа хореографии популярных видеоклипов и шоу-постановок. Ниже перечислены основные фанк-стили:

- boogaloo,
- animation,
- popping,
- Strobing,
- Dimestop,
- Floating(gliding),
- locking,

- Bopping,
- robot(botting),
- waving,
- saccin',
- filmore,
- slowmo,
- digits(fingerwaving)3D,
- hitting(ticking),
- strutting,
- king tut и др.

Фанк-стили динамичны и зрелищны. Большое их разнообразие позволяет каждому выбрать тот стиль, который ему по душе, и в котором можно успешнее всего совершенствоваться.

3. LA Style

LA style - это современный стиль, который в последнее время пользуется огромной популярностью, и находит своих поклонников в широкой аудитории энергичной, раскованной и уверенной в себе современной молодежи.

LA style - происходит от «Лос - Анжелесский» стиль, стиль, вышедший из хип – хопа, так же его еще называют Hip Hop Choreography. Не стоит его путать с нью стайлом (Нью-Йоркский стиль). Они имеют между собой принципиальные отличия.

В нью-стайле делается акцент на индивидуальности танцора, на его видении и ощущении танца и чувстве ритма, на его собственном свободном стиле и виртуозной импровизации. Он, как и старый стиль, базируется на базе локинга, поппинга, электрик бугалу, би-боинга и др. В Лос–Анжелесском же стиле импровизация немного страдает. Этот стиль больше ориентирован на четкость и точность, художественность и изящество движений. Здесь больше делается упор на шоу, зрелищность, эксцентричность.

LA style - этот стиль зародился в конце прошлого века в Америке. Как можно догадаться из названия Los Angeles Style. История рождения Хип - хопа известна всем, а вот этот стиль родился на основе его. LA style - это новая, модернизированная и усовершенствованная его версия. Можно даже сказать, его «танцевальный апгрейд». Новый стиль вобрал в себя уже новомодные танцевальные веяния, такие, например, как джаз, джаз-модерн, контемпорари, поп и другие. LA style больше ориентирован на публику, поэтому считается сценическим направлением. На сегодняшний день этот стиль составляет основу хореографии популярных постановок и видеоклипов многих Европейских и Американских звезд, например, Джастина Тимберлейка, Бейонсе. Так же его используют в рекламных роликах, и даже в художественных фильмах. Основное предназначение и миссия Лос – Анжелесского стиля – быть эффектным, зрелищным, ярким, привлекающим внимание и завораживающим зрителя.

Базовая техника исполнения основывается на пластичности, высокой четкости выполнения движений, но при этом, чтобы не страдала красочность, сочность и художественность исполнения. В этом стиле под музыку поп или легкий R&B, движения хип - хопа прекрасно сменяются джазовыми зарисовками, благодаря чему рождается невероятно яркий, энергичный, сочный и зрелищный танец.

4. C-Walk

C-Walk начал свою историю в начале 70-х годов XX века в Комптоне, бедном пригороде Лос-Анджелеса, и исполнялся под рэперские речёвки. В начале 80-х годов в Южном Централ Лос-Анджелеса Crip Walking стал развиваться как символический танец банды Crips, из-за чего и получил своё название. Изначально члены уличной банды Joe Show Riots использовали ловкие движения ног для того, чтобы изображать своё имя или подавать бандитские знаки, посвящать в банду новых членов. Они писали «ногами» имя противоборствующей группировки Bloods и зачёркивали его, тем самым демонстрируя своё превосходство. После этого группировка Bloods также стала использовать в качестве ответного шага ноги для исполнения тех или иных движений.

Танцевальные движения C-Walk:

- Основной стиль – это Crip Walk. От него произошли все остальные вариации. Crip Walk не очень быстрый, все внимание здесь должно быть сосредоточено на правильности движений, которые могут повторяться.

В самом начале возникновения, C-Walk использовали исключительно бандитские

группировки Лос-Анджелеса, для подачи предупредительных сигналов во время ограблений или для посвящения в члены банды. Танец был запрещен во многих школах.

В последние годы C-Walk породил и другие виды танцев, таких как Clown Walk и собственную интерпретацию Bloods под названием Blood Walk или B-Walk. Clown Walk был создан, чтобы разделить танцевальный стиль и танец банды Crips.

Многие путают Crip Walk и Clown Walk, так как они оба начинаются с буквы C, и в сокращении их называют C-Walk.

- Clown Walk - танец, который обычно быстрее. Основные движения у него такие же, как у Crip Walk: the Shuffle (шарканье), the V. Но в Clown Walk движения исполняются в импровизированной манере. Главное отличие Clown Walking от Crip Walking – в нем не изображаются бандитские знаки и другие жесты, чтобы позиционировать свою принадлежность к той или иной группировке. Clown Walk – это танец, адаптированный к хип-хоп культуре.

