

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАВКАЗСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ  
ГОРОДА КРОПОТКИН МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАВКАЗСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании  
педагогического совета  
от "24" августа 2022г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МАОУДО ЦВР  
\_\_\_\_\_ О.Г. Рыбак  
Приказ № 101-А  
от "24" августа 2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«ОСНОВЫ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА»**

(наименование объединения)

**Уровень программы:** углубленный

**Срок реализации программы:** 3 года: 648 ч.

(1год- 216 ч; 2год- 216 ч.; 3год- 216 ч.)

**Возрастная категория:** от 13 до 16 лет

**Форма обучения:** очная

**Вид программы:** модифицированная

**Программа реализуется на бюджетной основе**

**ID-номер Программы в Навигаторе: 6830**

Автор-составитель:  
Ботвинко Ирина Васильевна,  
педагог дополнительного образования

г. Кропоткин, 2022 год.

## **Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты»**

### **Пояснительная записка**

#### **ВВЕДЕНИЕ**

Мы живём в современном мире – и в танце тоже отражается веяние времени. Сейчас в нашей стране происходит подъём современного танца, он живёт и активно развивается наряду с другими видами хореографического искусства.

В конце XIX - начале XX века в Германии и Америке зарождается современное направление хореографии - танца модерн. Истоки зарождения проявились в искусстве Айседоры Дункан, педагога Э. Жака-Далькроза. Это стремление создать новую хореографию, отвечающую потребностям человека XX столетия, получило большую поддержку. основополагающие принципы данного направления: отказ от канонов в противовес танцу классическому, воплощение новых тем и сюжетов оригинальными танцевально-пластическими средствами. С каждым годом все больше и больше российских балетмейстеров и педагогов-хореографов обращаются к современному танцу. И даже во всех главных академических театрах страны в последние годы практикуются постановки на базе современной хореографии и пластики.

Нормативно – методической основой для разработки данной общеобразовательной программы явились следующие документы:

1. Указ президента Российской Федерации от 07.05.2018г. №204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» в редакции протокола от 30 ноября 2016 года №11.
4. Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017г. №1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования».
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
6. Национальный проект «Образование» (2019-2024).
7. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» (2019-2024).
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении

- профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
  11. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».
  12. Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 20 марта 2020 г. Министерство просвещения РФ.
  13. Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности: учебно-методическое пособие / И.А. Рыбалёва. - Краснодар: Просвещение-Юг, 2019г.

**Направленность дополнительной общеобразовательной программы – художественная.**

Программы художественной направленности в системе дополнительного образования ориентированы на развитие творческих способностей детей в различных областях искусства и культуры, передачу духовного и культурного опыта человечества, воспитанию творческой личности, получению учащимися основ будущего профессионального образования. Основной целью данного направления является: раскрытие творческих способностей обучающихся, нравственное и художественно-эстетическое развитие личности подростка.

*Художественная направленность* данной программы прослеживается в том, что изучение учащимися современного танца, проходит неразрывно с изучением истории современного хореографического искусства, знакомства с постановками современных балетмейстеров и мировой музыкальной культуры. Средствами этих занятий у подростков формируются творческие способности в опоре на эстетическое сознание: эстетических эмоций, чувств, интереса, вкуса, потребностей, представлений о красоте движений, звука, формы, цвета.

Умение красиво двигаться, танцевать, понимать и чувствовать музыку одновременно формирует и развивает эстетический вкус, даёт подросткам возможность самовыражения и самоутверждения в среде сверстников. Организация досуговой деятельности школьников, их эстетическое

воспитание средствами танцевального искусства является эффективной формой приобщения подростков к культуре.

Таким образом, данная программа направлена на формирование личности подростка в процессе овладения искусством танца, развитие художественной одарённости в этой области, исполнительского мастерства; развитие и совершенствование специальных музыкальных и хореографических способностей, что и определяет художественную направленность программы.

