Управление образования администрации
муниципального образования «Город Астрахань»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
г. Астрахани
«Средняя общеобразовательная школа № 64»
Обособленное подразделение «ЦДОД «Арлекино»

«РАССМОТРЕНО»	**«СОГЛАСОВАНО»**	**«УТВЕРЖДАЮ»**
на заседании МС	Заместитель директора по УВР	Директор МБОУ г. Астрахани «СОШ № 64»
Протокол № __1__	_____\Савин М.А.\	_____\Е.Г. Тихонова\
От 26.08.2022 г.		Приказ № 86-д от 26.08.2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

дополнительного образования художественной направленности

«СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ»

возраст обучающихся – 5-18 лет
срок реализации – 3 года

Уровень реализации программы: базовый

Программу составил:
Педагог дополнительного образования
Сапожников Андрей Александрович

Астрахань, 2022 год
(редакция от 01.03.2023, приказ Минпросвещения России № 629 от 27.07.2022 г.)

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом (методическом) совете учреждения.

Зам. директора ОУ по УВР **_____/Савин М.А.**

Подпись ФИО

«25» августа 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Нормативно-правовая часть
Паспорт программы

1. РАЗДЕЛ: Комплекс основных характеристик программы
1.1. Пояснительная записка
1.2.Цели и задачи программы
1.3.Содержание программы
1.4.Учебно-тематический план
1.5.Планируемые результаты
2. РАЗДЕЛ: Комплекс организационно-педагогических условий
2.1.Календарный учебный график
2.2.Годовой календарный график
2.3.Условия реализации программы
2.4.Методическое обеспечение и рекомендации
2.5.Форма аттестации
2.6.Оценочные материалы
3. РАЗДЕЛ: Рабочие программы
3.1. Рабочая программа курса
3.2. Рабочая программа воспитания
3.3. Список Литературы

НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ ЧАСТЬ

Данная программа составлена согласно Положения «О дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе».

Нормативной основой образовательной программы являются следующие документы:

1. Конституция РФ.
2. Конвенция ООН о правах ребенка.
3. Федеральный закон от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 629 от 27.07.22 *(№196 от 9.11.2018 г. утратил силу)* «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».
6. Распоряжение Правительства Астраханской области от 11 декабря 2014 г. № 522-Пр «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей на территории Астраханской области».
7. Устав, локальные акты МБОУ г. Астрахани «СОШ №64», регламентирующие образовательную деятельность
8. Примерные образовательные программы дополнительного образования.
9. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
10. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
13. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
14. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее- Целевая модель);
15. 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»;
16. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
17. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным

программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

18. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391
19. «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

1.	Полное наименование программы	ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА дополнительного образования художественной направленности «СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ»
2.	Публичное наименование программы	Программа «СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ»
3.	Краткое описание программы	Программа «сСовременный танец», реализуемая в хореографическом коллективе, имеет **художественную направленность**. В ней учтён и адаптирован опыт многих преподавателей современного танца - авторов уникальных методик по джазовым, модерновым танцам, классического танца, а также системы International Dance Organization и ОРТО.
4.	Описание программы	***Современные танцы*** с их стремительными ритмами, необычными и сложными положениями тела хорошо тренируют выносливость, вестибулярный аппарат, систему дыхания и сердце. Поэтому современный танец интересен и близок молодому поколению. ***«Современный танец*** *убеждает людей в том, что искусство есть продолжение жизни и постижения себя, что им может заниматься каждый, если преодолеет в себе лень и страх перед незнакомым.»* Хореографическое искусство - одно из универсальных средств всестороннего развития личности. Его специфика определяется многогранным воздействием на человека, так как хореография является синтетическим искусством и объединяет музыку, движение и театр. Совершенствуя тело человека, влияя на становление эмоциональной сферы, воспитывая через музыку духовно, хореография способствует раскрытию творческого и познавательного потенциала, дает импульс к самосовершенствованию, постоянному личностному росту. Хореографическое искусство отражает и преобразует современные тенденции в мировой танцевальной культуре. Современная хореография - одно из новых направлений хореографии, продолжающее переживать в наше время период становления и развития. В России современная хореография (джаз-модерн) появился сравнительно недавно, как синтез американской и африканской культуры, его популярность растет, а формы его освоения - обновляются и расширяются.

<table>
<tr><td>5.</td><td>Учебный план</td><td>Учебный план на каждом году обучения предусматривает дальнейшее углубление и расширение знаний, полученных ранее и совершенствование функциональных резервов.
<table>
<tr><td rowspan="2">Этапы и темы программного материала</td><td colspan="3">Количество часов</td></tr>
<tr><td>1-й год обучения</td><td>2-й год обучения</td><td>3-й год обучения</td></tr>
<tr><td><u>Раздел 1.</u>
Учебно-тренировочный</td><td>25</td><td>46</td><td>32</td></tr>
<tr><td><u>Раздел 2.</u>
Дисциплина – современный танец.</td><td>15</td><td>40</td><td>30</td></tr>
<tr><td><u>Раздел 3.</u>
Танцевальные элементы и композиции</td><td>90</td><td>114</td><td>129</td></tr>
<tr><td><u>Раздел 4.</u>
Кросс. Передвижение в пространстве.</td><td>15</td><td>22</td><td>15</td></tr>
<tr><td><u>Раздел 5.</u>
Постановочная работа.</td><td>31</td><td>31</td><td>31</td></tr>
<tr><td><u>Раздел 6</u>.
Изоляция.</td><td></td><td>10</td><td>10</td></tr>
<tr><td><u>Раздел 7.</u>
Комбинация или импровизация.</td><td></td><td>10</td><td>10</td></tr>
<tr><td></td><td>172</td><td>258</td><td>258</td></tr>
</table></td></tr>
<tr><td>6.</td><td>Цель программы</td><td>Обучение основам современной хореографии и развития творческой, гармоничной, социально значимой личности.</td></tr>
<tr><td>7.</td><td>Ожидаемые результаты</td><td>• Личностные:
- самостоятельная разработка и проведение мероприятий, акций направленных на формирование здорового образа жизни;-самостоятельное проведение мероприятий, направленных на ориентирование на общепринятые ценности жизни (личность, семья, природа, общество, люди и .д.);
- соблюдения правил обязанностей гражданина;
- самостоятельное конструктивное решение конфликтных ситуаций;
- наличие опыта социального взаимодействияс обществом, коллективом, семьей, друзьями, партнерами.</td></tr>
</table>

		• .**Метапредметные:** - наличие умений саморегуляции; - проявление инициативы и самостоятельности в обучении; - наличие умения интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми. ıичие умения выразить и отстоять свою точку зрения, принять другую. • **Предметные:** - свободное владение хореографической и специальной терминологией; - наличие навыка исполнения танцев европейской и латиноамериканской программ на высоком техническом уровне; - наличие навыка предметной рефлексии. -наличие обширных знаний о технике исполнения танцев европейской и латиноамериканской программ. -опыт самостоятельной постановки танцевального номера, творческого проекта. **По окончанию первого года обучения учащиеся должны знать:** - основные требования современного - иметь представление о современном танце, его истоках; - основные позиции рук, ног, положение корпуса в джаз-модерн танце; - знать разделы урока; **По окончанию первого года обучения учащиеся должны уметь:** - Владеть постановкой корпуса, рук, ног, головы, элементарной координацией движений, навыками музыкально-пластического интонирования; - Иметь навыки исполнения танцевальных комбинаций и композиций, навыки коллективного исполнительства. - правильно связать дыхание сдвижением; -изолировать отдельные центры те - получить элементарные навыки координации движений, свободно двигаться в пространстве зала. **По окончанию второго года обучения учащиеся должны знать:** - танцевальную культуру Африки, историю зарождения афро-джаз танца; - особенности исполнения афро-джазтанца; - структуру и основные части урока; - последовательность изучаемых элементов урока; **По окончанию второго года обучения учащиеся**

		должны уметь: -уметь выразительно и ритмично двигаться в соответствии с характером музыки; -уметь самостоятельно начинать движения после музыкального вступления; продемонстрировать элементы изученных танцев; - передавать в танце эмоционально-образное содержание; -владеть навыками исполнения афро-джаз танца в постановке корпуса, рук, ног, шагах, прыжках, вращениях; **должны знать:** - уличные танцевальные направлений Jazz-street и Flash, их историю; - правильную технику исполнения Flatback, deepbodybend, hinge- позиции, twist, Bodyroll,Tilt; - базовые движения Jazz-streetиFlash; - различать уличные танцевальные стили. **По окончанию третьего года обучения учащиеся должны уметь:** - выполнять различные движения с зеркального показа; - оценивать себя втанце; - владеть правильной техникой исполнения пируэтов базового уровня сложности; -владеть правильной техникой исполнения движений Jazz-street и Flash;
8.	Особые условия	нет
9.	Преподаватели	Сапожников А.А.. педагог дополнительного образования, первой категории.
10.	Материально-техническая база	<u>Оборудование зала.</u> - Зал с зеркальной стеной - Станки - Аудиотехника, видеоаппаратура - Маты гимнастические <u>Одежда для занятий.</u> - Облегающая одежда, для удобства контроля педагога. - Джазовки, балетки <u>Спортивный инвентарь.</u> - Мячи разных размеров. - Атрибуты для выполнения ОРУ - Коврики для упражнений в партере на каждого ребенка. - Скакалки и обручи в расчете на полгруппы детей. <u>Костюмы, предметы и элементы для показательных выступлений</u>

1. РАЗДЕЛ: Комплекс основных характеристик программы

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивно-современный танец» **художественной направленности.**

Актуальность

Актуальность образовательной программы обусловлена спросом – социальным заказом родителей и обучающихся на общеразвивающие программы по хореографии и определена тем, что она предусматривает формирование не только творческих способностей, удовлетворение индивидуальных потребностей в нравственном, художественном, интеллектуальном совершенствовании обучающихся, но и физическом совершенствовании, а также на организацию их свободного времени.

Одним из серьезных стимулов для занятий танцами является пример самого педагога. Движения и «связки», танцевальные комбинации, которые показывает обучающимся преподаватель, становятся образцом для подражания; затем пример взрослого порождает в ребенке стремление к дальнейшему совершенствованию и, наконец, к самоутверждению не только в искусстве, но и в жизни. Педагог, активно работающий на занятии, не позволяет обучающимся излишне расслабиться, поддерживая дисциплину. Собранность и пунктуальность, опрятность и аккуратность, к которым обучающийся приучаются в процессе занятий танцами, несомненно, пригодятся им в дальнейшей жизни, а чувство коллективизма, наряду с признанием индивидуальности каждого, поможет в будущем налаживать взаимоотношения в любом сообществе. Основные «правила сцены», которым обучаются обучающиеся в процессе занятий, помогают им приобретать первый опыт выступлений на публике.

Важно, чтобы обучающийся чувствовали, что педагог ждет от них не бездумного подчинения и механического повторения движений, а творчества. Для этого необходимо развивать творческое воображение обучающихся, привлекая их внимание к простым и понятным образам («изобразите, как брызги воды слетают с рук, или представьте, что у вас не руки, а крылья, как у птицы»).

Современная хореография предъявляет высокие требования не только к технике выполнения сложнейших элементов, но и к умению донести образ, характер композиции, гармонию движения тела, предмета и музыки. Это требует от исполнителя владения всеми средствами выразительности, навыками сценического движения, актерского мастерства.

Нельзя забывать, что исполнитель несет свое исполнительское мастерство зрителям. Владение несколькими танцевальными техниками, а также синтез хореографии и циркового искусства при подготовке школьников повышает уровень владения телом танцовщиц, повышает их физическую подготовку в целом.

Данная программа рассчитана на развитие творческих и организаторских способностей у обучающийся, приобщение к миру искусства на основе сценических видов искусства.

Отличительные особенности

Отличительные особенности программы состоит в сочетании изучения не только «хореографии в классическом ее содержании (эстрадный танец, классический танец и тд.)», но и таких современных танцевальных направлениях как: джаз-модерн ,афро – джаз танец, jazz-street, flash, hot-top-techno, hip-hop.

Современная хореография объединяет элементы общей хореографии, а также упражнения, направленные на совершенствование двигательной культуры, на расширение арсенала выразительных средств.

Хореографическая подготовка – многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания обучающихся.

Данная программа намечает максимальный объем материала, который может быть использован педагогом дополнительного образования с учетом в каждом конкретном случае

состава группы, физических данных и возможностей учащихся. Программа учебного предмета разработана с учетом физических, психологических и возрастных особенностей детей и построена по принципу «от простого к сложному». Физическая нагрузка увеличивается постепенно, усложняются творческие задания, уровень сложности движений нарастает поэтапно и последовательно и так же целенаправленно возрастает уровень ответственности обучающихся. Учебно- воспитательный процесс ориентирован на личность ребенка, его индивидуальные склонности, способности и особенности, что позволяет выстроить в коллективе особую атмосферу сотрудничества, взаимодействия и заинтересованности в творческой активности каждого обучающегося. Обучающиеся знакомятся и изучают новые танцевальные направления в современной хореографии, такие как: джаз-модерн танец, афро-джаз танец и уличные стили jazz-street, flash, hot-top-techno,hip-hop.

Джаз развивает пластичность и чувство ритма, его отличительная черта это свободная пластика тела, гармония движений, баланс, изоляция движений отдельных частей тела. Джаз необходим для развития координации и умения точно воспроизводить желаемое движение. В группу входят такие направления как афро-джаз, джаз-модерн, блюз-джаз. Для содержания программы важным является также понятие «джаз» (англ. jazz) - вид музыки, возникший в среде негритянского населения юга США в результате взаимодействия западно-африканской и европейской музыкальных культур и предполагающий развертывание музыкальной ткани импровизационностью, своеобразным эффектом ритмической иррегулярности, достигаемым особой мелодической акцентировкой, рубато и т. п. при четкой метрической пульсации, оригинальной (т. н. джазовой) гармонией.

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 джаз-танца.

Термином «Модерн» (франц. modern - 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 Айседор Дункан. Разработка же самой танцевальной техники принадлежит таким мастерам, как Марта Грэхем, Мерс Каннингэм, Дорис Хамфри.

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

Адресат программы

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной программы: 5-18 лет.
Специальный отбор не проводится.
Пол детей, участвующих в освоении программы, не учитывается.
Наличие базовых знаний по определенным предметам не требуется
Наличие специальных способностей в данной предметной области не требуется.
Наличие определенной физической и практической подготовки по направлению программы не требуется.

