

Управление образования администрации Яшкинского муниципального округа
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом творчества Яшкинского муниципального округа»

Принята на заседании
педагогического совета
от «08» июня 2023г.
Протокол № 4



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
художественной направленности

«Основы современного танца»
стартовый и базовый уровни

Возраст обучающихся: 11-15 лет
Срок реализации: 3 года

Составитель:
Бабашенко Лариса Михайловна,
педагог дополнительного образования

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3. Содержание программы.....	6
1.4. Планируемые результаты.....	7
1.5. Содержание программы.....	7
1.5.1. Учебно-тематический план 1 года обучения (стартовый уровень).....	7
1.5.2. Содержание учебно-тематического плана 1 года обучения	8
1.5.3. Планируемые результаты 1 года обучения	11
1.5.4. Учебно-тематический план 2 года обучения (базовый уровень)	11
1.5.5. Содержание учебно-тематического плана 2 года обучения	12
1.5.6. Планируемые результаты 2 года обучения	14
1.5.7. Учебно-тематический план 3 года обучения (базовый уровень)	15
1.5.8. Содержание учебно-тематического плана 3 года обучения	15
1.5.9. Планируемые результаты 3 года обучения	17
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	19
2.1. Календарный учебный график 1 года обучения	19
2.2. Календарный учебный график 2 года обучения	19
2.3. Календарный учебный график 3 года обучения	20
2.4. Условия реализации программы.....	21
2.5. Формы аттестации / контроля.....	22
2.6. Оценочные материалы	22
2.7. Методические материалы	22
2.8. Список литературы	24

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы современного танца» имеет художественную направленность и предназначена для подростков, желающих развить свои творческие способности с помощью хореографического искусства.

На занятиях обучающиеся познакомятся с основами современного танца. Научатся красоте и выразительности движений. Благодаря систематическому хореографическому образованию и воспитанию, приобретут общую эстетическую и танцевальную культуру.

Программа «Основы современного танца» соответствует требованиям нормативно-правовых документов Российской Федерации и Кемеровской области - Кузбасса, регламентирующих образовательную деятельность учреждений дополнительного образования.

Нормативные документы, на основании которых разработана программа:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 – 2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. №1642);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030г. (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015г.);
- Региональные и муниципальные документы по ПФДО (Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» (от 05.04.2019 г. № 740);
- Устав и локальные нормативные акты МБУ ДО «Дом творчества».

Актуальность программы обусловлена общественной потребностью в реализации программ, способных поддерживать и развивать активную деятельность детей в сфере искусства в реальных условиях современности. Так, например, для деятельности педагогов дополнительного образования в наше время характерна работа в условиях резкого изменения числа здоровых детей школьного возраста, а среди них - желающих получить художественное образование, снижения интереса к творческим профессиям в обществе. Данная образовательная программа направлена на решение (хотя бы отчасти) такой проблемы, как воспитание устойчивого интереса учащихся к занятиям творчеством, в том числе к танцевальному искусству.

Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость. Благодаря систематическому хореографическому образованию и воспитанию, обучающиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию хореографического искусства.

Отличительные особенности программы обусловлены тем, что её реализация позволяет приобщить детей к искусству хореографии через знакомство с современным танцем, помогает ориентироваться в возникающих направлениях современной хореографии.

Данная программа является модифицированной, разработана на основе материалов В.Ю. Никитина и личного практического опыта.

Адресаты программы – обучающиеся 11-15 лет.

Объем и срок освоения программы – программа реализуется в течение 3-х лет, рассчитана на 216 часов по 72 часа в год.

Программа разноуровневая, 1 год – стартовый; 2 и 3 год – базовый.

Режим занятий, периодичность и продолжительность: 2 академических часа (2 занятия по 45 минут учебного времени и обязательный 15-минутный перерыв в соответствии с СанПиН 2.4.3648-20). Занятия проводятся 1 раза в неделю.

Форма обучения – очная, численный состав — до 15 человек.

Особенности организации образовательного процесса.

Программой предусмотрены групповые, индивидуальные занятия, а также постановочная работа. Большой результат дает индивидуальная форма обучения. Проводятся дополнительные занятия с солистами и детьми, отстающими по программе.

В Коллектив принимают детей с осознанным желанием посещать занятия и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям хореографией. Справка из медицинского учреждения обновляется ежегодно. Предпочтение к зачислению отдается детям с более выраженными данными и способностями к занятиям танцами: гибкость, растяжка, музыкальность, эмоциональность, артистизм, выворотность, прыгучесть и т. д.

Содержание программы предусматривает теоретическую и практическую части. Хотя программа разделена на отдельные тематические части, но в связи со спецификой занятий в хореографии, границы их несколько сглаживаются.

Теоретическая часть программы представлена комплексом по истории современной хореографии, по методике исполнения основных элементов и приемов современного танца в виде лекционного и мультимедийного материала.

Практические занятия построены в виде тренингов и ориентированы на развитие танцевальных способностей обучающихся.

Занятия хореографией имеют свою специфику преподавания и изложения учебного материала. На занятиях хореографии совмещают словесный, практический и наглядный методы. Возможно использование какого-то одного из методов. Часто практический метод подкрепляется словесным методом.