Некоторые включают в Clown Walking и другие танцевальные стили, такие как поппинг и вэйвинг, чтобы сделать его еще более зрелищным. Движения Clown Walk основаны на музыкальном бите. Clown Walk –

это всегда импровизация, танцор должен выглядеть непринужденно, не планируя последовательность шагов. В Clown Walk нет определенного набора движений, это оригинальный танец. Другое направление Crown Walk - смесь Crip и Clown Walking. Это ритм Crip Walk плюс движения Clown Walk. Он аналогичен Crip Walk – менее быстрый и насыщенный, чем Clown Walk. Многие предпочитают именно Crown Walk как уникальный стиль.

5. New Style

Hip-hop New Style - современное танцевальное направление, основанное на хип-хоп движениях. Стиль начал развиваться с верхнего брейкданса, позднее он слился с поп-культурой, а также со старой школой хип-хопа, вдобавок эта гремучая смесь движений включила элементы латины, беллидэнса, регги и модерна.

Стилю Хип-Хоп Нью Стайл (Hip-hop New Style) характерны одновременно спокойная и мягкая, своеобразная манера выполнения различных движений и сильная внутренняя энергия. Такая энергия просто необходима танцору, благодаря ей он демонстрирует одновременно уверенность и непринуждённость в танце.

В Америке такой стиль, ещё и называют Freestyle, что означает – свободный стиль. Исполняя такой танец необходимо уметь слушать музыку, а также выделять в ней основные моменты. Танцоры, умеющие исполнять Hip-hop New Style, привлекают к себе огромную аудиторию, они оказывают на неё невероятное впечатление, с помощью своей пластики, и уникальности в технике движений.

HIP-HOP NEW STYLE исполняется под музыку рэп, хип-хоп, R'n'B, гангста рэп. Часно в танец это стиля, включаются различные элементы и танцевальные движения из других стилей. В Хип-Хоп Нью Стайл сочетаются чёткость движений и пластика. Такой танец выражает индивидуальность и оригинальность танцора.

6. House

В середине 80-х в Чикаго возник новый стиль музыки. В нем смешивались традиционные черты соула, диско и добавлялись более тяжелые электронные звуки: биты, ритмовки, басы. Первым хаус-диджеем считается Jesse Saunders (все началось с его микса «On and on tracks»).

Вскоре стало ясно, что хаус (house) отлично подходит для танца. Четкий бит, быстрые темпы обеспечивали популярность стиля в ночных клубах. Кстати, считается, что слово house было взято из названия одного из ночных клубов The Warehouse.

Хаус танцы не устаревают. К началу 90-х они уже были популярны во всем мире, но и сегодня они на пике моды! В наше время хаус (house) считается одним из центральных стилей в молодежной культуре.

Музыка, под которую исполняют house танцы, состоит из основного бита и добавочных инструментов (басовой бочки, синтезатора, иногда фортепиано), которые приходятся на сильные доли, тем самым

расставляя акценты в мелодии.

В house танцах три основные составляющие, из которых складывается вся техника. Jacking — амплитудные раскачивания туловища.

Движения ног — Footwork и Floorwork — представляют собой сложные толчковые, прыжковые и степовые связки, а также акробатические элементы, схожие с брейк-дансом. Например, не лишена акробатики распространенная в house танцах связка элементов дайв (dive). При ее исполнении танцовщик совершает плавные движения руками и корпусом, за счет чего создается ощущение плавного падения или ныряния в воду.

Виртуозное владение тремя составляющими стиля плюс немного импровизации — вот рецепт индивидуальности в этой стихии.

7. Krump

27 Крамп — стиль современного танца, в котором можно выплеснуть свои эмоции. Это самобытный уличный танец, отрывистый и импульсивный, агрессивный и взрывной, быстрый и ритмичный, который позволяет свои накопившиеся негативные эмоции превратить в зажигательное, интересное танцевальное шоу.

Основные движения крампа:

- Stomp (стамп) — движение ногами, начало-начал крампа;
- Chest pop (чест поп) — движение грудной клеткой в разных направлениях;
- Arm swing (арм свин) — кулак, который бьет воображаемого противника.

Крамп — это мощный, агрессивный танцевальный ураган, который разрушает внутреннюю злость, рождая из нее чистый позитив. Это здоровый и красивый способ избавления от накопившихся негативных эмоций, способ выплеснуть их наружу.

Простые истины крампа: «Выпусти демонов наружу, не сдерживай себя, двигайся как можно быстрее, не стой на месте!»

8. BOG/ VOGUE

Первым вдохновением для воггеров (танцоров в стиле вог) был мир моды и фотографии, участники гарлемских «балов» — своеобразных показов мод — использовали для своих выступлений образы и позы известных моделей.