Объем и срок реализации программы

Год обучения	Общее количество часов	Количество часов в неделю	Количество учебных недель
1	176	4	43
2	258	6	43
3	258	6	43

Форма обучения: очная

Режим занятий:

1 –ый год обучения - 176 часа в год, 2 раза в неделю по 2 часа.
2-ой год обучения – 258 часов в год, 2 раза в неделю по 3 часа или 3 раза в неделю по 2 часа
3-й год обучения – 258 часов в год, 2 раза в неделю по 3 часа или 3 раза в неделю по 2 часа

Особенности организации образовательного процесса

Форма занятий – групповая, мелкогрупповая и индивидуальная.

Группы - одновозрастные и разновозрастные; состав группы - постоянный, переменный.

Преподаватель должен уметь проявлять гибкость в подходе к каждой группе учащихся, учитывать возрастные особенности, психологические и физические возможности обучающихся, и, исходя из этого, творчески решать вопросы, которые ставит перед ним учебный процесс.

1.2. ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ - Обучение основам современной хореографии и развития творческой, гармоничной, социально значимой личности.

Задачи первого года обучения:

Обучающие:

1. дать сведения о хореографии, джаз-модерн танце, истории его развития
2. Обучить правильной постановки рук, ног, корпуса и головы
3. Привить элементарные навыки координации движений.

Развивающие:

1. Развивать эстетические чувства и художественную инициативу обучающихся;
2. Развивать воображение, внимание, природные задатки;
3. Развивать физические и творческие качества обучающихся.

Воспитывающие:

1. Воспитывать трудолюбие, усердие, стремление добиваться конечного результата.
2. Формировать у обучающихся целостное представление о джаз- модерн танце.
3. Воспитывать уважение и чувство ответственности друг к другу.

Задачи второго года обучения :

Обучающие:

1. Знакомить с танцевальной культурой Африки, обучать истории возникновения афро-джаз танца;
2. Изучать специфику афро-джаз танца, его самобытность, а также отличия от других современных танцевальных направлений;
3. Освоить танцевальные элементы афро – джаза, правильную

постановку корпуса, рук, ног, головы;

4. Обучить и корректировать обучающихся для дальнейших занятий современными танцами.

Развивающие:

1. Развивать эстетические чувства и художественную инициативу обучающихся;
2. Развить чувство ритма благодаря этнической африканской музыке;
3. Развить координацию движений, привить манеру исполнения афро- джаз танца;

Воспитывающие:

1. Воспитывать трудолюбие и дисциплинированность в процессе обучения;
2. Воспитывать чувство сплоченности и коллективной работы;
3. Формировать у обучающихся целостное представление о танцевальном искусстве Африки и об афро-джаз танце в целом.

Задачи третьего года обучения:

Обучающие:

1. Изучать специфику уличной танцевальной культуры, ее разновидности и стили;
2. Знакомить с уличными танцевальными направлениями (jazz- street,flash), изучить основные положения рук, ног, корпуса, базовые движения;
3. Обучать грамотному и четкому исполнению движений на разогрев мышц различных частей тела;

Развивающие:

1. Развивать выразительность исполнения;
2. Развивать координацию движений различных частей тела на середине класса;
3. Развить творческое мышление, наблюдательность и самоанализ;

Воспитывающие:

1. Воспитывать силу, выносливость, исполнительскую культуру;
2. Продолжить работу по формированию у обучающихся целостного представления о современном хореографическом искусстве.

1.3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание 1-го года обучения

В уроке современного танца нет такой определенной последовательности движений, как это существует в классическом танце. Многие педагоги, изучив основные базовые школы, создают собственную систему преподавания, объединяющую несколько направлений.

Раздел I. ***Учебно-тренировочный***

Тема 1.1. 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.

Тема 1.2. 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).

Тема 1.3. 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 ив 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.

Раздел 2. Дисциплина – современный танец.

Тема 2.1. 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 2.2. Терминология современного танца.

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.

Например:

- 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.

Раздел 3. Танцевальные элементы и композиции

Тема 3.1. Знакомство с танцем джаз, модерн, хип-хоп

1. 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, plie спина к спине, поддержка через бедро и т.д.

III. Элементы танца хип-хоп:

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

Тема 3.2. 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 верёд через живот, поворот на месте, с «колесом»)\
- волнообразные движения корпуса
- tour с поднятием колена endehorsи endedans, с подменой ноги (на месте, вперёд с продвижением).

Тема 3.3. Экзерсис

1. У станка (джаз)

- demi- plie через releve, grandplie и roll назад (скручивание корпуса)
- battementjele с контракцией, через releve
- ronddejambeparterre с контракцией и перегибом корпуса
- adajio через releve с контракцией, ecartee вперёд 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).

Раздел 4. Кросс. Передвижение в пространстве.

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

Раздел 5. Постановочная работа
Создание художественных номеров.

Содержание 2-го года обучения

В уроке современного танца нет такой определенной последовательности движений, как это существует в классическом танце. Многие педагоги, изучив основные базовые школы, создают собственную систему преподавания, объединяющую несколько направлений.

Раздел I. Учебно-тренировочный

Тема 1.1. 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.

Тема 1.2. 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).

Тема 1.3. 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.

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

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

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

укрепление мышц брюшного пресса, выворотности бёдер.

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

развитие шпагата в сторону, выворотности бёдер.

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

развитие гибкости корпуса, укрепление мышц спины, укрепление голеностопа.

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

развитие гибкости, развитие подъёма, растяжение ахиллового сухожилия.

12. 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.

Раздел 2. Дисциплина – современный танец.

Тема 2.1. 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 2.2. Терминология современного танца.

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.

Например:

- 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.

Раздел 3. Танцевальные элементы и композиции

Тема 3.1. Знакомство с танцем джаз, модерн, хип-хоп

2. 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

3. Работа в группе: верхний, средний, нижний уровень
4. Работа в паре: перекаты на мостик, plie спина к спине, поддержка через бедро и т.д.

III. Элементы танца хип-хоп:

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

Тема 3.2. 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 верёд через живот, поворот на месте, с «колесом»)\
- волнообразные движения корпуса
- tour с поднятием колена endehorsи endedans, с подменой ноги (на месте, вперёд с продвижением).

Тема 3.3. Экзерсис

2. У станка (джаз)

- demi- plie через releve, grandplie и roll назад (скручивание корпуса)
- battementjele с контракцией, через releve
- ronddejambeparterre с контракцией и перегибом корпуса
- adajio через releve с контракцией, ecartee вперёд 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).

Раздел 4. Кросс. Передвижение в пространстве.

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

Раздел 5. 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.

Примерные задания по импровизации представлены в приложении 1.

Раздел 6. Изоляция.

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 исполняется 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.

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, battementtendujeté, ronddejambeparterre, ronddejambeenl'air, battementfondu.

Раздел 7. Постановочная работа

Создание художественных номеров.

Содержание 3-го года обучения

В уроке современного танца нет такой определенной последовательности движений, как это существует в классическом танце. Многие педагоги, изучив основные базовые школы, создают собственную систему преподавания, объединяющую несколько направлений.

Раздел I. Учебно-тренировочный

Тема 1.1. 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.

Тема 1.2. 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).

Тема 1.3. 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.

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

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

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

укрепление мышц брюшного пресса, выворотности бёдер.

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

развитие шпагата в сторону, выворотности бёдер.

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

развитие гибкости корпуса, укрепление мышц спины, укрепление голеностопа.

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

развитие гибкости, развитие подъёма, растяжение ахиллового сухожилия.

18. 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.

Раздел 2. Дисциплина – современный танец.

Тема 2.1. 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 2.2. Терминология современного танца.

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.

Например:

- 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.

Раздел 3. Танцевальные элементы и композиции

Тема 3.1. Знакомство с танцем джаз, модерн, хип-хоп

3. 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

5. Работа в группе: верхний, средний, нижний уровень
6. Работа в паре: перекаты на мостик, plie спина к спине, поддержка через бедро и т.д.

III. Элементы танца хип-хоп:

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

Тема 3.2. 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 верёд через живот, поворот на месте, с «колесом»)\
- волнообразные движения корпуса
- tour с поднятием колена endehorsи endedans, с подменой ноги (на месте, вперёд с продвижением).

Тема 3.3. Экзерсис

3. У станка (джаз)

- demi- plie через releve, grandplie и roll назад (скручивание корпуса)
- battementjele с контракцией, через releve
- ronddejambeparterre с контракцией и перегибом корпуса
- adajio через releve с контракцией, ecartee вперёд 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).

Раздел 4. Кросс. Передвижение в пространстве.

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

Раздел 5. 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.

Примерные задания по импровизации представлены в приложении 1.

Раздел 6. Изоляция .

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 исполняется 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.

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, battementtendujeté, ronddejambeparterre, ronddejambeenl'air, battementfondu.

Раздел 7. Постановочная работа

Создание художественных номеров.

1.4.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебно-тематический план 1-го года обучения

№	Наименование разделов и тем				
		Всего	**Теория**	**практика**	**Форма контроля**
	Раздел 1 **Учебно-тренировочный**				
	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.	10	4	6	Наблюдение
	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).	10	4	6	Наблюдение
	Экзерсис на полу	5	3	2	Наблюдение
	• упражнения, сидя на полу • лёжа на спине • лёжа на боку • лёжа на животе				

	• упражнения, стоя на коленях • упражнения парами				
	Раздел 2 **Дисциплина – современный танец**				
	Позиции рук в современном танце: • I – руки согнуты в локтях, близко к диафрагме, локти в сторону; • II – руки в сторону, ладони вниз; • III – руки вверх, ладони «смотрят» друг на друга Позиции ног: • I – пятки вместе, носки врозь; • II- параллельная и выворотная; • IV – параллельная • VI – параллельная	15	5	15	Наблюдение, опрос
	Раздел 3 **Танцевальные элементы и композиции**				
3.1.	Знакомство\изучение с танцем джаз, модерн, хип – хоп	40	8	22	Наблюдение, опрос
	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). •				
	Понятие контактная импровизация Работа в группе: верхний, средний, нижний уровень Работа в паре: перекаты на мостик, plie спина к спине, поддержка через бедро и т.д.	15	5	10	Наблюдение, опрос
	III. Элементы танца хип-хоп: • Slide - скольжение • bodi – перекат, вращение • gool walk – отличная прогулка • puch away move - отталкивание	15	5	10	Наблюдение

	• peek – a boo – взгляд украдкой hand against wall- рукавдоль				
3.2.	Середина (элементы современных танцев)	10	4	4	Наблюдение, опрос
	На середине (бродвей-джаз) - demi и grandplie - battementtendu – через plie, с рукой (с III п. во II-ю позицию) - battementjete – носокflex, point, tourandedans (попараллельнойпозиции).	10	2	8	Наблюдение
	Раздел 4. Кросс. Передвижение в пространстве				
	Виды движений: шаги, прыжки и вращения, сочетания этих элементов.	15	5	10	Наблюдение
	Раздел 5. Постановочная работа	31	5	26	Концерт
	ВСЕГО:	176	46	130	

Учебно-тематический план 2-го года обучения

№	Наименование разделов и тем				
		Всего	**Теория**	**практика**	**Дата**
	Раздел 1 **Учебно-тренировочный**				
	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.	14	4	10	Наблюдение
	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-	14	4	10	Наблюдение

	plie (деми плие – маленькое приседание).				
	Экзерсис на полу	18	8	10	Наблюдение
	• упражнения, сидя на полу • лёжа на спине • лёжа на боку • лёжа на животе • упражнения, стоя на коленях • упражнения парами				
	Раздел 2 **Дисциплина – современный танец**				
	Позиции рук в современном танце: • I – руки согнуты в локтях, близко к диафрагме, локти в сторону; • II – руки в сторону, ладони вниз; • III – руки вверх, ладони «смотрят» друг на друга Позиции ног: • I – пятки вместе, носки врозь; • II- параллельная и выворотная; • IV – параллельная • VI – параллельная	15	5	15	Наблюдение, опрос
	Терминология				
	• 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.	25	5	20	Опрос
	Раздел 3 **Танцевальные элементы и композиции**				
3.1.	Знакомство\изучение с танцем джаз, модерн, хип – хоп	40	8	32	Наблюдение, опрос
	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)	15	5	10	Наблюдение, опрос
	Понятие контактная импровизация Работа в группе: верхний, средний, нижний уровень Работа в паре: перекаты на мостик, plie спина к спине, поддержка через бедро и т.д.	15	5	10	Наблюдение
	III. Элементы танца хип-хоп: • Slide - скольжение • bodi – перекат, вращение • gool walk – отличная прогулка • puch away move - отталкивание • peek – a boo – взгляд украдкой hand against wall- рукавдоль	12	2	10	Наблюдение, опрос
3.2.	Середина (элементы современных танцев)	12	4	8	Наблюдение
3.3.	Экзерсис у станка и на середине				
	У станка (джаз) - demi- plie через releve, grandplie и roll назад (скручивание корпуса) - battementjele с контракцией, через releve - ronddejambeparterre с контракцией и перегибом корпуса - adajio через releve с контракцией, ecartee вперёд и назад - grand battement – через battement. tendu. Через releve (с согнутым коленом)	15	5	10	Наблюдение, опрос
	На середине (бродвей-джаз) - demi и grandplie - battementtendu – через plie, с рукой (с III п. во II-ю позицию) - battementjete – носокflex, point, tourandedans (по параллельной позиции).	15	5	10	Наблюдение

	Раздел 4. Кросс. Передвижение в пространстве				
	Виды движений: шаги, прыжки и вращения, сочетания этих элементов.	20	6	14	Наблюдение
	Раздел 5. Комбинация или импровизация.	10	5	5	Наблюдение
	Понятие Перфоманс. Работа над импровизацией				
	Раздел 6. Изоляция .				
	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, battementtendujeté, ronddejambeparterre, ronddejambeenl'air, battementfondu.	22	6	16	Наблюдение
	Раздел 7. Постановочная работа	31	5	22	Концерт
	ВСЕГО:	258	88	170	

Учебно-тематический план 3-го года обучения

№	Наименование разделов и тем				
		Всего	**Теория**	**практика**	**Дата**

	Раздел 1 **Учебно-тренировочный**				
	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.	5	1	4	Наблюдение
	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).	10	2	8	Наблюдение
	Экзерсис на полу	18	8	10	Наблюдение, опрос
	• упражнения, сидя на полу • лёжа на спине • лёжа на боку • лёжа на животе • упражнения, стоя на коленях • упражнения парами				
	Раздел 2 **Дисциплина – современный танец**				
	Позиции рук в современном танце: • I – руки согнуты в локтях, близко к диафрагме, локти в сторону; • II – руки в сторону, ладони вниз; • III – руки вверх, ладони «смотрят» друг на друга Позиции ног: • I – пятки вместе, носки врозь; • II- параллельная и выворотная; • IV – параллельная	5	1	4	Наблюдение, опрос