### **Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность.**

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

*Современный танец* в отличие от классического танца впитывает в себя все сегодняшнее, его окружающее. Он подвижен и непредсказуем и не хочет обладать какими-то правилами, канонами. Он пытается воплотить в хореографическую форму, окружающую жизнь, её новые ритмы, новые манеры, в общем, создаёт новую пластику. 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. Это направление в хореографическом искусстве стало очень привлекательным для самостоятельных хореографических коллективов, так как классический танец довольно труден для изучения и доступен далеко не всем учащимся, а принципы освоения современного танца помогают достигать любому ребёнку самовыражения через движения. Изучение современного танца в учреждениях дополнительного образования особенно важно, так как приобщает подростков к молодёжной культуре в оптимальной форме - под руководством педагога, в стенах образовательного учреждения, а также способствует физическому развитию и оздоровлению ребёнка.

Современный танец включает в себя техники классического танца (без соблюдения жёсткой его структуры), собственного подхода хореографа, а также известных, популярных танцев (от джаз-танца до вкраплений исторических форм). На занятиях используются техники: релиз (release-расслабление), различные модерн-техники (Канингхем, Грэм, Хортон), упражнения из классического танца, йоги, адаптированные к современному танцу, работу с полом- flyinglow (низкий полёт), акробатические элементы, растяжку, импровизацию на основе полученного в классе материала, партнеринг (работу в парах), творческие лаборатории.

Развитие современного хореографического коллектива невозможно представить вне процесса расширения жанрового и стилевого разнообразия. Появление новых, в корне отличающихся от традиционных, академических систем хореографического искусства заставляет обратиться к изучению новых техник танца. На протяжении многих лет основой образовательной

программы хореографического объединения «Фантазия» являлся народно-сценический танец, но педагоги объединения в постановочной работе также небезуспешно использовали различные танцевальные техники и элементы современного танца, сформировав свой лексический модуль, форму урока и методику преподавания. Составление программы по современному танцу для хореографического объединения «Фантазия» продиктовано велением времени, творческой потребностью и необходимостью в постижении нового. Обобщив накопленный педагогический опыт, проанализировав детский и родительский спрос, а также творческий и технический потенциал коллектива, решено было ввести дополнительный предмет «Основы современного танца», который является логическим продолжением творческого развития в хореографическом объединении «Фантазия».

Отличительной особенностью программы «Основы современного танца», является синтез видов и форм хореографического обучения, создание интегрированной модели обучения: джазовый танец, танец модерн, классический танец, ритмика, стретчинг, гимнастика, акробатика, и актёрское мастерство, акцент ставится на изучение современной хореографии. Впервые, в данном учреждении дополнительного образования наряду с изучением народно-сценического и эстрадного танца, учащимся предложено освоение спортивного танца и основ современной пластики. Такое слияние даст наиболее благоприятный результат для развития танцевальных способностей подростков, кроме того, такой подход наиболее демократичный и индивидуализированный, так как он позволяет ребёнку реализовать себя и свои возможности в нескольких направлениях и найти ту «нишу» творческого воплощения, где они могут проявить себя наиболее ярко. Такой подход направлен на раскрытие творческого потенциала и темперамента учащихся, а также на развитие их сценической культуры.

Программа составлена на основании практического опыта работы автора с детьми в качестве руководителя образцового хореографического коллектива «Фантазия», а также посещения мастер-классов известных педагогов в области современного танца П. В. Ивлюшкина (г. Одесса), Николаевой С.А. (г. Санкт-Петербург), А. Назаретяна (г. Екатеринбург), С. М. Вакуленко (г. Санкт-Петербург), П. Н. Самохвалова (г. Самара); просмотр видео-уроков, видео-семинаров и лекций по современным видам хореографии (С. Николаева Мастер-класс "Афро-джаз", Е. Шевцов Мастер-класс "Современная хореография"; исходя из возможности детей – их физической подготовленности, природных данных и степени концентрации внимания.

*Теоретической основой программы* являются современные концепции дополнительного образования детей и внешкольного воспитания (В. А. Березина, А.К. Бруднов, Г.П. Буданова, В.П. Голованов, Е. Б. Евладова, А.В. Золотарева, М.Б. Коваль), и социального воспитания в учреждениях дополнительного образования детей (Б.В. Куприянов, О.В. Миновская, Е.А. Салина). Программа опирается на технологии и идеи танца модерн, которые сложились в творчестве Марты Грэхем, Чарльза Вейдмана, Доррис Хамфри,

Хосе Лимона, современную концепцию и технологию Модерн-джаз танца (В.Ю. Никитин).