Педагог может использовать разнообразные методы обучения и методические приемы на занятиях современного танца:

- *Словесный метод* (рассказ, объяснение, беседа, лекция)
- *Наглядный метод* (личный показ педагога, просмотр видеоматериала, фотографий, иллюстраций).
- *Практический метод* (упражнения)

Программа предусматривает использование нетрадиционных методов:

- синхронное и зеркальное восприятие;
- перевод из одного пространства в другое;
- речь, опережающая и подтверждающая действие;
- обращение к индивидуальности каждого обучающегося.

Формы занятий, используемые на занятиях современного танца:

Практические занятия. Основной метод на занятиях всех годов обучения является тренинг, позволяющий приобрести необходимые навыки и умения, развивает физические, пластические, исполнительские данные ребенка. Способствует развитию и совершенствованию техники исполнения. Используются учебно-практические и контрольные занятия.

Теоретические занятия. Объяснение, лекция, беседа. Позволяют обучающимся понять сущность изучаемого движения, его характер, манеру, стиль, правила исполнения, познакомиться с терминологией и историей современного танца.

Демонстрационные занятия. Просмотр фотографий, иллюстраций, видеоматериалов, DVD материалов, прослушивание аудиозаписей, CD.

В структуре занятия нет определенной последовательности движений в exercise, как в классическом танце, но можно выделить определенные разделы занятия и систему построения занятия. Разделы занятия:

- Разогрев.
- Изоляция.
- Упражнения для позвоночника.
- Уровни.
- Кросс. Передвижение в пространстве.
- Комбинация или импровизация.
- Построение занятия.

При подготовке занятия необходимо разделить материал занятия на части и определить для каждой из них время. Нет необходимости каждый раз обязательно использовать все разделы занятия, возможна более детальная проработка двух, трех разделов. Примерное распределение времени:

- Разогрев – 5-7 мин.
- Изоляция – 20 мин.
- Упражнения для развития подвижности позвоночника – 10 мин.
- Уровни – 15 мин.
- Кросс – 15 мин.
- Комбинация или импровизация – 15 мин.

В конце каждого занятия необходимо иметь несколько минут для восстановления дыхания и нескольких упражнений на расслабление.

Согласно закону Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ) в программе имеет место использование дистанционных образовательных технологий для продолжения обучения в периоды действия ограничительных мероприятий (погодные условия, эпидемиологическая обстановка, состояние здоровья и др.). Для организации обучения с использованием дистанционных образовательных технологий используются такие сервисы как Скайп, Ватсап, Сферум, Ютуб, Ленинг апс, ВКонтакте.

При использовании дистанционных образовательных технологий занятия проводятся в форме видео уроков, чат-занятий (синхронная работа педагога и обучающихся), выполнение обучающимися электронных заданий для самостоятельной работы, вебинары, тестовые задания, онлайн-конкурсы, интерактивные кроссворды.

Типы занятий:

- комбинированные – изложение материала, проверка пройденного материала, закрепление полученных знаний;
- изучение нового материала;
- повторение и усвоение пройденного материала – анализ полученных результатов;
- закрепление знаний, умений и навыков – постановка задачи и самостоятельная работа обучающегося под руководством педагога;
- применение полученных знаний и навыков – прикладная работа обучающегося, использующего на практике приобретенных знаний.

При разработке программы учитывались принципы построения: принцип гуманизации; принцип природосообразности; принцип культуросообразности; принцип личностно-ориентированной направленности; принцип увлекательности творчества;

принцип от простого к сложному; принцип системности; принцип доступности; принцип последовательности.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: обучение основам современного танцевального искусства, содействие творческой самореализации личности ребенка.

Задачи:

Предметные:

- познакомить с историей развития современной хореографии, и её терминологией; научить свободно и пластично двигаться;
- научить технически правильно исполнять элементы и упражнения современного танца;

Метапредметные:

- развивать координацию движений, пластику, гибкость, растяжку;
- способствовать развитию выразительности и эмоциональности движений;
- способствовать развитию творческой активности;
- формировать умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- формировать умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;
- формировать умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогами, сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Личностные:

- воспитывать чувство ансамбля;
- воспитывать художественный вкус;
- воспитывать нравственные, эстетические качества, творческие способности средствами музыки и танца.
- воспитывать духовную культуру и нравственность, патриотизм, чувство гордости за свою страну;
- формировать готовность и способность обучающихся к саморазвитию, мотивацию к учению и познанию.

1.3. Содержание программы

№	Наименование темы и раздела	Количество часов		
		1 год стартовый	2 год базовый	3 год базовый
1.	Вводное занятие	2	2	2
2.	История современной хореографии		4	4
3.	Правила исполнения современного танца	4	4	4
4.	Упражнения у станка и на середине зала	50	50	46
5.	Танцевальные комбинации	12	8	12
6.	Итоговое занятие	4	4	4

Итого:	72	72	72
--------	----	----	----

1.4. Планируемые результаты

По окончании обучения обучающийся будет знать:

- терминологию современного танца;
- технику исполнения современного танца;
- историю развития современной хореографии.

будет уметь:

- достойно выглядеть на любом сценическом пространстве;
- правильно исполнять элементы и упражнения современного танца;
- ориентироваться в многообразии современной хореографии;
- свободно и пластично двигаться;
- эмоционально и выразительно исполнять движения современного танца;

В результате 1 года обучения по программе обучающиеся приобретут такие личностные качества как:

- чувство ансамбля, художественный вкус;
- духовную культуру и нравственность, патриотизм, чувство гордости за свою страну;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию, мотивацию к учению и познанию.