	• VI – параллельная				
	Терминология				
	• 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.	25	5	15	Опрос
	Раздел 3 **Танцевальные элементы и композиции**				
3.1.	Знакомство\изучение с танцем джаз, модерн, хип – хоп	40	2	38	Наблюдение, опрос
	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)	15	5	10	Наблюдение
	Понятие контактная импровизация Работа в группе: верхний, средний, нижний уровень Работа в паре: перекаты на мостик, plie спина к спине, поддержка через бедро и т.д.	18	4	14	Наблюдение
	III. Элементы танца хип-хоп: • Slide - скольжение • bodi – перекат, вращение • gool walk – отличная прогулка	12	2	10	Наблюдение

	• puch away move - отталкивание • peek – a boo – взгляд украдкой hand against wall- рукавдоль				
3.2.	Середина (элементы современных танцев)	15	5	10	Наблюдение, опрос
3.3.	Экзерсис у станка и на середине				
	У станка (джаз) - demi- plie через releve, grandplie и roll назад (скручивание корпуса) - battementjele с контракцией, через releve - ronddejambeparterre с контракцией и перегибом корпуса - adajio через releve с контракцией, ecartee вперёд и назад - grand battement – через battement. tendu. Через releve (с согнутым коленом)	15	2	13	Наблюдение, опрос
	На середине (бродвей-джаз) - demi и grandplie - battementtendu – через plie, с рукой (с III п. во II-ю позицию) - battementjete – носокflex, point, tourandedans (попараллельнойпозиции).	14	5	9	Наблюдение, опрос
	Раздел 4. Кросс. Передвижение в пространстве				
	Виды движений: шаги, прыжки и вращения, сочетания этих элементов.	15	5	10	Наблюдение
	Раздел 5. Комбинация или импровизация.	10	2	8	Наблюдение
	Понятие Перфоманс. Работа над импровизацией				
	Раздел 6.Изоляция .				
	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	10	2	8	Апрель

	(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, battementtendujeté, ronddejambeparterre, ronddejambeenl'air, battementfondu.				
	Раздел 7. Постановочная работа	31	5	26	Концерт
	ВСЕГО:	**258**	**88**	**170**	

1.5.ПЛАНИРУЕМЫЕ ЕЗУЛЬТАТЫ

- **Личностные:**

  - самостоятельная разработка и проведение мероприятий, акций направленных на формирование здорового образа жизни;-самостоятельное проведение мероприятий, направленных на ориентирование на общепринятые ценности жизни (личность, семья, природа, общество, люди и .д.);
  - соблюдения правил обязанностей гражданина;
  - самостоятельное конструктивное решение конфликтных ситуаций;
  - наличие опыта социального взаимодействияс обществом,коллективом,семьей,друзьями, партнерами.

- .**Метапредметные:**

  - наличие умений саморегуляции;
  - проявление инициативы и самостоятельности в обучении;
  - наличие умения интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.
  - наличие умения выразить и отстоять свою точку зрения, принять другую.

- **Предметные:**

  - свободное владение хореографической и специальной терминологией;
  - наличие навыка исполнения танцев европейской и латиноамериканской программ на высоком техническом уровне;
  - наличие навыка предметной рефлексии. -наличие обширных знаний о технике исполнения танцев европейской и латиноамериканской программ.
  - опыт самостоятельной постановки танцевального номера, творческого проекта.

По окончанию первого года обучения учащиеся должны знать:

- основные требования современного танца, названия движений (английская терминология), их перевод и значение;
- иметь представление о современном танце, его истоках;
- основные позиции рук, ног, положение корпуса в джаз-модерн танце;
- знать разделы урока;

По окончанию первого года обучения учащиеся должны уметь:

- Владеть постановкой корпуса, рук, ног, головы, элементарной координацией движений, навыками музыкально-пластического интонирования;

- Иметь навыки исполнения танцевальных комбинаций и композиций, навыки коллективного исполнительства.
- правильно связать дыхание сдвижением;
-изолировать отдельные центры тела, правильно выполнять упражнениястretch-характера;
- получить элементарные навыки координации движений, свободно двигаться в пространстве зала.

По окончанию второго года обучения учащиеся должны знать:

- танцевальную культуру Африки, историю зарождения афро-джаз танца;
- особенности исполнения афро-джазтанца;
- структуру и основные части урока;
- последовательность изучаемых элементов урока;

По окончанию второго года обучения учащиеся должны уметь:

-уметь выразительно и ритмично двигаться в соответствии с характером музыки;
-уметь самостоятельно начинать движения после музыкального вступления;
продемонстрировать элементы изученных танцев;
- передавать в танце эмоционально-образное содержание;
-владеть навыками исполнения афро-джаз танца в постановке корпуса, рук, ног, шагах, прыжках,вращениях;

По окончанию третьего года обучения учащиеся должны знать:

- уличные танцевальные направлений Jazz-street и Flash, их историю;
- правильную технику исполнения Flatback, deepbodybend, hinge- позиции, twist, Bodyroll,Tilt;
- базовые движения Jazz-streetиFlash;
- различать уличные танцевальные стили.

По окончанию третьего года обучения учащиеся должны уметь:

- выполнять различные движения с зеркального показа;
- оценивать себя втанце;
- владеть правильной техникой исполнения пируэтов базового уровня сложности;
-владеть правильной техникой исполнения движений Jazz-street и Flash;
- выработка умений распределять движения в пространстве и во времени;
- развитие выносливости и силы за счёт изменения характера движений, ускорения темпа, увеличения количества движений.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБЩИЕ

По окончании обучения по данной программе, учащиеся должны:

<u>знать:</u>

- ✓ специальную терминологию современной хореографии в рамках предложенной программы,
- ✓ принципы освоения танцевального движения,
- ✓ особенности постановки корпуса, рук, ног и головы,
- ✓ основные элементы и движения современного танца.
- ✓ уличные танцевальные направлений Jazz-street и Flash, их историю;
- ✓ правильную технику исполнения Flatback, deep body bend, hinge- позиции, twist, Bodyroll,Arch Tilt;
- ✓ базовые движения Jazz Dance (Lyrical и Broadway)
- ✓ различать уличные танцевальные стили.

- ✓ Различать танцевальные технкики

уметь:

- ✓ двигаться в технике современного танца,
- ✓ исполнять основные элементы и движения джаз-модерн танца,
- ✓ ориентироваться на сценической площадке,
- ✓ работать самостоятельно и в коллективе.
- ✓ владеть техникой импровизации; контактной импровизации
- ✓ владеть правильной техникой исполнения вращений (Пируэты, Фуэте, Аттитюд);
- ✓ владеть правильной техникой исполнения движений Jazz Dance (Lyrical и Broadway)
- ✓ развитие выносливости и силы за счёт изменения характера движений, ускорения темпа, увеличения количествадвижений.

У учащихся сформированы:

- ✓ хорошая хореографическая форма,
- ✓ развитая мускулатура (мышечная сила и выносливость),
- ✓ навыки сценических выступлений,
- ✓ готовность дальнейшему саморазвитию,
- ✓ чувство ответственности, самостоятельность, целеустремленность, инициативность, сила воли для достижения результатов,
- ✓ художественный вкус, эмоционально-ценностное отношение к искусству.

2. РАЗДЕЛ: Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

(*общий*)

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01 сентября 2022г.	31 августа 2023г.	43	86	172, 4 часа в неделю	2 раза в нед. по 2 часа
2 год обучения	01 сентября 2022г.	31 августа 2023г.	43	86	258, 6 часов в неделю	2 раза в нед. по 3 часа
3 год обучения	01 сентября 2022г.	31 августа 2023г.	43	86	258, 6 часов в неделю	2 раза в нед. по 3 часа

2.2. Годовой календарный учебный график

Месяц	Учебные недели	Количество учебных недель. Организация образовательного процесса	Организация воспитательного процесса
		I полугодие 2022 год	
Сентябрь	01 – 04 сентября	*Проведение занятий по расписанию*	Обучающиеся 2-го и последующих годов обучения вовлечены в подготовку Дня открытых дверей Центра. В творческих объединениях проводятся беседы, экскурсии в Музей Центра, мероприятия, организационные родительские собранияи др.
	05 – 11 сентября		
	12 – 18 сентября		
	19 – 25 сентября 26-02 октября	с 01 по 05 сентября – набор обучающихся, комплектование групп. 5 учебных недель	
Октябрь		Занятия по расписанию4 учебных недель. Проведение мониторинга качества образования – начальный этап	Реализация Программы воспитания
	03 –9 октября		
	10 –16 октября		
	17 –23 октября		
	24 –31 октября		
Ноябрь	01 – 06 ноября	Занятия по расписанию4 учебные недели. Дополнительный день отдыха – 4 ноября 2022 г. (День народного единства)	
	07 – 13 ноября		
	14 – 20 ноября		
	21 – 27 ноября		
Декабрь	28 декабря – 04 декабря	Занятия по расписанию 5 учебных недель. Дополнительный день отдыха –31 декабря 2022 г. (Новогодние каникулы)	
	05 – 11 декабря		
	12 – 18 декабря		
	19 – 25 декабря		
	25 – 30 декабря		
		II полугодие 2023 год	
Январь	08 – 15 января	Занятия по расписанию	Реализация
	16 – 22 января	3 учебные недели. С 01 по 08 января 2023 г. Новогодние каникулы Проведение мониторинга качества образования – промежуточный этап	Программы воспитания
	23 – 29 января		

Февраль	30 января – 05 февраля	Занятия по расписанию4 учебные недели. Дополнительный день отдыха –23 февраля (День защитника Отечества).	
	06 – 12 февраля		
	13 – 19 февраля		
	20 – 26 февраля		
Март	27 февраля – 05 марта	Занятия по расписанию 4 учебные недели. Дополнительный день отдыха –8 марта (Международный женский день)	
	06 – 12 марта		
	13 – 19 марта		
	20 – 26 марта		
Апрель	27 марта – 02 апреля	Занятия по расписанию5 учебных недель.	
	03 – 09 апреля		
	10 – 16 апреля		
	17 – 23 апреля		
	24 – 29 апреля		
Май	30 – 08 мая	Занятия по расписанию4 учебные недели. Дополнительный день отдыха –1, 2, 3 мая (Праздник весны и труда), 9 мая (День Победы). Проведение мониторинга качества образования	
	10 – 14 мая		
	15 – 21 мая		
	22 – 31 мая		
Июнь	1-5 июня 6-12 июня 13-19 июня 20-27 июня	Занятия по расписанию4 учебные недели. Дополнительный день отдыха –12 июня (День России), Проведение мониторинга качества образования	Реализация Программы воспитания
Июль\ Август	27-31 августа	Занятия по расписанию1 учебная недели.	
Количество учебных недель за год		43 чебные недели	

2.3. Условия реализации программы

Для реализации Программы необходимо иметь: оборудованное помещение (хореографический зал: светлый и проветриваемый), где обязательно находится магнитофон для различных звуковых носителей; также обязательно наличие станков, закрепленных к стене или к полу, и зеркал, чтобы ученики могли видеть свои ошибки и исправлять их. Покрытие пола должно быть ровным и гладким, но не скользким. Обучающиеся должны иметь соответствующую танцевальную форму и обувь.

Работу по программе ведет педагог дополнительного образования, как с квалификационной категорией, так и без.

2.4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И РЕКОМЕНДАЦИИ

Основными методами работы преподавателя *являются показ движения и словесное объяснение.* Это они – главные проводники требований преподавателя к учащимся. В разных классах показу и объяснению отводится различная роль, изменяются функции показа и объяснения на разных этапах обучения.

На начальном этапе (1-й – год обучения) показу придаётся исключительно большое значение, т.к. он даёт первоначальное представление о движении. Показ должен быть точным, конкретным и технически грамотным.

Словесное объяснение комментирует показ, выделяя наиболее важные моменты, а также служит для формирования основных понятий, необходимых на начальном этапе (правила исполнения).

На следующем этапе (2-3 год обучения) показ приобретает иной характер. Он становится обобщённым, акцентирующим наиболее важные моменты, особенно мышечную работу тела.

Словесный метод приобретает очень большое значение в связи с происходящим процессом осмысления исполнения. На этом этапе ***слово несёт*** самую большую нагрузку.

Методы показа и объяснения варьируются в самых широких пределах, учитывая многообразие задач.

Таким образом, два важнейших метода – показ и объяснение – связаны с одним из центральным моментов обучения: активизацией мышления и развитием творческого начала в процессе напряжённой физической работы по овладению танцевальныминавыками.

При проведении урока необходимо руководствоваться следующими принципами:

- Нагрузку увеличивать постепенно;
    - чередовать упражнения быстрые и медленные;
- темп исполнения упражнений должен быть медленным с последующим ускорением;
    - важно следить за дыханием и самочувствием учащихся.

Основные методы работы педагога-хореографа на уроке – показ движений и объяснение методики исполнения с акцентом на наиболее важных моментах и основных понятиях. Методы показа и объяснения варьируются. При этом главная задача – активизировать мышление и творческие способности учащихся в процессе напряженной физической работы по овладению танцевальными навыками.

Особое внимание следует уделять правильной постановке корпуса, рук, головы, овладению первоначальными навыками координации движений, которые предполагают согласованность работы всех частей тела, развитию физических профессиональных данных учащихся.

Движения, танцевальные связки, танцевальные вариации и композиции осваиваются постепенно: сначала в медленном темпе, удобном для выработки внимания, памяти, эластичности мышц ног т. д., затем – с ускорением. Новые элементы изучаются в чистом виде, затем комбинируются в различных сочетаниях.

Контроль позволяет определить эффективность обучения, обсудить результат, внести изменения в процесс, если надо. Контроль позволяет родителям, преподавателям, обучающимся увидеть результат своего труда:

- конкурс
- фестиваль
- отчетный концерт
- открытое занятие.

2.5. Форма аттестации

Контроль позволяет определить эффективность обучения, обсудить результат, внести изменения в процесс, если надо. Контроль позволяет родителям, преподавателям, обучающимся увидеть результат своего труда.

Контроль может быть текущим, промежуточным, итоговым. Текущий контроль осуществляется по ходу занятия. Итоги контрольного урока обсуждаются преподавателями хореографических дисциплин. В конце учебного года все группы отделения участвуют Отчётном концерте.