К концу обучения в объединении «Основы современного танца» формируется творческая, дружелюбная личность с активной жизненной позицией, с приоритетами здорового образа жизни, проявляющая уважение к культуре и традициям своей страны и других народов, с развитой мотивацией к познанию и творчеству. В процессе реализации программы подростки научатся взаимодействовать, сотрудничать друг с другом и взрослыми в процессе решения творческих задач, принимать решения и отвечать за собственные действия и поступки. Терпимо относится к чужому мнению, и отстаивать своё. В результате освоения программы у подростков проявляются лидерские качества, дружеские взаимоотношения, чувство гордости за свой коллектив. У учащихся формируется адекватная самооценка, умение анализировать свой труд. Полученные знания помогут им организовать свой досуг, реализоваться в творчестве, окажут содействие личностному и профессиональному самоопределению обучающихся, их адаптации в современном динамическом обществе.

Кроме прикладных знаний, в программе учтены воспитательные мероприятия в виде тематических бесед, диспутов, посещения спектаклей и концертов по данному профилю, конкурсных поездок, проведения традиционных досуговых мероприятий, направленных на осознание подростками значения хореографического искусства и их личного творчества, развитие индивидуальных творческих способностей, формирование устойчивого интереса к творческой деятельности.

Обучаясь в ансамбле «Фантазия» по курсу «Основы современного танца», учащиеся владеют прочными знаниями основ хореографического искусства, имеют развитые артистические, исполнительские способности, высокий общефизический, социальный, интеллектуальный, нравственный уровень. После трёхгодичного обучения учащиеся на высоком уровне владеют основными навыками современного хореографического искусства.

Данная образовательная программа является продолжением совершенствования мастерства в области танцевального искусства, приобретённого ранее по программам «Пчёлочка золотая», «Радость движения» и «Фантазия». Программа является углубленной и носит допрофессиональный характер. Программа формирует представление о профессиях, связанных с танцевальным миром и хореографическим искусством, формирует практические умения, которые в будущем могут оказать большое влияние на предпрофессиональную подготовку и профессиональное самоопределение личности. В программу включена экскурсионная деятельность профориентационной направленности (учебные заведения, учреждения культуры и искусства, театры). Все это крепкий фундамент, который позволяет повысить уровень знаний и умений выпускнику и при желании успешно поступить в учебные заведения, имеющие хореографический профиль.

Дополнительное образование является составляющей внеучебной деятельности - обязательного элемента новых федеральных государственных образовательных стандартов второго поколения (далее Стандарт).

Образовательная программа «*Основы современного танца*» учитывает требования Стандарта. Реализация программы содействует получению результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования.

*В связи с большим объёмом репетиционно-постановочной, концертной и конкурсной деятельности коллектива стало целесообразно взять в объединение ещё одного педагога дополнительного образования (хореографа). Преподают в объединении его руководители, педагоги-хореографы (Ботвинко И.В. и Суржко Е.П.).*

Примечание. В связи с повышенной физической нагрузкой программа объединения «Фантазия» не предполагает обучения детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья.

#### ***Адресат программы.***

Программа адресована подросткам 13-16 лет. После окончания базового курса в объединении «Фантазия», учащиеся переводятся на первый год обучения углубленного курса объединения «Основы современного танца». В группу первого года обучения могут быть также зачислены учащиеся, не прошедшие базовый курс в объединении «Фантазия», но успешно прошедшие собеседование или иные испытания.

В исключительных случаях на усмотрение педагога и с учётом индивидуального развития ребёнка в группу могут быть включены дети, чей возраст не соответствует обозначенному в программе.

Программа предусматривает обучение детей с особыми образовательными потребностями: детей талантливых, одарённых, мотивированных, или находящихся в трудной жизненной ситуации.

Возможна реализация программы в сетевой форме, которая предполагает для достижения цели и задач программы использование ресурсов нескольких образовательных организаций.

Учащиеся объединяются в группы с учётом возраста, психологических особенностей и их физических данных.

#### Условия приема:

Приём детей на углубленный курс «Основы современного танца» осуществляется на основании письменного заявления родителей и медицинского заключения о состоянии здоровья подростка, а также:

- ✓ перевод после окончания шестилетнего базового курса в хореографических объединениях «Радость движения» (3 года) и «Фантазия» (3 года), на первый год обучения курса «Основы современного танца»;
- ✓ переход из другого хореографического коллектива в группу соответствующую хореографической подготовке ребёнка.