В результате 1 года обучения по программе у обучающихся будут сформированы такие метапредметные компетенции как:

- координацию движений, пластику, гибкость, растяжку, выразительность и эмоциональность движений;
- сценическую культуру;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогами сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее

1.5. Содержание программы

1.5.1. Учебно-тематический план 1 года обучения (стартовый уровень)

№	Наименование темы и раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	2	1	1	
1.	Правила исполнения современного танца	4	4	-	Беседа, викторина
1.1	Термины современного танца	2	2	-	
1.2	Правила исполнения основных элементов современного танца	2	2	-	
2.	Упражнения у станка и на середине зала	50	8	42	Смотр, конкурс

2.1	Разогрев	16	2	14	
2.2	Изоляция	12	2	10	
2.3	Упражнения для позвоночника	6	2	4	
2.4	Стрэтч	6	1	5	
2.5	Кросс	6	1	5	
2.6	Вращения	2	-	2	
2.7	Прыжки	2	-	2	
3.	Танцевальные комбинации	12	-	12	Творческое занятие, смотр
3.1	Комбинация на развитие координации	4	-	4	
3.2	Комбинация на развитие внимания	4	-	4	
3.3	Комбинация на развитие техники	4	-	4	
4.	Итоговое занятие	4	2	2	Класс - концерт
Всего:		72	15	57	

1.5.2. Содержание учебно-тематического плана 1 года обучения

Вводное занятие (2 часа).

Теория: Современный танец как один из жанров хореографического искусства. Беседа о культуре поведения, внешнем виде на занятии. Инструктаж по технике безопасности в танцевальном классе, на сцене.

Практика: Исполнение танцевальной комбинации на середине зала.

Контроль: Устный опрос, беседа

Раздел 1. Правила исполнения современного танца (4 часа).

Тема 1.1. Термины современного танца (2 часа).

Теория: Перевод и значение основных терминов. Краткая характеристика и правила исполнения движений.

Практика: -

Контроль: Устный опрос, беседа.

Тема 1.2. Правила исполнения основных элементов современного танца (2 часа).

Теория: Основные принципы техники современного танца (понимание структуры человеческого тела, особенности постановки корпуса и ног, работа над освобождением тела, координация движения и дыхания, ощущение гравитации, пространства и времени).

Практика: -

Контроль: Викторина.

Раздел 2. Упражнения у станка и на середине зала (50 часов).

Тема 2.1. Разогрев (16 часов).

Теория: Назначение разогрева. Основные правила разогрева и виды. Краткая характеристика и правила исполнения.

Практика: Овладение азбукой современного танца на базе упражнений разминочного тренажа. Исполнение на середине зала разогрева всех групп мышц в виде большой

комбинации. Выполнение движений с небольшой амплитудой, в невысоком, постоянно нарастающем темпе.

Контроль: наблюдение.

Тема 2.2. Изоляция (12 часов).

Теория: Понятие «изоляция» Основные центры: голова, руки, плечи, грудная клетка. Основные правила и принципы изоляции отдельных частей тела. Работа всех частей тела в различных направлениях.

Практика: Исполнение на середине зала проученных движений. Развитие подвижности всех частей тела, координации движений. Выполнение движений в «чистом» виде в различных темпах. Выполнение движений: крест, квадрат, круг, восьмерка.

Голова. Наклоны из стороны в сторону (ухом к плечу), повороты в правую и левую стороны, с остановкой в центре, затем без остановки, свинговое раскачивание, «крест» головой с возвратом в центр (вперед, в сторону, назад, в сторону), «квадрат» без возврата в центр, «круг» головой.

Плечи. Подъем и опускание одновременно двух плеч. С остановкой в центре и без остановки, оппозиционное движение плеч (одно вверх, другое вниз), параллельное одновременное движение двух плеч (вперед, центр, назад, центр), с акцентом вперед и назад, полукруги и круги вперед – назад, «крест» плечами вперед и назад, с возвратом в центр (вперед, вверх, назад, вниз).

Грудная клетка. Смещение в правую и левую стороны, руки во 2 позиции, подъем грудной клетки вверх и опускание вниз, вертикальный «крест»: вверх – в центр, в сторону – в центр, вниз – в центр. В другую сторону – в центр. Горизонтальный «крест»: вперед – вправо, назад – влево.

Пелвис. Слитное движение пелвисом вперед – назад, из стороны в сторону, Frust – рывки – вперед – в центр, назад – в центр. Так же из стороны в сторону, крест» пелвисом с возвратом в центр, «квадрат» пелвисом без возврата в центр. Начало «квадрата» в правую и левую стороны. Полукруги справа – налево через переднюю дугу. То же через заднюю дугу.

Руки (подготовительная, 1,2,3, press-позиция) Положение flex (флекс) – сокращенная ладонь. Круги в параллельных направлениях двух предплечий. Круги кистью в параллельных направлениях.

Ноги (1,2 параллель) Изолированные движения ареалов ног: положение flex – сокращенная стопа, point – натянутая стопа, круги стопой. Круги голеноостопом в свободном положении, нога в воздухе, колено согнуто. Battement tendu по параллельным и выворотным позициям.

Контроль: наблюдение.

Тема 2.3. Упражнения для позвоночника (6 часов).

Теория: Влияние упражнений на подвижность позвоночника. Работа позвоночника. Терминология и правила исполнения flat back, side stretch, contraction, release, roll down, roll up, body roll.

Практика: Исполнение на середине зала упражнений для позвоночника:

Наклоны торса (flat back, side stretch);

Изгибы торса (roll down, roll up);

Спирали (body roll, contraction, release).