2.6.Оценочные и методические материалы

Диагностика учебных достижений обучающегося по программе

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное кол-во баллов	Методы диагностики
I. Теоретическая подготовка ребенка: **1.1.Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)** **1.2. Владение специальной терминологией**	***Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям*** ***Осмысленность и правильность использования специальной терминологии***	-*минимальный уровень* (ребёнок овладел менее чем 1/2 объема знаний, предусмотренных программой); - *средний уровень* (объем усвоенных знаний составляет более 1/2); - *максимальный уровень* (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период); • *минимальный уровень* (ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины); • *средний уровень* (ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой); • *максимальный уровень* (специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием).	1 5 10 1 5 10	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др. Собеседование
II. Практическая подготовка ребенка: **2.1. Практические умения и навыки,** **предусмотренные**	***Соответствие практических умений и навыков программным требованиям***	- *минимальный уровень* (ребенок овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков); - *средний уровень* (объем усвоенных умений и навыков	1 5	Контрольное задание

программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы) программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы) **2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением** **2.3. Творческие навыки**	***Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения*** ***Креативность в выполнении практических заданий***	составляет более 1/2); - *максимальный уровень* - (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период); -*минимальный уровень умений* (ребёнок испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием*);* *средний уровень* (работает с оборудованием с помощью педагога); - *максимальный уровень* (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей); - *начальный (элементарный) уровень развития креативности* (ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога); - *репродуктивный уровень* (выполняет в основном задания на основе образца); - *творческий уровень* (выполняет практические задания с элементами творчества).	10 1 5 10 1 5 10	Контрольное задание Контрольное задание
III. Общеучебные умения и навыки ребенка: **3.1. Учебно-интеллектуальные умения:** ***3.1.1. Умение подбирать и анализировать специальную литературу*** ***3.1.2. Умение пользоваться компьютерными источниками***	***Самостоятельность в подборе и анализе литературы*** **Самостоятельность в пользовании компьютерными**	- *минимальный уровень умений (*обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога) • *средний уровень* (работает с литературой с помощью педагога или родителей) • *максимальный уровень* (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых затруднений) уровни - по аналогии с п. 3.1.1.	1 5 10	Анализ Исследователь-ские работы

информации	**источниками информации**			Наблюдение
3.1.3. Умение осуществлять учебно-исследовательскую работу (писать рефераты, проводить самостоятельные учебные исследования)	***Самостоятельность в учебно-исследовательской работе***	уровни - по аналогии с п. 3.1.1.		
3.2.Учебно-коммуникативные умения:				
3.2.1. Умение слушать и слышать педагога	***Адекватность восприятия информации, идущей от педагога.***	уровни - по аналогии с п.3.1.1.		
3.2.2. Умение выступать перед аудиторией	***Свобода владения и подачи обучающимся подготовленной информации***	уровни - по аналогии с п.3.1.1. уровни - по аналогии с п.3.1.1		
3.2.3. Умение вести полемику, участвовать в дискуссии	***Самостоятельность в построении дискуссионного выступления, логика в построении доказательств***	уровни - по аналогии с п. 3.1.1	1	
3.3. Учебно-организационные умения и навыки:				
3.3.1. Умение организовать свое рабочее (учебное) место	***Способность самостоятельно готовить свое рабочее место к деятельности и убирать его за собой***	• *минимальный уровень* (ребенок овладел менее чем 1/2 объема навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой); • *средний уровень* (объем усвоенных навыков составляет более 1/2); • *максимальный уровень* (ребенок освоил практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период).	5 10	
3.3.2. Навыки соблюдения в процессе деятельности	***Соответствие реальных навыков соблюдения***			

правил безопас-ности	***правил безопасно-сти программным требованиям***	удовлетворительно - хорошо - отлично		
3.3.3. Умение аккуратно выполнять работу	***Аккуратность и ответственность в работе***			

Инструкция по заполнению

<u>Графа «Показатели</u> (оцениваемые параметры)» фиксирует *то, что оценивается.* Это, по сути, те требования, которые предъявляются к обучающемуся в процессе освоения им образовательной программы. Содержание показателей могут составить те *ожидаемые результаты,* которые заложены педагогом в программу. Как справедливо отмечает З.А. Каргина, ожидаемые результаты как раз «и могут стать для нас неким «стандартом» в выявлении реальных достижений обучающийсяов детского объединения по итогам учебного года».

Причем эти показатели могут быть даны либо по основным разделам учебно-тематического плана (развернутый вариант), либо по итогам каждого учебного года (обобщенный вариант). *Ввести эти показатели в таблицу - задача педагога,* хорошо знающего цели, задачи, особенности содержания своей программы. Изложенные в систематизированном виде, они помогут педагогу наглядно представить то, что он хочет получить от своих обучающийсяов на том или ином этапе освоения программы.

Совокупность измеряемых показателей разделена в таблице на несколько групп.

1-я группа показателей - Теоретическая подготовка ребенка. Она включает:

- теоретические знания по программе (то, что обычно определяется выражением *«дети должны знать»);*
- владение специальной терминологией по тематике программы (т.е. набор основных понятий, отражающих специфику изучаемого предмета).

2-я группа показателей - Практическая подготовка ребенка. Она включает;

- практические умения и навыки, предусмотренные программой (то, что обычно определяется выражением *«дети должны уметь»);*
- владение специальным оборудованием и оснащением, необходимым для освоения курса;
- творческие навыки ребенка (творческое отношение к делу и умение воплотить его в готовом продукте).

3-я группа показателей – Общеучебные умения и навыки ребенка.

Выделение этой группы показателей продиктовано тем, что без их приобретения невозможно успешное освоение любой программы. Здесь представлены:

- учебно-интеллектуальные умения;
- учебно-коммуникативные умения;
-учебно-организационны умения и навыки.

<u>Графа «Критерии»</u> (критерий = мерило) содержит совокупность признаков, на основании которых дается оценка искомых показателей (явлений, качеств) и устанавливается степень соответствия реальных знаний, умений, навыков ребенка тем требованиям, которые заданы программой.

<u>Графа</u> «Степень выраженности оцениваемого качества» включает перечень возможных уровней освоения ребенком программного материала и общеучебных умений и навыков - от минимального до максимального. При этом в таблице дается краткое описание каждого уровня в содержательном аспекте.

Для удобства выделенные уровни можно обозначать соответствующими тестовыми баллами. С

этой целью введена **графа «Возможное количество баллов»,** которая должна быть тщательно продумана и заполнена самим педагогом перед началом отслеживания результатов. Для этого напротив каждого уровня необходимо проставить тот балл, который, по мнению педагога, в наибольшей мере соответствует той или иной степени выраженности измеряемого качества (например: минимальному уровню может соответствовать 1 балл, среднему - 5 баллов, максимальному- 10 баллов). Процесс «восхождения» от одного уровня к другому можно отразить, добавляя за конкретные достижения в освоении программы определенное количество баллов. К примеру, чтобы «продвинуться» от среднего уровня к максимальному и получить заветные 10 баллов, ребенку необходимо пройти несколько промежуточных ступенек, каждая из которых также может быть обозначена в баллах от 6 до 9 (вполне понятно, что в таблице эти ступеньки не выделены, поскольку их может определить только сам педагог).

При определении уровня освоения ребенком программы можно пользоваться и другими шкалами (единственная рекомендация - не использовать в дополнительном образовании традиционную 5-балльную систему, принятую в общеобразовательной школе). Например, можно присваивать детям «творческие звания»: инструктор, умелец, мастер и т.д., либо по итогам обучения вручать специальные знаки, свидетельства, медали.

В графе «Методы диагностики» напротив каждого из оцениваемых показателей целесообразно записать тот способ, с помощью которого педагог будет определять соответствие результатов обучения ребенка программным требованиям. В числе таких методов можно использовать: наблюдение, тестирование, контрольный опрос (устный и письменный), анализ контрольного задания, собеседование (индивидуальное, групповое), анализ исследовательской работы учащегося и др.). Заметим, что данный перечень методов далеко не исчерпывает всего возможного диапазона диагностических средств, он может быть дополнен в зависимости от профиля и конкретного содержания образовательной программы.

Критерии оценки развития обучающегося.

низкая	удовлетворительная	хорошо	Отлично
Мотивация к занятиям.			
Неосознанный интерес, навязанный извне или на уровне любознательности. Мотив случайный, кратковременный. Не добивается конечного результата.	Мотивация неустойчивая, связанная с результативной стороной процесса. Интерес проявляется самостоятельно, осознанно.	Интерес на уровне увлечения. Устойчивая мотивация. Проявляет интерес к проектной деятельности.	Четко выраженные потребности. Стремление глубоко изучить предмет «Технология» как будущую профессию. Увлечение проектной деятельностью.
Познавательная активность.			
Интересуется только технологическим процессом. Полностью отсутствует интерес к теории. Выполняет знакомые задания.	Увлекается специальной литературой по направлению детского объединения. Есть интерес к выполнению сложных заданий.	Есть потребность в приобретении новых знаний. По настроению изучает дополнительную литературу. Есть потребность в выполнении сложных заданий.	Целенаправленная потребность в приобретении новых знаний. Регулярно изучает дополнительную специальную литературу. Занимается исследовательской деятельностью.
Творческая активность.			
Интереса к творчеству, инициативу не проявляет. Не испытывает радости от	Инициативу проявляет редко. Испытывает потребность в получении новых	Есть положительный эмоциональный отклик на успехи свои и коллектива.	Вносит предложения по развитию деятельности объединения. Легко, быстро увлекается

открытия. Отказывается от поручений, заданий. Нет навыков самостоятельного решения проблем.	знаний, в открытии для себя новых способов деятельности, но по настроению. Проблемы решать способен, но при помощи педагога.	Проявляет инициативу, но не всегда. Может придумать интересные идеи, но часто не может оценить их и выполнить.	творческим делом. Обладает оригинальностью мышления, богатым воображением, развитой интуицией, гибкостью мышления, способностью к рождению новых идей.
Коммуникативные умения.			
Не умеет высказать свою мысль, не корректен в общении.	Не проявляет желания высказать свои мысли, нуждается в побуждении со стороны взрослых и сверстников.	Умеет формулировать собственные мысли, но не поддерживает разговора, не прислушивается к другим.	Умеет формулировать собственные мысли, поддержать собеседника, убеждать оппонента.
Коммуникабельность.			
Не требователен к себе, проявляет себя в негативных поступках.	Не всегда требователен к себе, соблюдает нормы и правила поведения при наличии контроля, не участвует в конфликтах.	Соблюдает правила культуры поведения, старается улаживать конфликты.	Требователен к себе и товарищам, стремится проявить себя в хороших делах и поступках, умеет создать вокруг себя комфортную обстановку, дети тянутся к этому ребёнку.
Достижения.			
Пассивное участие в делах кружка.	Активное участие в делах кружка.	Значительные результаты на уровне СЮТ.	Значительные результаты на уровне города, округа, области.

3. РАЗДЕЛ: Рабочие программы

3.1. Рабочая программа курса

1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена согласно положению «О рабочей программе» и учебного плана МБОУ г.Астрахани «СОШ №64» ОП ЦДОД «Арлекино» **на 2022-2023 учебный год.**

Количество недельных часов: 4 часов
Количество часов в год: 172
Количество учебных недель: 43 недели
Форма обучения: очная
Режим занятий: 1-ый год обучения – 2 раза в неделю по 2 академических часа
Форма занятий: - групповая

Цель: создание условий для развития творческой, гармоничной, социально значимой личности посредством обучения детей основам гимнастики и хореографии, а также изучения танцевальных дисциплин: ритмики, гимнастики, классического и современного танца (джаз, модерн, контемпорари) и эстетической гимнастики продвинутого уровня в доступной для них форме.
Задачи:

- **овладение системой знаний и умений по спортивно-современному танцу,** необходимых для применения в практической деятельности, изучения смежных дисциплин, продолжения образования;
- **интеллектуальное развитие,** формирование качеств личности, необходимых человеку для полноценной жизни в современном обществе, свойственных спортивной и художественной деятельности, о **формирование представлений** о хореографии в целом и отдельных дисциплин спортивного танца и современной хореографии в частности;
- **воспитание** культуры личности, отношения к гимнастике и танцу как к части общечеловеческой культуры, играющей особую роль в общественном развитии.
- обеспечить практическое применение теоретических знаний в области различных **танцевальных техник**

СОДЕРЖАНИЕ Современный танец»
1 год обучения

Раздел I. Учебно-тренировочный
Тема 1.1. 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.
Тема 1.2. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов
Разогрев - основная задача привести в рабочее состояние мышцы. Возможны варианты разогрева - у станка, на середине, в партере. Но основная задача — последовательный разогрев, где бы, ни находился исполнитель: стопы, ахиллесово сухожилие, коленный сустав и подколенные связки, тазобедренный сустав и мышцы паха, мышцы спины и торса. В разогреве в основном используются движения с разогревом ног, в чистом и вариационном виде, а также движения заимствованные из других техник. Нет чётких правил исполнения разогрева, но он должен быть насыщен пятью - десятью упражнениями на различные группы мышц, всё зависит от уровня подготовки учащихся.
Изоляция и координация. Изоляции, как правило, подвергаются все центры сверху вниз, от головы до ног. Первоначально все движения изучаются в чистом виде, причём возможно исполнение

двумя способами: медленное сжатие и расширение (например, медленный наклон головы, вперёд и максимальный наклон головы назад) или резко достичь максимального положения. Но в том и другом случае центр, приведённый в движение, должен достигать своего крайне возможного положения. Второй этап обучения: соединение движений одного центра в простейшие комбинации: крест, квадрат, круг, полукруг. Следующий этап - соединение в более сложные геометрические комбинации, более сложные ритмические структуры. И, наконец, последний этап - соединение движений нескольких центров, т.е. координация. Основная задача педагога во время изучения движений изолированных центров - следить за тем, чтобы движения были действительно изолированными, чтобы во время движения одного центра, не двигался другой. Эта, на первый взгляд, простая задача вызывает трудности, так как анатомически все центры тесно связаны. Координация присутствует во всех разделах урока, везде, где необходимо соединить движения двух или более центров в одной комбинации. Первый этап обучения - координация изолированных центров. Координируются два, три, четыре центра в одновременном параллельном движении. Затем эта координация усложняется движением в оппозицию, введением сложных ритмических рисунков.

И, наконец, последний этап координация нескольких центров во время передвижения. Процесс изучения координации строится от простого к сложному. На первом этапе обучения желательно использовать в музыкальном сопровождении чётные ритмы 2/4, 4/ 4, 6/ 8 и т.д. Затем можно переходить к полиритмии более сложного уровня нечётные уровни 5/ 4, 7/ 8, 9/ 8. Упражнения на полиритмию

тесно связаны с координацией, но задача усложняется, поскольку необходимо сочетать не только движения двух и более центров, но и различные ритмические рисунки и размеры.

Партер. Современный танец использует сценическое пространство не только по вертикали, но и по горизонтали. Движение исполнителя на полу - существенная часть хореографии. В уроке этот раздел несёт очень важные функции:

В партере может происходить разогрев В партере могут быть упражнения на изоляцию В партере могут исполняться упражнения - stretch характера

В партере очень эффективны упражнения для развития подвижности позвоночника

Переход из одной позиции в другую, создание цепочек на смену уровня, дополнительный тренаж на координацию и ориентацию в

пространстве

Тема 1.3. Экзерсис

Экзерсис направлен на расширение технических способностей учащихся.