Сегодня вог — это искусство импровизации. Для стиля характерны изящность линий, грация и артистизм. Популяризовала стиль для широкой общественности певица Мадонна, сняв клип «Vogue».

Для old way характерно сокращения мышц, работа на полу и вращения — вог, на который оказывал влияния джаз, балет, боевые единоборства, брейкинг, различные национальные танцы. Это основа Vogue.

New way. В какой-то момент людей, желающих выделиться и выйти за рамки привычных поз, становилось все больше. Многие из них стремились сделать это посредством йоги и стрейчинга (растяжки рук и ног и всего, что позволяло им создавать новые движения). Для них на балах сделали отдельную категорию и назвали ее New way.

28В этих двух направлениях женщины могли быть женственными, а мужчины мужественными, создавать безумные позы, подчеркиваемые экстравагантными нарядами.

Постепенно Vogue преображался, и в мире изящности и женственности начало проявляться направление, в котором на первый план вышла сверхженственность, преувеличенная ее форма - *Femme vogue*.

Приложение №3

Анкета для учащихся в творческих объединениях

Дорогой друг!

Нам, педагогам, очень важно знать, с какими интересами, мечтами, желаниями ты пришёл в это объединение.

Ответь, пожалуйста, что привело тебя в данный коллектив?

Ознакомься с предложенными вопросами, отметь их цифрами

1, 2, 3 и т. д., начиная с наиболее значимых для тебя:

Надежда заняться любимым делом

Желание узнать что-то новое, интересное

Надежда найти новых друзей

Надежда на то, что занятия помогут лучше понять самого себя

Желание узнать о том, что не изучают в школе

Надежда на то, что занятия в коллективе помогут преодолеть трудности в учебе

Надежда на то, что занятия в коллективе помогут в будущем приобрести интересную профессию

Надежда на то, что занятия в коллективе помогут исправить имеющиеся недостатки

Желание провести свободное время с пользой

Спасибо!

Приложение №4

Анкета для родителей

Уважаемые родители!

Мы приглашаем вас принять участие в исследовании, результаты которого позволят в дальнейшем более квалифицированно и с большей пользой для Вашего ребёнка решать вопросы образования и воспитания.

Что послужило основанием выбора коллектива для Вашего ребёнка?

Ознакомьтесь с предложенным перечнем возможных мотивов, отметьте их цифрами 1, 2, 3 и т. д., начиная, с наиболее значимых для Вас:

Желание ребёнка заняться любимым делом

Желание развить способности ребёнка

Желание дать ребёнку разностороннее образование

Желание занять свободное время ребёнка

Желание найти ребёнку интересных друзей среди детей, посещающих данный коллектив

Надежда на то, что занятия в коллективе помогут ребёнку в учёбе в школе

Желание подготовить ребёнка к выбору профессии

Надежда на то, что занятия в коллективе помогут ребёнку преодолеть его недостатки: научат общаться со сверстниками, сформируют трудовые и учебные навыки, разовьют интересы

Желание дополнить образование ребёнка областями знаний вне школьной программы

Что еще, напишите: _____

Спасибо!

Приложение 5

Фильмы, фильмы балеты и мультфильмы рекомендованы к просмотру на занятиях по культурноэстетическому развитию:

1. Щелкунчик и мышиный король – 1973
2. Балерина – Франция 2017
3. Музыкальный фильм сказка Хрустальный башмачок – 1960
4. Делай ноги – 2006
5. Барби и 12 танцующих принцесс
6. Хрома Хамелеон – 2008
7. Мысли о тебе
8. Балерина на корабле – 2008
9. Академия А.Вагановой
10. Анна Павлова – 1983
11. Авансцена – 2000
12. Танцующие призраки – 1992
13. Балет. Жизнь на пуантах – 2016
14. Танцовщик – 2017 документальный фильм о С.Полунине
15. Черный лебедь – 2010
16. Лала Лэнд – 2017
17. Щелкунчик и 4 королевства – 2018
18. Нуриев. Моя сцена весь мир
19. Пленники Терпсихоры – 1995, 2006
20. Большой – 2017
21. Авансцена – 2000,2008
22. Анна – 2008
23. Матильда – 2017
24. Полина – 2016
25. Мой папа Барышников- 2011
26. Щелкунчик
27. Лебединое озеро
28. Спящая красавица
29. Жар Птица

30. Лондонский детский балет A little Princss – 2012 и Snow white – 2015

Книги:

31. Театр сказок И. Лиепы

32. Хельга Банш Мими балерина

Книги сказки с либретто :

33. Лебединое озеро

34. Жизель

35. Капелья

36. Петрушка

37. Спящая красавица.

38. Щелкунчик

Художники и их творчество

39. Эдгар Дега

40. Юрий Кротов

41. Анастасия Вострецова

42. Кристин Хейворт

43. Liu Yi