Контроль: наблюдение.

Тема: Стрэтч (6 часов).

Теория: Понятие «стрэтч». Назначение растяжки. Техника безопасности. Дыхание. Наклоны торса. Основные принципы.

Практика: Статическое напряжение мышц различных частей тела в медленном и быстром темпе. Упражнения на выработку выворотности, шага и силы мышц. Работа над техникой дыхания. Исполнение на середине зала проученных движений:

Наклоны торса к ногам в течение некоторого времени;

Пульсирующие наклоны (bounce);

Открытие ног с помощью рук;

Шпагаты, полушпагаты;

Frog-position.

Контроль: наблюдение.

Тема 2.4. Кросс (6 часов).

Теория: Характеристика, терминология шагов. Правила исполнения шагов в кроссе.

Практика: Перемещение в пространстве хореографического зала. Использование различных направлений и ракурсов. Исполнение на середине зала проученных движений:

Flat step. Шаг с плоской стопой на plie;

Pas de bourree;

Step ball change.

Контроль: наблюдение.

Тема 2.5. Вращения (2 часа).

Теория: -

Практика: Исполнение вращений на двух ногах. Tour chaine.

Контроль: наблюдение.

Тема 2.6. Прыжки (2 часа).

Теория: -

Практика: Прыжки 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. Исполнение на середине зала проученных движений:

Jump;

Leap;

Hop;

Sauté.

Контроль: наблюдение, смотр-конкурс.

Раздел 3. Танцевальные комбинации (12 часов).

Тема 3.1. Комбинация на развитие координации (4 часа).

Теория: -

Практика: Исполнение танцевальной комбинации на середине зала с использованием движений, развивающих координацию. Соединение движений с основными шагами и работой рук.

Контроль: наблюдение.

Тема 3.2. Комбинация на развитие внимания (4 часа).

Теория: -

Практика: Исполнение танцевальной комбинации на середине зала с использованием движений, развивающих внимание.

Контроль: наблюдение, творческое задание.

Тема 3.3. Комбинация на развитие техники (4 часа).

Теория: -

Практика: Исполнение танцевальной комбинации на середине зала с использованием движений, развивающих технику.

Контроль: наблюдение, смотр.

Раздел 4. Итоговое занятие (4 часа).

Теория: Опрос обучающихся по основным терминам проученных движений. Краткая характеристика и правила исполнения.

Практика: Исполнение на середине зала проученных движений.

Контроль: наблюдение, конкурс.

1.5.3. Планируемые результаты 1 года обучения

По окончании 1 года обучения обучающийся будет знать:

- терминологию современного танца;
- основные положения и позиции рук, ног и головы;

будет уметь:

- правильно исполнять элементы и упражнения современного танца;
- владеть: координацией движений, правильной осанкой, гибкостью.

В результате 1 года обучения по программе обучающиеся приобретут такие личностные качества как:

- чувство ансамбля, художественный вкус;
- духовную культуру и нравственность, патриотизм, чувство гордости за свою страну;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию, мотивацию к учению и познанию.

В результате 1 года обучения по программе у обучающихся будут сформированы такие метапредметные компетенции как:

- координацию движений, пластику, гибкость, растяжку, выразительность и эмоциональность движений;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогами сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее.

1.5.4. Учебно-тематический план 2 года обучения (базовый уровень)

№	Наименование темы и раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	2	1	1	
1.	История современной хореографии	4	4	-	Опрос
2.	Правила исполнения современного танца	4	4	-	Беседа, викторина
2.1	Термины современного танца	2	2	-	
2.2	Правила исполнения основных элементов современного танца	2	2	-	
3.	Упражнения у станка и на середине зала	50	4	46	Практическое, задание
3.1	Разогрев	14	2	12	
3.2	Изоляция	12	2	10	
3.3	Упражнения для позвоночника	8	-	8	
3.4	Стрэтч	4	-	4	
3.5	Кросс	6	-	6	
3.6	Вращения	4	-	4	

3.7	Прыжки	2	-	2	
4.	Танцевальны екомбинации	8	-	8	Смотр, творческое задание
4.1	Танцевальная комбинация на внимание	4	-	4	
4.2	Танцевальная комбинация на технику	4	-	4	
5.	Итоговое занятие	4	2	2	Класс - концерт
Всего:		72	15	57	

1.5.5. Содержание учебно-тематического плана 2 года обучения

Вводное занятие (2 часа).

Теория: Беседа о культуре поведения, внешнем виде на занятии. Инструктаж по технике безопасности в танцевальном классе, на сцене. Опрос обучающихся по терминологии движений, проученных на 1 году обучения.

Практика: исполнение движений, проученных на 1 году обучения на середине зала.

Контроль: Устный опрос.

Раздел 1. История современной хореографии (4 часа).

Теория: История развития основных направлений хореографии. Знакомство с различными направлениями хореографии, их характеристика.

Практика: -

Контроль: Устный опрос.

Раздел 2. Правила исполнения современного танца (4 часа).

Тема 2.1. Термины современного танца (2 часа) .

Теория: Изучение принятой на французском и английском языке терминологии, перевод терминов, их характеристика.

Практика: -

Контроль: Устный опрос.

Тема 2.2. Правила исполнения основных элементов современного танца (2 часа).

Теория: Основные принципы техники современного танца (понимание структуры человеческого тела, особенности постановки корпуса и ног, работа над освобождением тела, координация движения и дыхания, ощущение гравитации, пространства и времени).