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

1. Основные позиции ног: IV параллельная позиция.
2. Plie: прием plie — releve по I, II и IV параллельным и I, II out позициям.
3. Flat back вперед:

- на полупальцах.

4. Постановка корпуса одной рукой за станок.
5. Passe по I параллельной позиции на полупальцах.
6. Deep body bend с ногой на станке:

- на plie.

7. Battement tendu:

- на plie.

8. Battement tendu jete:

- положения flex/point стопы.

9. Rond de jambe par terre по I out и параллельной позиции по раскладке - en dehors и en dedans.
10. Releve lent на 90° лицом к станку во всех направлениях по I параллельной и out позиции.
11. Grand battements на 90° во всех направлениях лицом к станку.

Экзерсис на середине зала:

- Техника изоляции - координация двух центров (параллель и оппозиция).
- Swing.

- Pile: прием plie — releve по I, II и IV параллельным и I, II out позициям.
- Battement tendu:
20. на plie,
21. перевод рук из позиции в позицию во время движения.
- Battement tendu jete:
22. положения flex/point стопы,
23. перевод рук из позиции в позицию во время движения.
- Rond de jambe par terre по I out и параллельной позиции по раскладке - en dehors и en dedans.
- Releve lent на 90° во всех направлениях по I параллельной и out позиции.
-

Тема 1.4 Кросс: **Передвижение в пространстве.**

Задачи этого раздела - развить танцевальность, приобрести манеру и стиль современного танца. Виды движений: шаги, прыжки вращения, сочетания этих элементов.
1. Шаги:
24. grand battements вперед на 90°,
- pas de bourre en toument.
12. Прыжки:
-jump: во время взлета arch торса,
- hop: рабочая нога принимает положение passe, в корпусе спираль,
13. Вращения:
-chaines,
-preparation к пируэтам.

Раздел 2. Дисциплина - современный танец.

Тема 2.1. 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 2.2. Терминология современного танца.

Термины современного танца на английском языке, т.к. современный танец «пришёл» из США.
Arabesque - рабочая нога открывается назад на любую высоту.
Arch - легкий прогиб торса назад.
Attitude — рабочая нога поднята на любую высоту и немного согнута в колене.
Battement developpe - открытие рабочей ноги через passe.
Battement releve lent - подъем рабочей ноги, не сгибая колено.
Battement tendu - рабочая нога открывается вперед, в сторону или назад носком в пол.
Battement tendu jete — рабочая нога активно открывается вперед, в сторону или назад на 45°.
Body roll - волна корпусом.
Chaines - вращение на двух ногах с передвижением.
Contraction - сжатие диафрагмы.
Deep body bend — глубокий наклон корпуса с прямым позвоночником.
Demi plie — полуприседание, пятки не отрываются от пола.
Flat back - «ровная спина», наклон на 90°, голова и руки продолжают линию спины.
Flex - сокращенная стопа, кисть или колени.
Fouette — поворот тела танцовщика к зафиксированной в определенном положении ноге.

Grand battement — бросок ноги на 90° в любом направлении.
Hop - прыжок с одной ноги на ту же ногу.
Jump - прыжок с двух ног на две.
Lay out - в положении flat back нога поднята на 90°.
Leap - прыжок с одной ноги на другую.
Pas dc bourre — чередование трех переступаний с одной ноги на другую с окончанием на demi plie.
Passe — рабочая нога стопой касается колена опорной ноги.
Point - вытянутое положение стопы.
Preparation - подготовительное движение.
Press-position — согнутые в локтях руки касаются бедер.
Release - положение обратное contraction, вдох и раскрытие диафрагмы.
Releve - подъем на полупальцы.
Roll down - закручивание корпуса вниз, начиная с головы по одному позвонку до конца позвоночника.
Roll up - раскручивание корпуса снизу вверх по одному позвонку.
Rond de jambe par terre - круг ногой по полу.
Side stretch - боковое растягивание корпуса.
Side walk - продвижение боком.
Stretch — вытягивание, растяжка.
Twist - закручивание корпуса в горизонтальной плоскости, начиная с плеч.

Раздел 3. Танцевальные элементы и композиции

Тема 3.1. Знакомство со современным танцем, танцем джаз, модерн

1.1.Особенности спортивно-современного танца

Отличительные особенности программы состоят в сочетании изучения не только джаз – модерн танца, но и таких современных танцевальных направлениях как :афро – джаз танец, jazz-street, contemporary

Спортивная хореография объединяет элементы общей хореографии, а также упражнения, направленные на совершенствование двигательной культуры, на расширение арсенала выразительных средств.

1.2 Основные стили джаз танца.

CLASSICAL- взаимствовал у классического танца дисциплину движений, позиции рук и и ног. Основоположник классического джаза,
Мэтт Мэтокс. Если говорить о классическом джаз-танце, то основных "китов" здесь три - импровизация, полиритмия и полицензрия. Если с первым все понятно, то остальные два означают движения различных частей тела в разных ритмах. Движение может исходить из головы, плеча, колена, очень часто посредством импульса. Полицентрия, безусловно, требует владения техникой изолированного движения для каждой части тела. Тело используется здесь как метроном: оно отбивает ритм
задаваемый музыкальным инструментом.

BLUES - В бурном потоке джаз танца,это ощущение глубокого падения. Гипсовой змеей он вьется и спускается,оплакивая угнетенное настроение афроамериканской религиозной песни.Примеры блюза имеют сложную основу.

LYRICAL- отличается большим количеством различных движений на единицу темпа, выполняемых очень мягко, без видимого напряжения. Движения при всей сложности выполняются с максимальным растягиванием их во времени.

BROADWAY(Театральный)- Бродвейский джаз выделился в особое направление танца, благодаря

многочисленным театральным постановкам. Мюзиклы, ставшие популярными в 20-30-е года XX века, требовали все более сильной хореографии, понятной и зажигательной для зрителя. Тут и появился стиль, позднее названный бродвейским джазом. По сути, сейчас он сочетает элементы спектакля, шоу и современной хореографии.

Каждый танцор не просто выполняет движения, а решает еще актерские задачи, плюс показывает максимально свою индивидуальность.
Если вы любите зажигательные мелодии классических и современных мюзиклов, музыкальных фильмов, если вам не чуждо актерское искусство — тогда этот стиль — для Вас. Основная задача - зрелищность.

AFRO- объединяет традиционный африканский танец с элементами джаза. Широко использует движения корпуса, плеч, бедер и головы. В качестве музыкального сопровождения используется этническая музыка и ее обработки.

2.Основные виды танца модерн

Танец Постмодерн (Postmodern Dance) — направление искусства танца, развивавшееся в США и Европе в 1960-1970-е гг., ведущими
представителями которого являются Мерс Каннингхэм, Алвин Эйли, Талли Битти, Дональд Мак-Кейл, Алвин Николаи Пол Тэйлор Тпиша Браун. ^

Контемпорари (***Contemporary***) направление танца, сочетающее хореографические методики западного и восточного искусства движения.

Раздел 4. Постановочная работа
Создание художественных и спортивных номеров.

Раздел 5. Изоляция.
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 исполняется 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.
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, hip lift - 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 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: battement tendu, battement tendu jete, rond de jambe par terre, rond de jambe en Pair, battement fondu.

Раздел 6. Контактная импровизация
Контактная импровизация - это форма танца, позволяющая двум (или нескольким) партнерам вести спонтанный телесный диалог на невербальном уровне играя с силами гравитации, инерции,

используя друг друга в качестве опоры, находя в прикосновении почву для импровизации, вдохновение для творчества. При этом тела танцующих подготавливаются, настраиваются таким образом, чтобы, сохраняя необходимую безопасность, дать себе возможность проявить максимальную свободу и раскрепощенность, открывая себя для эмоционально насыщенного взаимодействия, проявляя естественную красоту индивидуальности. Некоторые теоретики выделяют как отдельную дисциплину. Групповое мышление, систему специальных упражнений, навыков и правил, настраивающих внимание танцоров (или актеров, если речь идет о театре) на окружающую обстановку, развивающих чувство композиции, что дает возможность группе импровизировать

2. Календарно-тематический план «Современный танец» 1-й год обучения (2022-2023гг)

№	Тема	Дата	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Правила ТБ. Основные джазовые техники	05.09	2	1	1
2.	Особенности и принципы джаз-модерна.	07.09	2	1	1
3.	Классический экзерсис у станка и на полу	12.09	2	1	1
4.	Stretching.	14.09	2	1	1
5.	Принципы движения тела. (Contraction и release, arch, rolls)	19.09	2	1	1
6.	Комбинация	21.09	2	1	1
7.	Вращения. Баланс	26.09	2	1	1
8.	Приемы раюоты с телом. Базовый уровень	28.09	2	1	1
9.	Развитие данных	03.10	2	1	1
10.	Сценическое действие.	05.10	2	1	1
11.	Джазовые техники и приемы.	10.10	2	1	1
12.	Кроссы. Пережвижения в пространстве	12.10	2	1	1
13.	Работа над танцевальными уровнями	17.10	2	1	1
14.	Принципы движения тела. (Contraction и release, arch, rolls)	19.10	2	1	1
15.	Stretching.	24.10	2		2
16.	Комбинация	26.10	2		2
17.	Партерная техника.	31.10	2		2
18.	Кроссы. Передвижение в пространстве.	02.11	2	1	1
19.	Классический экзерсис у станка и на полу	07.11	2	1	1
20.	Вращения (Attitude,Tours)	09.11	2	1	1
21.	Сценическое действие	14.11	2	1	1
22.	Комбинация	16.11	2	1	1
23.	Танцевально-художественная работа	21.11	2	1	1
24.	Развитие данных	23.11	2	1	1
25.	Классический экзерсис у станка и на полу	28.11	2	1	1

26.	Принципы движения тела. (Contraction и release, arch, rolls)	30.11	2	1	1
27.	Оснвовные джазовые техники	05.12	2		2
28.	Классический экзерсис у станка и на полу	07.12	2		2
29.	Партерная техника.	12.12	2		2
30.	Swing. Slides/	14.12	2	1	1
31.	Swing. Slides.Техника работы в партере	19.12	2	1	1
32.	Танцевально-художественная работа.	21.12	2	1	1
33.	Кроссы. Передвижение в пространстве.	26.12	2	1	1
34.	Джазовые техники и приемы. Stretching.	28.12	2	1	1
35.	Принципы движения тела. (Contraction и release, arch, rolls)	09.01	2	1	1
36.	Развитие данных.	11.01	2	1	1
37.	Комбинация	16.01	2	1	1
38.	Импровизация.	18.01	2		2
39.	Приемы работы с телом. Базовый уровень	23.01	2		2
40.	Принципы движения тела. (Contraction и release, arch, rolls)	25.01	2	1	1
41.	Комбинация	30.01	2	1	1
42.	Партерная техника.	01.02	2	1	1
43.	Вращения. Баланс	06.02	2	1	1
44.	Танцевально-художественная работа.	08.02	2	1	1
45.	Сценическое действие.	13.02	2	1	1
46.	Джазовые техники и приемы. Stretching.	15.02	2	1	1
47.	Slides и Swing.	20.02	2	1	1
48.	Классический экзерсис у станка и на полу	22.02	2		2
49	Contraction и release, arch, rolls)	27.02	2		2
50.	Вращения (Attitude, Tours)	01.03	2	1	1
51.	Кроссы. Передвижение в пространстве.	06.03	2	1	1
52.	Развитие данных	11.03	2		2
53.	Танцевально-художественная работа.	13.03	2	1	1
54.	Танцевально-художественная работа.	15.03	2	1	1
55.	Партерная техника.	20.03	2	1	1
56.	Комбинация	22.03	2	1	1
57.	Комбинация	27.03	2	1	1
58.	Работа с танцевальными уровнями	29.03	2	1	1
59.	Джазовые техники и приемы. Stretching.	03.04	2	1	1
60.	Импровизация.	05.04	2		2

61.	Классический экзерсис у станка и на полу	10.04	2		2
62	Закрепление и оттачивание мастерства раннее изученных элементов.	12.04	2		2
63.	Танцевально-художественная работа	17.04	2	1	1
64.	Принципы движения тела. (Contraction и release, arch, rolls)	19.04	2	1	1
65.	Классический экзерсис у станка и на полу	24.04	2		1
66.	Кроссы. Передвижение в пространстве.	26.04	2	1	1
67.	Джазовые техники и приемы. Stretching.	03.05	2	1	1
68.	Принципы движения тела. (Contraction и release, arch, rolls)	06.05	2	1	1
69.	Сценическое действие	10.05	2	1	1
70.	Танцевально-художественная работа	13.05	2	1	1
71.	Импровизация.	15.05	2		2
72.	Комбинация	17.05	2		2
73.	Вращения (Attitude, Tours)	22.05	2	1	1
74.	Приёмы и техники работы с телом.	24.05	2	1	1
75.	Равзитие данных	29.05	2	1	1
76.	Кроссы передвижение в пространстве.	31.05	2	1	1
77.	Танцевально-художественная работа.	05.06	2	1	1
78.	Джазовые техники и приемы. Stretching.	07.06	2		2
79.	Работа с танцевальными уровнями.	14.06	2	1	1
80.	Классический экзерсис у станка и на полу	17.06	2	1	1
81.	Джазовые техники и приемы. Stretching.	19.06	2	1	1
82.	Танцевально-художественная работа	21.06	2	1	1
83.	Импровизация.	26.06	2		2
84.	Приемы изоляции и полицентрии.	28.06	2	1	1
85.	Комбинация	28.08	2	1	1
86.	Партерная техника.	30.08	2	1	1
	ИТОГО:		**172**	**63**	**109**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 2 год обучения и 3 год обучения

Данная рабочая программа составлена согласно положению «О рабочей программе» и учебного плана МБОУ г. Астрахани «СОШ №64» ОП ЦДОД «Арлекино» **на 2022-2023 учебный год.**

Количество недельных часов: 6 часов
Количество часов в год: 258
Количество учебных недель: 43 недели
Форма обучения: очная
Режим занятий: 2-ой и 3-й год обучения – 2 раза в неделю по 3 академических часа
Форма занятий: - групповая

Цель: создание условий для развития творческой, гармоничной, социально значимой личности посредством обучения детей основам гимнастики и хореографии, а также изучения танцевальных дисциплин: ритмики, гимнастики, классического и современного танца (джаз, модерн, контемпорари) и эстетической гимнастики продвинутого уровня в доступной для них форме.
Задачи:

- **овладение системой знаний и умений по хореографии и современному танцу,** необходимых для применения в практической деятельности, изучения смежных дисциплин, продолжения образования;
- **интеллектуальное развитие,** формирование качеств личности, необходимых человеку для полноценной жизни в современном обществе, свойственных спортивной и художественной деятельности, о **формирование представлений** о хореографии в целом и отдельных дисциплин спортивного танца и современной хореографии в частности;
- **воспитание** культуры личности, отношения к гимнастике и танцу как к части общечеловеческой культуры, играющей особую роль в общественном развитии.
- обеспечить практическое применение теоретических знаний в области различных **танцевальных техник**

СОДЕРЖАНИЕ «Современный танец»
2 год обучения

Раздел I. Учебно-тренировочный
Тема 1.1. 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.
Тема 1.2. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов
Разогрев - основная задача привести в рабочее состояние мышцы. Возможны варианты разогрева - у станка, на середине, в партере. Но основная задача — последовательный разогрев, где бы, ни находился исполнитель: стопы, ахиллесово сухожилие, коленный сустав и подколенные связки, тазобедренный сустав и мышцы паха, мышцы спины и торса. В разогреве в основном используются движения с разогревом ног, в чистом и вариационном виде, а также движения заимствованные из других техник. Нет чётких правил исполнения разогрева, но он должен быть насыщен пятью - десятью упражнениями на различные группы мышц, всё зависит от уровня подготовки учащихся.
Изоляция и координация. Изоляции, как правило, подвергаются все центры сверху вниз, от головы до ног. Первоначально все движения изучаются в чистом виде, причём возможно исполнение двумя способами: медленное сжатие и расширение (например, медленный наклон головы, вперёд и максимальный наклон головы назад) или резко достичь максимального положения. Но в том и другом случае центр, приведённый в движение, должен достигать своего крайне возможного положения. Второй этап обучения: соединение движений одного центра в простейшие комбинации: крест, квадрат, круг, полукруг. Следующий этап - соединение в более сложные геометрические комбинации, более сложные ритмические структуры. И, наконец, последний этап

- соединение движений нескольких центров, т.е. координация. Основная задача педагога во время изучения движений изолированных центров - следить за тем, чтобы движения были действительно изолированными, чтобы во время движения одного центра, не двигался другой. Эта, на первый взгляд, простая задача вызывает трудности, так как анатомически все центры тесно связаны. Координация присутствует во всех разделах урока, везде, где необходимо соединить движения двух или более центров в одной комбинации. Первый этап обучения - координация изолированных центров. Координируются два, три, четыре центра в одновременном параллельном движении. Затем эта координация усложняется движением в оппозицию, введением сложных ритмических рисунков.

И, наконец, последний этап координация нескольких центров во время передвижения. Процесс изучения координации строится от простого к сложному. На первом этапе обучения желательно использовать в музыкальном сопровождении чётные ритмы 2/4, 4/ 4, 6/ 8 и т.д. Затем можно переходить к полиритмии более сложного уровня нечётные уровни 5/ 4, 7/ 8, 9/ 8. Упражнения на полиритмию

тесно связаны с координацией, но задача усложняется, поскольку необходимо сочетать не только движения двух и более центров, но и различные ритмические рисунки и размеры.

Партер. Современный танец использует сценическое пространство не только по вертикали, но и по горизонтали. Движение исполнителя на полу - существенная часть хореографии. В уроке этот раздел несёт очень важные функции:

В партере может происходить разогрев В партере могут быть упражнения на изоляцию В партере могут исполняться упражнения - stretch характера

В партере очень эффективны упражнения для развития подвижности позвоночника

Переход из одной позиции в другую, создание цепочек на смену уровня, дополнительный тренаж на координацию и ориентацию в

пространстве

Тема 1.3. Экзерсис

Экзерсис направлен на расширение технических способностей учащихся.

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

1. Основные позиции ног: IV параллельная позиция.
2. Plie: прием plie — releve по I, II и IV параллельным и I, II out позициям.
3. Flat back вперед:

- на полупальцах.

14. Постановка корпуса одной рукой за станок.
15. Passe по I параллельной позиции на полупальцах.
16. Deep body bend с ногой на станке:

- на plie.

17. Battement tendu:

- на plie.

18. Battement tendu jete:

- положения flex/point стопы.

19. Rond de jambe par terre по I out и параллельной позиции по раскладке - en dehors и en dedans.
20. Releve lent на 90° лицом к станку во всех направлениях по I параллельной и out позиции.
21. Grand battements на 90° во всех направлениях лицом к станку.

Экзерсис на середине зала:

- Техника изоляции - координация двух центров (параллель и оппозиция).
- Swing.
- Pile: прием plie — releve по I, II и IV параллельным и I, II out позициям.
- Battement tendu:

25. на plie,
26. перевод рук из позиции в позицию во время движения.

- Battement tendu jete:

27. положения flex/point стопы,

28. перевод рук из позиции в позицию во время движения.
- Rond de jambe par terre по I out и параллельной позиции по раскладке - en dehors и en dedans.
- Releve lent на 90° во всех направлениях по I параллельной и out позиции.
-

Тема 1.4 Кросс: **Передвижение в пространстве.**

Задачи этого раздела - развить танцевальность, приобрести манеру и стиль современного танца. Виды движений: шаги, прыжки вращения, сочетания этих элементов.
1. Шаги:
29. grand battements вперед на 90°,
- pas de bourre en toument.
22. Прыжки:
-jump: во время взлета arch торса,
- hop: рабочая нога принимает положение passe, в корпусе спираль,
23. Вращения:
-chaines,
-preparation к пируэтам.

Раздел 2. Дисциплина - современный танец.

Тема 2.1. 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 2.2. Терминология современного танца.

Термины современного танца на английском языке, т.к. современный танец «пришёл» из США.
Arabesque - рабочая нога открывается назад на любую высоту.
Arch - легкий прогиб торса назад.
Attitude — рабочая нога поднята на любую высоту и немного согнута в колене.
Battement developpe - открытие рабочей ноги через passe.
Battement releve lent - подъем рабочей ноги, не сгибая колено.
Battement tendu - рабочая нога открывается вперед, в сторону или назад носком в пол.
Battement tendu jete — рабочая нога активно открывается вперед, в сторону или назад на 45°.
Body roll - волна корпусом.
Chaines - вращение на двух ногах с передвижением.
Contraction - сжатие диафрагмы.
Deep body bend — глубокий наклон корпуса с прямым позвоночником.
Demi plie — полуприседание, пятки не отрываются от пола.
Flat back - «ровная спина», наклон на 90°, голова и руки продолжают линию спины.
Flex - сокращенная стопа, кисть или колени.
Fouette — поворот тела танцовщика к зафиксированной в определенном положении ноге.
Grand battement — бросок ноги на 90° в любом направлении.
Hop - прыжок с одной ноги на ту же ногу.
Jump - прыжок с двух ног на две.
Lay out - в положении flat back нога поднята на 90°.
Leap - прыжок с одной ноги на другую.
Pas dc bourre — чередование трех переступаний с одной ноги на другую с окончанием на demi

plie.
Passe — рабочая нога стопой касается колена опорной ноги.
Point - вытянутое положение стопы.
Preparation - подготовительное движение.
Press-position — согнутые в локтях руки касаются бедер.
Release - положение обратное contraction, вдох и раскрытие диафрагмы.
Releve - подъем на полупальцы.
Roll down - закручивание корпуса вниз, начиная с головы по одному позвонку до конца позвоночника.
Roll up - раскручивание корпуса снизу вверх по одному позвонку.
Rond de jambe par terre - круг ногой по полу.
Side stretch - боковое растягивание корпуса.
Side walk - продвижение боком.
Stretch — вытягивание, растяжка.
Twist - закручивание корпуса в горизонтальной плоскости, начиная с плеч.

Раздел 3. Танцевальные элементы и композиции

Тема 3.1. Знакомство со спортивно-современный танец, танцем джаз, модерн, хип-хоп
1.2.Особенности спортивно-современного танца

Отличительные особенности программы состоят в сочетании изучения не только джаз – модерн танца, но и таких современных танцевальных направлениях как :афро – джаз танец, jazz-street, contemporary, flash, hip-hop.

Спортивная хореография объединяет элементы общей хореографии, а также упражнения, направленные на совершенствование двигательной культуры, на расширение арсенала выразительных средств.

1.2 Основные стили джаз танца.
CLASSICAL- взаимствовал у классического танца дисциплину движений, позиции рук и и ног. Основоположник классического джаза,
Мэтт Мэтокс. Если говорить о классическом джаз-танце, то основных "китов" здесь три - импровизация, полиритмия и полицензрия. Если с первым все понятно, то остальные два означают движения различных частей тела в разных ритмах. Движение может исходить из головы, плеча, колена, очень часто посредством импульса. Полицентрия, безусловно, требует владения техникой изолированного движения для каждой части тела. Тело используется здесь как метроном: оно отбивает ритм
задаваемый музыкальным инструментом.

BLUES - В бурном потоке джаз танца,это ощущение глубокого падения. Гипсовой змеей он вьется и спускается,оплакивая угнетенное настроение афроамериканской религиозной песни.Примеры блюза имеют сложную основу.

LYRICAL- отличается большим количеством различных движений на единицу темпа, выполняемых очень мягко, без видимого напряжения. Движения при всей сложности выполняются с максимальным растягиванием их во времени.

BROADWAY(Театральный)- Бродвейский джаз выделился в особое направление танца, благодаря многочисленным театральным постановкам. Мюзиклы, ставшие популярными в 20-30-е года XX века, требовали все более сильной хореографии, понятной и зажигательной для зрителя. Тут и появился стиль, позднее названный бродвейским джазом. По сути, сейчас он сочетает элементы спектакля, шоу и современной хореографии.

Каждый танцор не просто выполняет движения, а решает еще актерские задачи, плюс показывает

максимально свою индивидуальность.
Если вы любите зажигательные мелодии классических и современных мюзиклов, музыкальных фильмов, если вам не чуждо актерское искусство — тогда этот стиль — для Вас. Основная задача - зрелищность.

AFRO- объединяет традиционный африканский танец с элементами джаза. Широко использует движения корпуса, плеч, бедер и головы. В качестве музыкального сопровождения используется этническая музыка и ее обработки.

2.Основные виды танца модерн

Танец Постмодерн (Postmodern Dance) — направление искусства танца, развивавшееся в США и Европе в 1960-1970-е гг., ведущими
представителями которого являются Мерс Каннингхэм, Алвин Эйли, Талли Битти, Дональд Мак-Кейл, Алвин Николаи Пол Тэйлор Тпиша Браун. ^

Контемпорари (***Contemporary***) направление танца, сочетающее хореографические методики западного и восточного искусства движения.

Раздел 4. Постановочная работа
Создание художественных и спортивных номеров.

Раздел 5. Изоляция.
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 исполняется 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.
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, hip lift - 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 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: battement tendu, battement tendu jete, rond de jambe par terre, rond de jambe en Pair, battement fondu.

Раздел 6. Контактная импровизация
Контактная импровизация - это форма танца, позволяющая двум (или нескольким) партнерам вести спонтанный телесный диалог на невербальном уровне играя с силами гравитации, инерции, используя друг друга в качестве опоры, находя в прикосновении почву для импровизации, вдохновение для творчества. При этом тела танцующих подготавливаются, настраиваются таким образом, чтобы, сохраняя необходимую безопасность, дать себе возможность проявить максимальную свободу и раскрепощенность, открывая себя для эмоционально насыщенного взаимодействия, проявляя естественную красоту индивидуальности. Некоторые теоретики выделяют как отдельную дисциплину. Групповое мышление, систему специальных упражнений,

навыков и правил, настраивающих внимание танцоров (или актеров, если речь идет о театре) на окружающую обстановку, развивающих чувство композиции, что дает возможность группе импровизировать вместе.

3. Календарно-тематический план «Современный танец» 2-й год обучения (2022-2023 г.)

№	Тема	Дата	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Правила ТБ. Основные джазовые техники	05.09	3	1	2
2.	Особенности и принципы джаз-модерна.	07.09	3	1	2
3.	Классический экзерсис у станка и на полу	12.09	3	1	2
4.	Вращения (Attitude,tours)	14.09	3	1	2
5.	Принципы движения тела. (Contraction и release, arch, rolls)	19.09	3	1	2
6.	Комбинация	21.09	3	1	2
7.	Вращения (Attitude, Tours)	26.09	3	1	2
8.	Танцевально-художественная работа.	28.09	3	1	2
9.	Stretching.	03.10	3	1	2
10.	Сценическое действие.	05.10	3	1	2
11.	Джазовые техники и приемы. Stretching.	10.10	3	1	2
12.	Изоляция и полицентрия	12.10	3	1	2
13.	Комбинация	17.10	3	1	2
14.	Принципы движения тела. (Contraction и release, arch, rolls)	19.10	3	1	2
15.	Импровизация	24.10	3	1	2
16.	Комбинация	26.10	3	1	2
17.	Партерная техника.	31.10	3	1	2
18.	Кроссы. Передвижение в пространстве.	2.11	3	1	2
19.	Классический экзерсис у станка и на полу	7.11	3	1	2
20.	Вращения (Attitude, Tours)	9.11	3	1	2
21.	Сценическое действие	14.11	3	1	2
22.	Комбинация	16.11	3	1	2
23.	Танцевально-художественная работа	21.11	3	1	2
24.	Работа над импульсами	23.11	3	1	2
25.	Изоляция и полицентрия	28.11	3	1	2
26.	Принципы движения тела. (Contraction и release, arch, rolls)	30.11	3	1	2
27.	Мультипликация	05.12	3	1	2
28.	Изоляция и полицентрия	07.12	3	1	2
29.	Партерная техника.	12.12	3	1	2

30.	Swing. Slides.Техника работы в партере.	14.12	3	1	2
31.	Комбинация	19.12	3	1	2
32.	Танцевально-художественная работа.	21.12	3	1	2
33.	Кроссы. Передвижение в пространстве.	26.12	3	1	2
34.	Джазовые техники и приемы. Stretching.	28.12	3	1	2
35.	Принципы движения тела. (Contraction и release, arch, rolls)	09.01	3	1	2
36.	Slides и Swing. Методика исполнения в партере.	11.01	3	1	2
37.	Комбинация	16.01	3	1	2
38.	Импровизация.	18.01	3	1	2
39.	Контактная импровизация.	23.01	3	1	2
40.	Принципы движения тела. (Contraction и release, arch, rolls)	25.01	3	1	2
41.	Комбинация	30.01	3	1	2
42.	Партерная техника.	01.02	3	1	2
43.	Танцевально-художественная работа.	06.02	3	1	2
44.	Stretching	08.02	3	1	2
45.	Сценическое действие.	13.02	3	1	2
46.	Джазовые техники и приемы. Stretching.	15.02	3	1	2
47.	Slides и Swing. Методика исполнения в партере.	20.02	3	1	2
48.	Работа над импульсами	22.02	3	1	2
49	Изоляция и полицентрия	27.02	3	1	2
50.	Вращения (Attitude, Tours)	01.03	3	1	2
51.	Кроссы. Передвижение в пространстве.	06.03	3	1	2
52.	Мультипликация	11.03	3	1	2
53.	Танцевально-художественная работа.	13.03	3	1	2
54.	Stretching.	15.03	3	1	2
55.	Партерная техника.	20.03	3	1	2
56.	Комбинация	22.03	3	1	2
57.	Комбинация	27.03	3	1	2
58.	Работа с танцевальными уровнями	29.03	3	1	2
59.	Джазовые техники и приемы. Stretching.	03.04	3	1	2
60.	Импровизация.	05.04	3	1	2
61.	Контактная импровизация.	10.04	3	1	2
62	Закрепление и оттачивание мастерства раннее изученных элементов.	12.04	3	1	2