Основанием для перевода учащегося на следующий этап обучения является успешное освоение программы.

### Основания для отчисления:

Основанием для отчисления ребёнка из объединения может служить заявление родителей с указанием причины ухода.

### Причины ухода ребёнка из коллектива:

Медицинские противопоказания, смена места жительства, изменение интересов, пропуски занятий без уважительных причин, а также лень и безответственность.

Примечание. Во время учебного творческого процесса, особенно в момент постановочной работы, возникает необходимость перевода обучающего из группы в группу (в зависимости от уровня подготовки, роста, комплекции ребёнка и т.п.), объединения групп, а также становится целесообразным работа с разновозрастным (смешанным) составом группы.

### Особенности данной возрастной группы.

Рассмотрим психологические особенности современного подростка, имея в виду только те его особенности, которые принципиально учесть в процессе обучения хореографии. Подростковый возраст — это очень сложный, тающий в себе опасность кризисных явлений, период в жизни ученика. Его организм претерпевает серьёзные физиологические изменения. Возникает физическое чувство своей взрослости, представление о себе уже не как о ребёнке, он стремится быть и считаться взрослым. Отсюда возникает новая жизненная позиция по отношению к себе, к окружающим людям, к миру. Он становится социально активным, восприимчивым к усвоению норм ценностей и способов поведения, которые есть среди взрослых. Поэтому период подросткового возраста характерен тем, что тут начинается формирование морально-нравственных и социальных установок личности учащегося, намечается общественная направленность данной личности. Ребёнок стремится к активному общению со своими сверстниками, и через это общение он активно познаёт самого себя, овладевает своим поведением, ориентируясь на эталоны и идеалы, почерпнутые из книг, кинофильмов, телевидения, у него появляются такие потребности, которые он обязан удовлетворить лишь сам (потребность в общении со сверстниками, в дружбе, в любви). Родители и вообще взрослые при всём их желании не могут решить трудности, встающие перед мальчишками и девчонками в связи с возникновением у них новейших потребностей. В этом возрасте дети очень с желанием участвуют в работе разных творческих объединений, в том числе танцевальном, где, охотно выполняя все указания педагога, с энтузиазмом и усердием овладевают теоретическими знаниями, подходящими для выполнения практических работ. Для подростков немаловажен образ педагога. Они отождествляют содержание предмета с человеком, его преподающим. Поэтому педагогу просто необходимо идти в ногу со временем, самому обладать эстетическим вкусом, следить за новинками в музыке, танцевальных направлениях и даже моде, тогда он по праву может быть наставником и другом подростку. Тогда ребята увидят в педагоге не только хореографа, но и человека, к которому можно прийти со своими



проблемами, спросить совета, попросить помощи, поделиться радостью или секретами. А в этом возрасте трудностей у подростков хватает!

Подростковый возраст – один из наиболее важных примеров онтогенеза человека. Он характеризуется наличием значительной специфики во всех сферах деятельности. Характерные черты подростков — пытливость ума и жадное стремление к познанию, широта интересов, сочетающиеся, однако, с разбросанностью, отсутствием системы в приобретении знаний. Свои новые умственные качества подростки обычно направляют на те сферы деятельности, которые их больше интересуют. Последнее особенно важно при анализе умственных способностей «трудных» подростков. Интеллект, определённый обычными методами, у юных правонарушителей обычно ниже среднего. В то же время при решении практических жизненных задач в среде подобных им сверстников они нередко проявляют незаурядную смекалку и находчивость. Поэтому суждение об интеллекте «трудного» подростка, основанное только на средних показателях, без учёта их специфической жизненной ситуации и интересов, может оказаться ошибочным.

Подростковый возраст характеризуется выраженной эмоциональной неустойчивостью, резкими колебаниями настроения, быстрыми переходами от экзальтации к субдепрессивным состояниям.