Практика: -

Контроль: Устный опрос, викторина.

Раздел 3. Упражнения у станка и на середине зала (50 часов).

Тема 3.1. Разогрев (14 часов).

Теория: Основные виды разогрева. Краткая характеристика и правила исполнения.

Практика: Отработка элементов современного танца на базе упражнений разминочного тренажа. Проучивание разогревочных комбинаций. Исполнение на середине зала разогрева всех групп мышц в виде большой комбинации. Выполнение движений с небольшой амплитудой, в невысоком, постоянно нарастающем темпе.

Контроль: наблюдение.

Тема 3.2. Изоляция (12 часов).

Теория: Понятие «изоляция» Основные центры: голова, руки, плечи, грудная клетка, пелвис. Принципы изоляции отдельных частей тела.

Практика: Работа всех частей тела в различных направлениях. Выработка подвижности всех частей тела, координации движений. Все движения изучаются в «чистом» виде в различных темпах. Используется крест, квадрат, круг, восьмерка. Исполнение на середине зала проученных движений:

Голова (sundari) Zundary (зундари) – смещение шейных позвонков вперед-назад, из стороны в сторону;

Плечи twist (твист) изгиб плеч. Одно вперед, другое назад, шейк плеч;

Грудная клетка. chrust– (фраст) резкие рывки из стороны в сторону и вперед –назад;
Пелвис (hip lift) Hip lift – подъем вверх одного бедра;

Руки (jeck position, v-положение, jazz - positions);

Ноги (3,4,5 параллель, grance, kick, аут-позиция, ин-позиция, brach) Основные позиции ног: out и in положения. Закрытые выворотные и параллельные позиции. Перевод из закрытого в открытое положение. Flex колена и стопы (на 45, 90). Кик вперед, в сторону и назад.

Контроль: наблюдение.

Тема 3.3. Упражнения для позвоночника (8 часов).

Теория: Влияние упражнений на подвижность позвоночника. Работа позвоночника. Терминология и правила исполнения jack knife, arch.

Практика: Работа над подвижностью позвоночника во всех его отделах. Исполнение на середине зала проученных движений:

Наклоны торса (jack knife);

Изгибы торса (curve, arch, twist, мост);

Спирали (high release, frog-position, deep contraction).

Контроль: наблюдение.

Тема 3.4. Стрэтч (4 часа).

Теория: -

Практика: Статическое напряжение мышц различных частей тела в медленном и быстром темпе. Работа над выворотностью, шагом и силой мышц. Все движения исполняются в ритме глубокого и ровного дыхания. Исполнение на середине зала проученных движений:

Grand battement в различных направлениях;

Battement releve lent (flex, point) и т. д.

Контроль: наблюдение.

Тема 3.5. Кросс (6 часов).

Теория: -

Практика: Перемещение в пространстве хореографического зала в различных направлениях и ракурсах. Отработка шагов современного танца. Использование мультипликации. Исполнение на середине зала проученных движений:

Chasse;

Coupe;

Degage.

Контроль: наблюдение.

Тема 3.6. Вращения (4 часа).

Теория: -

Практика: Исполнение подготовки к пируэтам, вращений на двух ногах, на одной:

Soutenu;

Pirouette.

Контроль: наблюдение.

Тема 3.7. Прыжки (2 часа).

Теория: -

Практика: Исполнение на середине зала проученных движений.

Grand jete.

Контроль: наблюдение, практическое задание.

Раздел 4. Танцевальные комбинации (8 часов).

Тема 4.1. Танцевальная комбинация на внимание (4 часа).

Теория: -

Практика: Исполнение на середине зала комбинации на основе движений, развивающих внимание.

Контроль: наблюдение, творческое задание.

Тема 4.2. Танцевальная комбинация на технику (4 часа).

Теория: -

Практика: Исполнение на середине зала комбинации на основе проученных движений.

Контроль: наблюдение, смотр.

Раздел 5. Итоговое занятие (4 часа).

Теория: Опрос обучающихся по основным терминам проученных движений. Краткая характеристика и правила исполнения основных движений современного танца.

Практика: Исполнение на середине зала проученных движений.

Контроль: наблюдение, класс-концерт.

1.5.6. Планируемые результаты 2 года обучения

По окончании 2 года обучения обучающийся

будет знать:

- терминологию современного танца;
- историю развития современной хореографии;
- основные положения и позиции рук, ног и головы;
- основы современного танца;

будет уметь:

- правильно исполнять элементы и упражнения современного танца;
- владеть: координацией движений, правильной осанкой, гибкостью, пластикой движений, растяжкой;
- владеть: правилами исполнения современного танца на базе упражнений и элементов разминочного тренажа.

В результате 2 года обучения по программе обучающиеся приобретут такие личностные качества как:

- чувство ансамбля, художественный вкус;
- духовную культуру и нравственность, патриотизм, чувство гордости за свою страну;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию, мотивацию к учению и познанию.

В результате 2 года обучения по программе у обучающихся будут сформированы такие метапредметные компетенции как:

- координацию движений, пластику, гибкость, растяжку, выразительность и эмоциональность движений;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогами сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее.