63.	Танцевально-художественная работа	17.04	3	1	2
64.	Принципы движения тела. (Contraction и release, arch, rolls)	19.04	3	1	2
65.	Работа над импульсами	24.04	3	1	2
66.	Кроссы.	26.04	3	1	2
67.	Джазовые техники и приемы.	03.05	3	1	2
68.	Принципы движения тела. (Contraction и release, arch, rolls)	06.05	3	1	2
69.	Slides и Swing.	10.05	3	1	2
70.	Танцевально-художественная работа	13.05	3	1	2
71.	Импровизация.	15.05	3	1	2
72.	Контактная Импровизация	17.05	3	1	2
73.	Вращения (Attitude, Tours)	22.05	3	1	2
74.	Приёмы и техники работы с телом.	24.05	3	1	2
75.	Приемы изоляции.	29.05	3	1	2
76.	Кроссы.	31.05	3	1	2
77.	Танцевально-художественная работа.	05.06	3	1	2
78.	Работа над импульсами	07.06	3	1	2
79.	Работа с танцевальными уровнями.	14.06	3	1	2
80.	Классический экзерсис у станка и на полу	17.06	3	1	2
81.	Джазовые техники и приемы. Stretching.	19.06	3	1	2
82.	Танцевально-художественная работа	21.06	3	1	2
83.	Импровизация.	26.06	3	1	2
84.	Приемы изоляции и полицентрии.	28.06	3	1	2
85.	Комбинация	28.08	3	1	2
86.	Партерная техника.	30.08	3	1	2
	ИТОГО:		**258**	**86**	**172**

СОДЕРЖАНИЕ «Современный танец»
3 год обучения

Раздел I. Учебно-тренировочный

Тема 1.1. Общеразвивающие упражнения

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

Тема 1.2. Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов

Разогрев - основная задача привести в рабочее состояние мышцы. Возможны варианты разогрева - у станка, на середине, в партере. Но основная задача — последовательный разогрев, где бы, ни

находился исполнитель: стопы, ахиллесово сухожилие, коленный сустав и подколенные связки, тазобедренный сустав и мышцы паха, мышцы спины и торса. В разогреве в основном используются движения с разогревом ног, в чистом и вариационном виде, а также движения заимствованные из других техник. Нет чётких правил исполнения разогрева, но он должен быть насыщен пятью - десятью упражнениями на различные группы мышц, всё зависит от уровня подготовки учащихся.

Изоляция и координация. Изоляции, как правило, подвергаются все центры сверху вниз, от головы до ног. Первоначально все движения изучаются в чистом виде, причём возможно исполнение двумя способами: медленное сжатие и расширение (например, медленный наклон головы, вперёд и максимальный наклон головы назад) или резко достичь максимального положения. Но в том и другом случае центр, приведённый в движение, должен достигать своего крайне возможного положения. Второй этап обучения: соединение движений одного центра в простейшие комбинации: крест, квадрат, круг, полукруг. Следующий этап - соединение в более сложные геометрические комбинации, более сложные ритмические структуры. И, наконец, последний этап - соединение движений нескольких центров, т.е. координация. Основная задача педагога во время изучения движений изолированных центров - следить за тем, чтобы движения были действительно изолированными, чтобы во время движения одного центра, не двигался другой. Эта, на первый взгляд, простая задача вызывает трудности, так как анатомически все центры тесно связаны. Координация присутствует во всех разделах урока, везде, где необходимо соединить движения двух или более центров в одной комбинации. Первый этап обучения - координация изолированных центров. Координируются два, три, четыре центра в одновременном параллельном движении. Затем эта координация усложняется движением в оппозицию, введением сложных ритмических рисунков.

И, наконец, последний этап координация нескольких центров во время передвижения. Процесс изучения координации строится от простого к сложному. На первом этапе обучения желательно использовать в музыкальном сопровождении чётные ритмы 2/4, 4/ 4, 6/ 8 и т.д. Затем можно переходить к полиритмии более сложного уровня нечётные уровни 5/ 4, 7/ 8, 9/ 8. Упражнения на полиритмию

тесно связаны с координацией, но задача усложняется, поскольку необходимо сочетать не только движения двух и более центров, но и различные ритмические рисунки и размеры.

Партер. Современный танец использует сценическое пространство не только по вертикали, но и по горизонтали. Движение исполнителя на полу - существенная часть хореографии. В уроке этот раздел несёт очень важные функции:

В партере может происходить разогрев В партере могут быть упражнения на изоляцию В партере могут исполняться упражнения - stretch характера

В партере очень эффективны упражнения для развития подвижности позвоночника

Переход из одной позиции в другую, создание цепочек на смену уровня, дополнительный тренаж на координацию и ориентацию в

пространстве

Тема 1.3. Экзерсис

Экзерсис направлен на расширение технических способностей учащихся.

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

1. Основные позиции ног: IV параллельная позиция.
2. Plie: прием plie — releve по I, II и IV параллельным и I, II out позициям.
3. Flat back вперед:

- на полупальцах.

24. Постановка корпуса одной рукой за станок.
25. Passe по I параллельной позиции на полупальцах.
26. Deep body bend с ногой на станке:

- на plie.

27. Battement tendu:

- на plie.

28. Battement tendu jete:

- положения flex/point стопы.

29. Rond de jambe par terre по I out и параллельной позиции по раскладке - en dehors и en dedans.
30. Releve lent на 90° лицом к станку во всех направлениях по I параллельной и out позиции.
31. Grand battements на 90° во всех направлениях лицом к станку.

Экзерсис на середине зала:

- Техника изоляции - координация двух центров (параллель и оппозиция).
- Swing.
- Pile: прием plie — releve по I, II и IV параллельным и I, II out позициям.
- Battement tendu:

30. на plie,
31. перевод рук из позиции в позицию во время движения.

- Battement tendu jete:

32. положения flex/point стопы,
33. перевод рук из позиции в позицию во время движения.

- Rond de jambe par terre по I out и параллельной позиции по раскладке - en dehors и en dedans.
- Releve lent на 90° во всех направлениях по I параллельной и out позиции.
-

Тема 1.4 Кросс: **Передвижение в пространстве.**

Задачи этого раздела - развить танцевальность, приобрести манеру и стиль современного танца.
Виды движений: шаги, прыжки вращения, сочетания этих элементов.
1. Шаги:
34. grand battements вперед на 90°,
- pas de bourre en toument.
32. Прыжки:
-jump: во время взлета arch торса,
- hop: рабочая нога принимает положение passe, в корпусе спираль,
33. Вращения:
-chaines,
-preparation к пируэтам.

Раздел 2. Дисциплина - современный танец.

Тема 2.1. 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 2.2. Терминология современного танца.

Термины современного танца на английском языке, т.к. современный танец «пришёл» из США.
Arabesque - рабочая нога открывается назад на любую высоту.
Arch - легкий прогиб торса назад.
Attitude — рабочая нога поднята на любую высоту и немного согнута в колене.
Battement developpe - открытие рабочей ноги через passe.
Battement releve lent - подъем рабочей ноги, не сгибая колено.
Battement tendu - рабочая нога открывается вперед, в сторону или назад носком в пол.

Battement tendu jete — рабочая нога активно открывается вперед, в сторону или назад на 45°.
Body roll - волна корпусом.
Chaines - вращение на двух ногах с передвижением.
Contraction - сжатие диафрагмы.
Deep body bend — глубокий наклон корпуса с прямым позвоночником.
Demi plie — полуприседание, пятки не отрываются от пола.
Flat back - «ровная спина», наклон на 90°, голова и руки продолжают линию спины.
Flex - сокращенная стопа, кисть или колени.
Fouette — поворот тела танцовщика к зафиксированной в определенном положении ноге.
Grand battement — бросок ноги на 90° в любом направлении.
Hop - прыжок с одной ноги на ту же ногу.
Jump - прыжок с двух ног на две.
Lay out - в положении flat back нога поднята на 90°.
Leap - прыжок с одной ноги на другую.
Pas dc bourre — чередование трех переступаний с одной ноги на другую с окончанием на demi plie.
Passe — рабочая нога стопой касается колена опорной ноги.
Point - вытянутое положение стопы.
Preparation - подготовительное движение.
Press-position — согнутые в локтях руки касаются бедер.
Release - положение обратное contraction, вдох и раскрытие диафрагмы.
Releve - подъем на полупальцы.
Roll down - закручивание корпуса вниз, начиная с головы по одному позвонку до конца позвоночника.
Roll up - раскручивание корпуса снизу вверх по одному позвонку.
Rond de jambe par terre - круг ногой по полу.
Side stretch - боковое растягивание корпуса.
Side walk - продвижение боком.
Stretch — вытягивание, растяжка.
Twist - закручивание корпуса в горизонтальной плоскости, начиная с плеч.

Раздел 3. Танцевальные элементы и композиции

Тема 3.1. Знакомство со спортивно-современным танцем, танцем джаз, модерн, хип-хоп

1.3.Особенности спортивно-современного танца

Отличительные особенности программы состоят в сочетании изучения не только джаз – модерн танца, но и таких современных танцевальных направлениях как :афро – джаз танец, jazz-street, contemporary, flash, hip-hop.

Спортивная хореография объединяет элементы общей хореографии, а также упражнения, направленные на совершенствование двигательной культуры, на расширение арсенала выразительных средств.

1.2 Основные стили джаз танца.

CLASSICAL- взаимствовал у классического танца дисциплину движений, позиции рук и и ног. Основоположник классического джаза,
Мэтт Мэтокс. Если говорить о классическом джаз-танце, то основных "китов" здесь три - импровизация, полиритмия и полицензрия. Если с первым все понятно, то остальные два означают движения различных частей тела в разных ритмах. Движение может исходить из головы, плеча, колена, очень часто посредством импульса. Полицентрия, безусловно, требует владения техникой изолированного движения для каждой части тела. Тело используется здесь как метроном: оно отбивает ритм
задаваемый музыкальным инструментом.

BLUES - В бурном потоке джаз танца,это ощущение глубокого падения. Гипсовой змеей он вьется и спускается,оплакивая угнетенное настроение афроамериканской религиозной песни.Примеры блюза имеют сложную основу.

LYRICAL- отличается большим количеством различных движений на единицу темпа, выполняемых очень мягко, без видимого напряжения. Движения при всей сложности выполняются с максимальным растягиванием их во времени.

BROADWAY(Театральный)- Бродвейский джаз выделился в особое направление танца, благодаря многочисленным театральным постановкам. Мюзиклы, ставшие популярными в 20-30-е года XX века, требовали все более сильной хореографии, понятной и зажигательной для зрителя. Тут и появился стиль, позднее названный бродвейским джазом. По сути, сейчас он сочетает элементы спектакля, шоу и современной хореографии.

Каждый танцор не просто выполняет движения, а решает еще актерские задачи, плюс показывает максимально свою индивидуальность.
Если вы любите зажигательные мелодии классических и современных мюзиклов, музыкальных фильмов, если вам не чуждо актерское искусство — тогда этот стиль — для Вас. Основная задача - зрелищность.

AFRO- объединяет традиционный африканский танец с элементами джаза. Широко использует движения корпуса, плеч, бедер и головы. В качестве музыкального сопровождения используется этническая музыка и ее обработки.

2.Основные виды танца модерн

Танец Постмодерн (Postmodern Dance) — направление искусства танца, развивавшееся в США и Европе в 1960-1970-е гг., ведущими
представителями которого являются Мерс Каннингхэм, Алвин Эйли, Талли Битти, Дональд Мак-Кейл, Алвин Николаи Пол Тэйлор Тпиша Браун. ^

Контемпорари (***Contemporary***) направление танца, сочетающее хореографические методики западного и восточного искусства движения.

Раздел 4. Постановочная работа
Создание художественных и спортивных номеров.

Раздел 5. Изоляция.
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 исполняется 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.
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, hip lift - 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 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: battement tendu, battement tendu jete, rond de jambe par terre, rond de jambe en Pair, battement fondu.

Раздел 6. Контактная импровизация

Контактная импровизация - это форма танца, позволяющая двум (или нескольким) партнерам вести спонтанный телесный диалог на невербальном уровне играя с силами гравитации, инерции, используя друг друга в качестве опоры, находя в прикосновении почву для импровизации, вдохновение для творчества. При этом тела танцующих подготавливаются, настраиваются таким образом, чтобы, сохраняя необходимую безопасность, дать себе возможность проявить максимальную свободу и раскрепощенность, открывая себя для эмоционально насыщенного взаимодействия, проявляя естественную красоту индивидуальности. Некоторые теоретики выделяют как отдельную дисциплину. Групповое мышление, систему специальных упражнений, навыков и правил, настраивающих внимание танцоров (или актеров, если речь идет о театре) на окружающую обстановку, развивающих чувство композиции, что дает возможность группе импровизировать вместе.