В старшем подростковом возрасте фон настроения становится более устойчивым, эмоциональные реакции более дифференцированными. Бурные аффективные вспышки нередко сменяются подчёркнутым внешним спокойствием, ироническим отношением к окружающим. Склонность к самоанализу, рефлексии нередко способствует лёгкости возникновения депрессивных состояний. Подростки по сравнению с детьми более целеустремленны, настойчивы, однако в проявлении этих качеств часто бывают односторонними.

Для подросткового возраста характерно попеременное проявление полярных качеств психики: целеустремлённость и настойчивость сочетаются с импульсивностью и неустойчивостью, повышенная самоуверенность и безапелляционность в суждениях сменяются лёгкой ранимостью и неуверенностью в себе, потребность в общении — желанием уединиться, развязность соседствует с застенчивостью, романтизм, мечтательность, возвышенность чувств нередко уживаются с сухим рационализмом и циничностью, искренняя нежность, ласковость могут быстро сменяться чёрствостью, отчуждённостью, враждебностью и даже жестокостью.

Проблема формирования личности подростка — одна из наиболее сложных и наименее разработанных в возрастной психологии. И.С. Кон обоснованно подчёркивает, что, говоря о личности подростка, «мы должны постоянно иметь в виду не только хронологический возраст или фазу развития изучаемого индивида, но также:

- 1) общие свойства культуры и общества, к которым он принадлежит;
- 2) его социально-экономическое положение;
- 3) историческую ситуацию, в которой происходит его развитие, и особенности его поколения (когорты);
- 4) его пол и
- 5) его индивидуально-типологические свойства».

Наблюдения показывают, что переход от детства к взрослости бывает тем труднее, чем значительнее отличаются требования, которые предъявляет общество к ребёнку и взрослому. Отличаются требования, изменяется понятие о норме, праве, морали и т.д. Таким образом, в работе с подростками наряду с этно-культуральными, социально-экономическими и историческими различиями общества, в котором формируется человек, должно учитываться дифференциально-психофизиологические и, прежде всего половозрастные и индивидуально-типологические особенности подростка.

Важным этапом подросткового возраста является процесс формирования самосознания. Именно в это время формируется осознанное отношение к своим потребностям и способностям, влечениям и мотивам поведения, переживаниям и мыслям. Самосознание выражается также в эмоционально-смысловой оценке своих субъективных возможностей, которая, в свою очередь, выступает в качестве обоснования целесообразности, действий и поступков. В основе самосознания лежит способность человека отличать себя от своей жизнедеятельности. Это отношение к своему осознанному бытию способствует формированию определённого представления о себе самом, о своих способностях и возможностях. Представление о себе (субъективный образ своего «я») складывается под влиянием мнений и оценок окружающих, при соотнесении мотивов, целей и результатов своих поступков с нормами поведения, принятыми в данном обществе.

Важным становится вопрос о смысле жизни, своём месте в мире людей. При этом мировоззренческий поиск отличается крайним максимализмом. Подростку обязательно нужен универсальный ответ, формула, которая разом бы объяснила ему и смысл собственного существования, и смысл существования человечества в целом. Однако познание главной жизненной цели, как верно подчёркивает Д.А. Леонтьев – это сложный процесс, требующий высокой социальной и моральной зрелости. Тем не менее подросток, в отличие от ребёнка, не хочет и не может воспринимать на веру, как должное все, о чем ему говорят взрослые. Он начинает сравнивать слова и поступки взрослых и, находя в них противоречия, вырабатывает собственное отношение к окружающему миру.

Рефлексия, самоанализ, проявляющиеся в основном в поиске смысла собственного существования, сопровождаются переоценкой ценностей, изменением отношений к установившимся «правилам» и авторитетам, склонностью к философствованию, «самокопанию» в ощущениях и переживаниях.

Неотъемлемой частью формирования мировоззрения и общественной активности подростка является становление морального сознания, определённым образом связанное с возрастом. Если ребёнок в своём поведении ориентируется преимущественно на внешнюю систему правил (можно—нельзя), то у подростка вырабатываются осознанные моральные принципы. Поведение ребёнка целиком зависит от внешних влияний,

подросток же в своих поступках все чаще ориентируется на внутренние убеждения, собственную совесть.

Давно было замечено, что безапелляционность суждений и категоричность оценок у подростков уживаются с постоянными сомнениями и неуверенностью в правильности своих поступков. Такое противоречие объясняется, с одной стороны, психологической, и прежде всего интеллектуальной, незрелостью, а с другой — поисками осознанных моральных принципов.