1.5.7. Учебно-тематический план 3 года обучения (базовый уровень)

№	Наименование темы и раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	2	1	1	
1.	История современной хореографии	4	4	-	Опрос, беседа
2.	Правила исполнения современного танца	4	4	-	Аукцион
2.1	Термины современного танца	2	2	-	
2.2	Правила исполнения основных элементов современного танца	2	2	-	
3.	Упражнения у станка и на середине зала	46	2	44	Практическое задание, смотр
3.1	Разогрев	6	-	6	
3.2	Изоляция	8	-	8	
3.3	Упражнения для позвоночника	14	2	12	
3.4	Стрэтч	4	-	4	
3.5	Кросс	8	-	8	
3.6	Вращения	4	-	4	
3.7	Прыжки	2	-	2	
4.	Танцевальные комбинации	12	-	12	Творческое задание
4.1	Танцевальная комбинация на основе шагов кросса	4	-	4	
4.2	Танцевальная комбинация на основе вращения Renverse, Corkscrew turn	4	-	4	
4.3	Танцевальная комбинация на основе прыжка Emboite	4	-	4	
5	Итоговое занятие	4	2	2	Класс - концерт
Всего:		72	13	59	

1.5.8. Содержание учебно-тематического плана 3 года обучения

Вводное занятие (2 часа).

Теория: Беседа о культуре поведения, внешнем виде на занятии. Инструктаж по технике безопасности в танцевальном классе, на сцене. Опрос обучающихся по терминологии движений, проученных на 2 году обучения.

Практика: исполнение движений, проученных на 2 году обучения на середине зала.

Контроль: Устный опрос, беседа.

Раздел 1. История современной хореографии (4 часа).

Теория: История развития современной хореографии. Знакомство с творчеством хореографических коллективов, их характеристика.

Практика: -

Контроль: Устный опрос.

Раздел 2. Правила исполнения движений современного танца (4 часа).

Тема 2.1. Термины современного танца (2 часа).

Теория: Профессиональный язык в области современного танца.

Практика: -

Контроль: Устный опрос.

Тема 2.2. Правила исполнения основных элементов современного танца (2 часа).

Теория: Основные принципы техники современного танца (понимание структуры человеческого тела, особенности постановки корпуса и ног, работа над освобождением тела, координация движения и дыхания, ощущение гравитации, пространства и времени). Опрос обучающихся по основным терминам проученных движений. Краткая характеристика и правила исполнения.

Практика: -

Контроль: аукцион.

Раздел 3. Упражнения у станка и на середине зала (46 часов).

Тема 3.1. Разогрев (6 часов).

Теория: -

Практика: Проучивание комбинации. Исполнение на середине зала проученных движений в виде комбинации.

Контроль: наблюдение.

Тема 3.2. Изоляция (8 часов).

Теория: -

Практика: Исполнение на середине зала проученных движений:

Грудная клетка (chrust)

Пелвис (shimmi, jelly roll, chrust) Шимми – резкие повороты пелвиса в правую и левую стороны. Ноги во второй параллельной позиции.

Руки (А-Б-В положение) Переводы рук из одного положения в другое: А-Б-В-2 позиция (А – локти согнуты, ладони около груди; Б – локти вниз, ладони около плеч; В – руки вытянуты вверх над головой). Ноги (demi и grand plie, battement tendu и battement tendu jete, Rond de jambe par terre, battement fondue, rond de jambe en l'air, Grand battement, battement developpe, passé, battement releve lent).

Контроль: наблюдение.

Тема 3.3. Упражнения для позвоночника (14 часов).

Теория: Влияние упражнений на подвижность позвоночника. Работа позвоночника. Терминология и правила исполнения наклонов, изгибов и спиралей. Опрос обучающихся по основным терминам проученных движений. Краткая характеристика и правила исполнения.

Практика: Исполнение на середине зала проученных движений:

Наклоны торса. deep body bend - глубокий наклон вперед. Спина в прямом положении. Hinge. Глубокие наклоны в положении hinge (хинч).

Изгибы торса (drop, low back, мост)

Спирали (tilt, lay out, свинг, corkscrew turn)

Контроль: наблюдение.

Тема 3.4. Стрэтч (4 часа).

Теория: -

Практика: Исполнение на середине зала растяжки в виде танцевальной комбинации.

Контроль: наблюдение.

Тема 3.5. Кросс (8 часов).

Теория: -

Практика: Исполнение на середине зала проученных движений:

Camel walk - шаги с подъемом колена.

Триплет.

Glissad.

Square.

Контроль: наблюдение.

Тема 3.6. Вращения (4 часа).

Теория: -

Практика: Вращение вокруг воображаемой оси, на различных уровнях.

Исполнение на середине зала проученных движений:

Corkscrew turn

Renverse

Контроль: наблюдение.

Тема 3.7. Прыжки (2 часа).

Теория: -

Практика: Прыжки с одной ноги на другую с продвижением. Исполнение на середине зала проученных движений.

Emboite

Контроль: наблюдение, практическое задание, смотр.

Раздел 4. Танцевальные комбинации (12 часов).

Тема 4.1. Танцевальная комбинация на основе шагов кросса (4 часа).

Теория: -

Практика: Отработка техники исполнения на середине зала танцевальной комбинации на основе шагов кросса.

Контроль: наблюдение.

Тема 4.2. Танцевальная комбинация на основе вращения Renverse, Corkscrew turn (4 часа).

Теория: -

Практика: Исполнение на середине зала танцевальной комбинации на основе вращения Renverse, Corkscrew turn.

Контроль: наблюдение.

Тема 4.3. Танцевальная комбинация на основе прыжка Emboite (4 часа).

Теория: -

Практика: Исполнение на середине зала танцевальной комбинации на основе прыжка Emboite.