4. Календарно-тематический план «Современный танец» 3-й год обучения (2022-2023гг)

№	Тема	Дата	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Правила ТБ. Основные джазовые техники	06.09	3	1	2
2.	Особенности и принципы джаз-модерна. Stretching.	08.09	3	1	2
3.	Классический экзерсис у станка и на полу	13.09	3	1	2
4.	Вращения (Attitude, Fouette, Tours)	15.09	3	1	2
5.	Принципы движения тела. (Contraction и release, arch, rolls)	20.09	3	1	2
6.	Комбинация	22.09	3	1	2
7.	Вращения (Attitude, Fouette, Tours)	27.09	3	1	2
8.	Танцевально-художественная работа.	29.09	3	1	2
9.	Контактная импровизация.	04.10	3	1	2
10.	Сценическое действие.	06.10	3	1	2
11.	Джазовые техники и приемы. Stretching.	11.10	3	1	2
12.	Изоляция и полицентрия	13.10	3	1	2
13.	Комбинация	18.10	3	1	2
14.	Принципы движения тела. (Contraction и release, arch, rolls)	20.10	3	1	2
15.	Импровизация	25.10	3	1	2
16.	Комбинация	27.10	3	1	2
17.	Партерная техника.	01.11	3	1	2
18.	Кроссы. Передвижение в пространстве.	03.11	3	1	2
19.	Классический экзерсис у станка и на полу	08.11	3	1	2

20.	Вращения (Attitude, Fouette, Аллясгон)	10.11	3	1	2
21.	Сценическое действие	15.11	3	1	2
22.	Комбинация	17.11	3	1	2
23.	Танцевально-художественная работа	22.11	3	1	2
24.	Работа над импульсами	24.11	3	1	2
25.	Изоляция и полицентрия	29.11	3	1	2
26.	Принципы движения тела. (Contraction и release, arch, rolls)	01.12	3	1	2
27.	Мультипликация	06.12	3	1	2
28.	Изоляция и полицентрия	08.12	3	1	2
29.	Партерная техника.	13.12	3	1	2
30.	Ипровизация. Суставная техника	15.12	3	1	2
31.	Комбинация	20.12	3	1	2
32.	Танцевально-художественная работа.	22.12	3	1	2
33.	Кроссы.	27.12	3	1	2
34.	Джазовые техники и приемы. Stretching.	29.12	3	1	2
35.	Танцевально-художественная работа	10.01	3	1	2
36.	Партерные техники	12.01	3	1	2
37.	Комбинация	17.01	3	1	2
38.	Импровизация.	19.01	3	1	2
39.	Контактная импровизация.	24.01	3	1	2
40.	Индивидуальная работа над личными навыками	26.01	3	1	2
41.	Комбинация	31.01	3	1	2
42.	Партерная техника.	02.02	3	1	2
43.	Танцевально-художественная работа.	07.02	3	1	2
44.	Танцевально-художественная работа.	09.02	3	1	2
45.	Сценическое действие.	14.02	3	1	2
46.	Джазовые техники и приемы. Stretching.	16.02	3	1	2
47.	Slides и Swing. Методика исполнения в партере.	21.02	3	1	2
48.	Работа над импульсами	25.02	3	1	2
49	Изоляция и полицентрия	28.02	3	1	2
50.	Вращения (Attitude, Fouette, Аллесгон)	02.03	3	1	2
51.	Кроссы. Передвижение в пространстве.	07.03	3	1	2
52.	Мультипликация	09.03	3	1	2
53.	Танцевально-художественная работа.	14.03	3	1	2
54.	Танцевально-художественная работа.	16.03	3	1	2

55.	Партерная техника.	21.03	3	1	2
56.	Комбинация	23.03	3	1	2
57.	Комбинация	28.03	3	1	2
58.	Работа с танцевальными уровнями	30.03	3	1	2
59.	Джазовые техники и приемы. Stretching.	04.04	3	1	2
60.	Импровизация.	06.04	3	1	2
61.	Контактная импровизация.	11.04	3	1	2
62	Индивидуальная работа над личными навыками	13.04	3	1	2
63.	Танцевально-художественная работа	18.04	3	1	2

64.	Принципы движения тела. (Contraction и release, arch, rolls)	20.04	3	1	2
65.	Работа над импульсами	25.04	3	1	2
66.	Кроссы.	27.04	3	1	2
67.	Джазовые техники и приемы. Stretching.	02.05	3	1	2
68.	Принципы движения тела. (Contraction и release, arch, rolls)	04.05	3	1	2
69.	Slides и Swing. Методика исполнения в партере.	11.05	3	1	2
70.	Танцевально-художественная работа	13.05	3	1	2
71.	Импровизация.	16.05	3	1	2
72.	Контактная Импровизация	18.05	3	1	2
73.	Вращения (Attitude, Fouette, Tours)	23.05	3	1	2
74.	Приёмы и техники работы с телом.	25.05	3	1	2
75.	Приемы изоляции и полицентрии.	30.05	3	1	2
76.	Кроссы	01.06	3	1	2
77.	Танцевально-художественная работа.	06.06	3	1	2
78.	Работа над импульсами	08.06	3	1	2
79.	Работа с танцевальными уровнями.	13.06	3	1	2
80.	Классический экзерсис у станка и на полу	15.06	3	1	2
81.	Джазовые техники и приемы. Stretching.	20.06	3	1	2
82.	Танцевально-художественная работа	22.06	3	1	2
83.	Импровизация.	27.06	3	1	2
84.	Приемы изоляции и полицентрии.	29.06	3	1	2
85.	Комбинация	29.08	3	1	2
86.	Партерная техника.	31.08	3	1	2
	ИТОГО:		**258**	**86**	**172**

3.2. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

ЦЕЛЬ: воспитание, формирование личности, передача ценности и традиции, на которых основано общество, а также создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме

«Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде». (Статья 2, пункт 2, ФЗ № 304)

«Образовательная программа – комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты) и организационно-педагогических условий, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, оценочных и методических материалов, а также в предусмотренных настоящим Федеральным законом случаях в виде рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы, форм аттестации». (Статья 2, пункт 9, ФЗ № 304).

Характеристика детского объединения

- Контингент обучающихся по группам:

№ гр.	Год обучения	Кол-во детей по плану	Кол-во детей по факту	Пол уч-ся		Возраст обучающихся			
				Мальчики	Девочки	Дошкольники	1-4 классы	5-9 классы	10-11 классы
1	первый	15	15	1	14	-	15		-
2	второй	24	24	-	24	-	12	12	-
3	третий	12	12	2	10	-	-	8	4
	Всего:	51	51	3	48	-	27	20	4

Формы работы с обучающимися и их родителями (законными представителями) - индивидуальные и групповые.

1. Задачи и результат воспитательной работы

- формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;
- организация инновационной работы в области воспитания и дополнительного образования;
- организационно-правовые меры по развитию воспитания и дополнительного образования обучающихся;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям образовательного учреждения;
- обеспечение развития личности и ее социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни;
- воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания;

- развитие воспитательного потенциала семьи;
- поддержка социальных инициатив и достижений обучающихся.
- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
- формировать и пропагандировать здоровый образ жизни.

Планируемые результаты реализации программы воспитания

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
— оказывать помощь членам коллектива, находить с ними общий язык и общие интересы.

Работа с коллективом обучающихся

Работа с коллективом обучающихся детского объединения нацелена на:
- формирование практических умений по организации органов самоуправления этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

Работа с родителями

Работа с родителями обучающихся детского объединения включает в себя:
– организацию системы индивидуальной и коллективной работы (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение родителей в жизнедеятельность детского объединения (организация и проведение открытых занятий в течение учебного года);
- оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания детей.

Календарный план воспитательной работы

календарный план воспитательной работы
на 2022-2023 учебный год

Педагог дополнительного образования Сапожников А.А.

Модуль «Учебное занятие»				
№	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения	Примечание
1.	Творческие конкурсы, фестивали, олимпиады и т.д. различного уровня, в	Понимание ценности знаний и практических навыков, стремление к самосовершенствованию,	Согласно положениям	

	которых примут участие обучающиеся объединения	активное участие в жизни Центра, приобретение навыков самостоятельного и рационального мышления		
2.				
Модуль «детское объединение»				
1.	Мероприятия с детским коллективом с учетом специфики обучения (ярмарки, праздники, фестивали, акции, флешмобы, конкурсы, квесты, викторины и интеллектуальные игры, экскурсии, мастер-классы, тренинги т.д.)	Содействие развитию творческой активности обучающихся, участие в жизни Центра, самореализация		
2.				
Модуль «Воспитательная среда»				
СЕНТЯБРЬ				
1.	День открытых дверей	Привлечение новых обучающихся, на основе опыта имеющихся		Отчет до 10.09. с 1-2 фотографиями
ОКТЯБРЬ				
2.	01.10. Международный день пожилых людей			
3	День учителя. Открытое мероприятие			
4.	Всероссийский урок безопасности школьников в сети Интернет			Отчет до 30.10. с 1-2 фотографиями и количеством детей, темой беседы в электронном варианте
НОЯБРЬ				
5.	День народного единства			Отчет до 15.11. с 1-2 фотографиями и количеством детей, темой беседы в электронном варианте
6.	День матери в России			
ДЕКАБРЬ				
7.	03.12. День неизвестного			Отчет до 10.12. с 1-2

	солдата			фотографиями и количеством детей, темой беседы в электронном варианте
8.	10.12. Единый урок «Права человека»			Отчет до 23.11. с 1-2 фотографиями и количеством детей, темой беседы в электронном варианте
9.	12.12. День конституции РФ			Отчет до 23.11. с 1-2 фотографиями и количеством детей, темой беседы в электронном варианте
10.	Новогодние мероприятия			
ЯНВАРЬ				
11.	27.01. День полного снятия блокады Ленинграда			Отчет до 30.01. с 1-2 фотографиями и количеством детей, темой беседы в электронном варианте
ФЕВРАЛЬ				
12.	Международный день родного языка			
13.	23.02. День защитников Отечества			
МАРТ				
14.	08.03. Международный женский день			
15.	20.03. Всемирный день Земли			
16.	Месячник медиации (проведение мероприятий, направленных на возможность профилактики и разрешения конфликтных ситуаций с применением медиативных технологий)			Отчет до 30.03. с 1-2 фотографиями и количеством детей, темой беседы в электронном варианте

АПРЕЛЬ				
17.	07.04. Всемирный день здоровья			Отчет до 20.04. с 1-2 фотографиями и количеством детей, темой беседы в электронном варианте
18.	12.04. День космонавтики			
МАЙ				
19.	09.05. День Победы			Отчет до 23.11. с 1-2 фотографиями и количеством детей, темой беседы в электронном варианте
20.	15.05. Международный день семьи			
21.	17.05. Международный день детского телефона доверия			Отчет до 25.05. с 1-2 фотографиями и количеством детей, темой беседы в электронном варианте
22.	24.05. День славянской письменности и культуры			
23.	Праздник для выпускников объединения «Попутного ветра!»			Отчет до 31.05. с 1-2 фотографиями и количеством детей, темой беседы в электронном варианте
Модуль «Работа с родителями»				
1.	Организационное родительское собрание	Знакомство родителей с целями и задачами обучения по данной ДООП, особенностями организации учебного процесса, режимом работы и учебным графиком	сентябрь	
2.	Индивидуальные консультации для родителей	Решение вопросов социального и педагогического	в течение учебного года	

		характера		
3.	Открытые занятия для родителей	Знакомство родителей с промежуточными результатами работы объединения	декабрь, апрель	
4.	Итоговое родительское собрание	Подведение итогов работы объединения, знакомство с результатами итоговой аттестации обучающихся	май	
Модуль «Профилактика»				
1.	Первичный инструктаж по ТБ, правилам пожарной безопасности, поведению на дорогах, поведению при угрозе ЧС и теракта	Повышение уровня конструктивного поведения обучающихся	сентябрь	
2.	Проведение учений по эвакуации при ЧС		октябрь	
3.	Проведение бесед по антикоррупционному поведению	Формирование социальной компетентности	ноябрь	
4.	Проведение бесед антинаркотической направленности	Противостояние манипуляциям	декабрь	
5.	Повторный инструктаж по ТБ, правилам пожарной безопасности, поведению на дорогах, поведению при угрозе ЧС и теракта	Повышение уровня конструктивного поведения обучающихся	январь	
6.	Проведение бесед по информационной безопасности в сети	Формирование социальной компетентности	февраль	
6.	Беседы по профилактике разрешения конфликтных ситуаций с применением медиативных технологий	Повышение уровня конструктивного поведения обучающихся в конфликтных ситуациях	март	
7.	Проведение бесед о здоровом образе жизни	Формирование социальной компетентности	апрель	
8.	Проведение бесед по правилам поведения на дорогах, в общественных местах в летнее время, по правилам поведения у водоемов	Повышение уровня конструктивного поведения обучающихся	май	

Оценка результативности реализации программы воспитания

Результат реализации программы воспитания обучающихся детского объединения может быть выражен в табличной форме и являться результатом педагогических наблюдений педагога-руководителя объединения, анкетирования обучающихся и их родителей (законных представителей). Он показывает реальность достижения воспитательных целей, поставленных педагогом в этом учебном году перед воспитанниками .

3.3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Александрова Н.А., Голубева В.А. Танец модерн. Пособие для начинающих.-М.: Лань, Планета музыки,2011.
2. Андерсон Б., Андерсон Дж. Растяжка для каждого/ Пер. с англ. Белошеев О.Г.- Мн.: ООО «Попурри»,2012.
3. Нельсон А., Конконен Ю. Анатомия упражнений на растяжку. Пер. с англ. Борич С.Э.- Мн.: «Попурри»,2008.
4. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Началообучения. – М.:ВЦХТ,2008.
5. Никитин В.Ю. Модерн – джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника. – М.: ИД «Один из лучших», 2004.
6. Полятков С.С. Основы современного танца. – Ростов н/Д: Феникс,2005.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

1. .П.А. Пестов Уроки классического танца – Москва,1999г.
2. Т. Барышников Азбука хореографии – Ральф,2000г.
3. Роберт Те. 5 минут растяжки – Минск,1999г.
4. Е.В. Даниц. Джазовые танцы – Донецк,2002г.
5. Н.А. Вихрева Экзерсис на полу – Москва,2004г.
6. Методическое пособие по основам танца модерн. Учебный центр работников культуры – Владивосток,1997г.
7. Л.И. Ивлева. Джазовый танец – Челябинск,1996г.
8. Н.Г. Смирнова. Уроки хореографии в образовательных учреждениях. – Кемерово,1996г.
9. Ю. Шестакова. Современный танец для детей. – Новосибирск, 2004г.(D.V.D.)
10. Д.Бураков.Фанки-джаз– Новосибирск,2005г.(D.V.D.)
11. Е..А. Пинаева. Классический танец. – Москва,2006г.
12. М.Яцевич. Бродвей-джаз – Новосибирск 2005, 2007 г (D.V.D.). 13.А. Озерская. Джаз-модерн – Новосибирск 2008 г.(D.V.D.)
13. О.Вернигора. Джаз-танец 11-14 лет – Новосибирск 2007г.

14.Воспитательный процесс: изучение эффективности: методические рекомендации/ под редакцией Е.Н. Степанова – М., 2016;

15.Каргина З.А. Практическое пособие для работы педагога дополнительного образования. – Изд. доп.- М.: Школьная Пресса, 2008;

16.Маленкова П.И. Теория и методика воспитания/ М., 2017;
17.Сластенин В.А. Методика воспитательной работы- изд.3-е-М, 2015.

Интернет-источники:

https://videouroki.net/razrabotki/rabochaya-programma-po-vospitatelnoy-rabote.html- рабочая программа по воспитательной работе
https://infourok.ru/rabochaya-programma-vospitatelnoy-raboti-328614.html- рабочая программа воспитательной работы