Контроль: наблюдение, творческое задание.

Раздел 5. Итоговое занятие

Теория: Опрос обучающихся по основным терминам проученных движений. Краткая характеристика и правила исполнения.

Практика: Исполнение на середине зала проученных движений.

Контроль: наблюдение, класс-концерт.

1.5.9. Планируемые результаты 3 года обучения

По окончании 3 года обучения обучающийся

будет знать:

- терминологию современного танца;
- технику исполнения современного танца;
- историю развития современной хореографии;

будет уметь:

- достойно выглядеть на любом сценическом пространстве;
- правильно исполнять элементы и упражнения современного танца;
- ориентироваться в многообразии современной хореографии;
- свободно и пластично двигаться;
- эмоционально и выразительно исполнять движения современного танца
- владеть: техникой исполнения современного танца, исполнительским мастерством, творческой активностью, сценической культурой.

В результате 3 года обучения по программе обучающиеся приобретут такие личностные качества как:

- чувство ансамбля, художественный вкус;
- духовную культуру и нравственность, патриотизм, чувство гордости за свою страну;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию, мотивацию к учению и познанию.

В результате 3 года обучения по программе у обучающихся будут сформированы такие метапредметные компетенции как:

- координацию движений, пластику, гибкость, растяжку, выразительность и эмоциональность движений;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогами сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график 1 года обучения

Количество учебных недель – 36

Количество учебных дней – 36

Календарно-тематический план 1 года обучения

№	Наименование темы и раздела	Количество часов			Дата проведения	Примечание
		Всего	Теория	Практика		
	Вводное занятие	2	1	1		
1.	Правила исполнения современного танца	4	4	-		
1.1	Термины современного танца	2	2	-		
1.2	Правила исполнения основных элементов современного танца	2	2	-		
2.	Упражнения у станка и на середине зала	50	8	42		
2.1	Разогрев	16	2	14		
2.2	Изоляция	12	2	10		
2.3	Упражнения для позвоночника	6	2	4		
2.4	Стрэтч	6	1	5		
2.5	Кросс	6	1	5		
2.6	Вращения	2	-	2		
2.7	Прыжки	2	-	2		
3.	Танцевальные комбинации	12	-	12		
3.1	Комбинация на развитие координации	4	-	4		
3.2	Комбинация на развитие внимания	4	-	4		
3.3	Комбинация на развитие техники	4	-	4		
4.	Итоговое занятие	4	2	2		
Всего:		72	15	57		

2.2. Календарный учебный график 2 года обучения

Количество учебных недель – 36

Количество учебных дней – 36

Календарно-тематический план 2 года обучения

№	Наименование темы и	Количество часов	Дата	Примечан
---	---------------------	------------------	------	----------

	раздела	Всего	Теория	Практика	проведе ния	ие
	Вводное занятие	2	1	1		
1.	История современной хореографии	4	4	-		
2.	Правила исполнения современного танца	4	4	-		
2.1	Термины современного танца	2	2	-		
2.2	Правила исполнения основных элементов современного танца	2	2	-		
3.	Упражнения у станка и насередине зала	50	4	46		
3.1	Разогрев	14	2	12		
3.2	Изоляция	12	2	10		
3.3	Упражнения для позвоночника	8	-	8		
3.4	Стрэтч	4	-	4		
3.5	Кросс	6	-	6		
3.6	Вращения	4	-	4		
3.7	Прыжки	2	-	2		
4.	Танцевальные комбинации	8	-	8		
4.1	Танцевальная комбинация на внимание	4	-	4		
4.2	Танцевальная комбинация на технику	4	-	4		
5.	Итоговое занятие	4	2	2		
Всего:		72	15	57		

2.3. Календарный учебный график 3 года обучения

Количество учебных недель – 36

Количество учебных дней – 36

Календарно-тематический план 3 года обучения

№	Наименование темы и раздела	Количество часов			Дата проведения	Примечание
		Всего	Теория	Практика		
	Вводное занятие	2	1	1		

1.	История современной хореографии	4	4	-		
2.	Правила исполнения современного танца	4	4	-		
2.1	Термины современного танца	2	2	-		
2.2	Правила исполнения основных элементов современного танца	2	2	-		
3.	Упражнения у станка и насередине зала	46	2	44		
3.1	Разогрев	6	-	6		
3.2	Изоляция	8	-	8		
3.3	Упражнения для позвоночника	14	2	12		
3.4	Стрэтч	4	-	4		
3.5	Кросс	8	-	8		
3.6	Вращения	4	-	4		
3.7	Прыжки	2	-	2		
4.	Танцевальные комбинации	12	-	12		
4.1	Танцевальная комбинация на основе шагов кросса	4	-	4		
4.2	Танцевальная комбинация на основе вращения Renverse, Corkscrew turn	4	-	4		
4.3	Танцевальная комбинация на основе прыжка Emboite	4	-	4		
5	Итоговое занятие	4	2	2		
Всего:		72	13	59		

2.4. Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

- хореографический класс
- станки
- зеркала
- вентиляция
- музыкальная техника
- видео техника
- тренировочная форма
- хорошая освещенность
- деревянное покрытие пола и линолеум.

- доска
- гимнастические маты.

2. Информационное обеспечение: В кабинете имеется дидактическое обеспечение, информационно – методическая литература.

3. Кадровое обеспечение: Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы обеспечивается педагогическими работниками образовательной организации, а также лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на условиях гражданско-правового договора.

Образование педагогических работников должно соответствовать направленности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Квалификация педагогических работников должна отвечать квалификационным требованиям, указанным в профессиональном стандарте «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

2.5. Формы аттестации / контроля

1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

Способы проверки результативности: тестирование, устный опрос, наблюдение, практическое задание, анализ работ, выставка, защита проектов. Результатом практической работы обучающегося является готовая, объемная модель на макете военных действий, собранном из отдельных объемных форм. Макеты должны отличаться оригинальностью, аккуратностью, четкостью форм, новизной приемов выполнения, индивидуальностью подачи. Для отслеживания результативности образовательного процесса проводится несколько видов контроля:

- Входной контроль – при формировании группы: собеседование.
- Текущий контроль – в ходе каждого занятия; устный опрос, анализ работ, наблюдение.
- Промежуточная аттестация - по итогам освоения каждого из разделов программы по усвоению теоретических знаний и анализ практических работ;
- Итоговый контроль - по итогам реализации дополнительной общеобразовательной программы.

2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: в форме концертных программ.

2.6. Оценочные материалы

Интерес детей к хореографическому искусству и развитие творческих способностей диагностируется путем наблюдений за обучающимися на занятиях.

Владение теоретическим материалом оценивается в форме устного опроса, после освоения каждого блоков программы. Владение практическим опытом - во время выполнения творческих заданий и концертных программ.

2.7. Методические материалы

№ п/п	Раздел программы, темы	Методический и дидактический материал	Формы и типы занятий	Методы обучения	Формы контроля
1	Вводное занятие	Барышникова, Т. Азбука хореографии. Серия: Внимание дети [Текст] / Т.Барышникова – СПб., Издательства: Айрис-Пресс, 1996.-236с; Бочкарева, Н. И. Ритмика и хореография / Н.И.	Теоретическое, практическое демонстрационное	Словесный Наглядный Практический	Беседа

		Бочкарева. - Кемерово: КемГУКИ, 2000. -124с			
2	История современной хореографии	Барышникова, Т. Азбука хореографии. Серия: Внимание дети [Текст] / Т.Барышникова – СПб., Издательства: Айрис-Пресс, 1996.-236с Полятков, С.С. Основы современного танца /С.С. Полятков. - Изд.2-е - Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 80с		Словесный Наглядный Практически й	Устный опрос
3	Правила исполнения современного танца	Ивлева, Л. Д. Джазовый танец [Текст] /Л.Д.Ивлева. - Челябинск, 1996. -78с; Климов. А. Основы русского танца: учебное пособие [Текст] / А Климов. - М: Искусство, 1981. - 50с	Теоретическое, практическое демонстрационное	Словесный Наглядный Практически й	Беседа, викторина, аукцион
4	Упражнения у станка и на середине зала	Полятков, С.С. Основы современного танца /С.С. Полятков. - Изд.2-е - Ростов н/Д: Феникс, 2006. - 80с	Теоретическое, практическое демонстрационное	Словесный Наглядный Практически й	Смотр, конкурс, практическое задание
5	Танцевальные комбинации	Никитин, В. Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения / В.Ю.Никитин// Учебно-методическая библиотечка. Я вхожу в мир искусств. - М.: Всероссийский Центр художественного творчества учащихся и работников начального профессионального образования,1998. -№4(10). -128с	Теоретическое, практическое демонстрационное	Словесный Наглядный Практически й	Творческое занятие, смотр
6	Итоговое занятие	Хореографическое искусство: методика и практика. Научно-методический сборник. /Сост. Н.И.Бочкарева. - Новосибирск: НГОДнт,2003. -88с.	Теоретическое, практическое демонстрационное	Словесный Наглядный Практически й	Класс - концерт

2.8. Список литературы

1. Барышникова, Т. Азбука хореографии. Серия: Внимание дети [Текст] / Т.Барышникова – СПб., Издательства: Айрис-Пресс, 1996.-236с;
2. Бочкарева, Н. И. Ритмика и хореография / Н.И. Бочкарева. - Кемерово: КемГУКИ, 2000. -124с;
3. Ваганова, А. Я. Основы классического танца /А.Я. Ваганова.8-е изд., стер.СПб.: «Лань», 2003.- 192с;
4. Ивлева, Л. Д. Джазовый танец [Текст] /Л.Д.Ивлева. - Челябинск, 1996. -78с;
5. Климов. А. Основы русского танца: учебное пособие [Текст] / А Климов. - М: Искусство, 1981. - 50с;
6. Методика преподавания народного танца: Танцевальные движения и комбинации на середине зала: Учебное пособие для вузов искусств и культуры. – М.; Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. -56с.
7. Методика преподавания народного танца: Этюды: Учебное пособие для вузов искусств и культуры. – М.; Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2004. -74с.
8. Никитин, В. Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения / В.Ю.Никитин// Учебно-методическая библиотечка. Я вхожу в мир искусств. - М.: Всероссийский Центр художественного творчества учащихся и работников начального профессионального образования,1998. -№4(10). -128с;
9. Полятков, С.С. Основы современного танца /С.С. Полятков. - Изд.2-е - Ростов н/Д: Феникс, 2006. -80с;
10. Тарасова, Н. Марте Грехем-95 лет /Н. Тарасова // Советский балет. 1990.-№2 с.35-38;
11. Хореографическое искусство: методика и практика. Научно-методический сборник. /Сост. Н.И.Бочкарева. - Новосибирск: НГоднт,2003. -88с.