Программа предполагает обучение искусству современного танца и юношей и девушек.

***Уровень программы, объем и сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы:***

Уровень реализации программы «Основы современного танца» – углубленный

Выполнение программы рассчитано на 3 года

Объем программы: 648 часа

Объем учебных часов на год:

1 год обучения – 216 ч. 3 раза в неделю по 2 занятия (6 ч.)

2 год обучения – 216 ч. 3 раза в неделю по 2 занятия (6 ч.)

3 год обучения – 216 ч. 3 раза в неделю по 2 занятия (6 ч.)

Режим работы:

***1 год обучения.***

Возраст детей – 13-14 лет. Занятия проводятся 3 дня в неделю по 2 занятия (по 40 мин.)

***2 год обучения.***

Возраст детей – 14-15 лет. Занятия проводятся 3 дня в неделю по 2 занятия (по 40 мин.)

***3 год обучения.***

Возраст детей – 15-16 лет. Занятия проводятся 3 дня в неделю по 2 занятия (по 40 мин.)

Согласно рекомендуемому режиму занятий детей среднего и старшего школьного возраста в объединениях хореографии (Приложение № 3 к СанПиН 2.4.4. 1251-03), продолжительность занятия – 40 минут.

Количество детей в группах:

1 год обучения – 12-16 человек

2 год обучения – 11-12 человек

3 й и последующие годы 10-11 человек.

Форма обучения - очная

Состав группы – постоянный. Смена части коллектива происходит по причине болезни, перемены места жительства или изменения интереса детей.

Для эффективной работы хореографического коллектива и достижения высокого творческого результата программой предусмотрены следующие формы учебной деятельности:

1) групповая форма (группы формируются с учётом возраста детей,

также различаются по половому признаку; группа может насчитывать от 10 до 12 человек; группа может состоять из участников какого-либо танца или этюда);

2) коллективная форма (такая форма применяется для проведения сводных репетиций, ансамблей, постановок танцев, где, например, задействовано несколько возрастных групп или нужно свести вместе группу мальчиков и группу девочек);

3) индивидуальная форма (работа с солистами, наиболее одарёнными детьми) такая форма также необходима для детей, не усвоивших пройденный материал, отстающими детьми).

### **Виды занятий:**

- Лекция, учебная беседа – используются на различных занятиях с целью разъяснения нового материала;
- Учебно-тренировочные групповые и мелкогрупповые занятия – основные занятия, где отрабатываются умения и закрепляются навыки;
- Сводные репетиции всего состава коллектива – проводятся перед выступлениями на фестивалях, конкурсах;
- Просмотр видеозаписей выступлений и репетиционных занятий с последующим анализом и самоанализом;
- Экскурсии – посещение спектаклей и концертов Краснодарского творческого объединения «Премьера» им. Л.Г. Гатова, профессиональных и самодеятельных хореографических ансамблей;
- Посещение профессиональных учебных заведений с целью профориентации;
- Творческие встречи с интересными людьми – с целью обмена опытом;
- Фестивали;
- Конкурсы;
- Итоговые отчётные концерты;
- Выступления на городских, районных, зональных и краевых мероприятиях;

*Программа включает разные виды занятий:*

- традиционное занятие;
- комбинированное занятие;
- открытое занятие;
- занятие-игра, праздник, соревнование, фестиваль, путешествие;
- зачёт;
- защита творческих работ и проектов;
- контрольная работа;
- тестирование.

В сфере дополнительного образования далеко не все занятия с детьми ставят именно обучающие задачи. Среди других видов занятий можно было бы назвать общеразвивающие и воспитательные занятия, которые ставят цели формирования и развитие определённых личностных качеств ребёнка. Например, к таким занятиям можно отнести экскурсию, занятие – викторину,

коллективный выход в театр, различные коллективные творческие дела (КТД).

Кроме того, довольно часто организуются специальные занятия, направленные на формирование положительного психологического климата в коллективе, приобщение подростков к нравственным культурным ценностям. Например:

- ❖ Подготовка и проведение традиционного праздника для новичков «Посвящение в танцоры»;
- ❖ День именинников (октябрь, январь, апрель, июнь);
- ❖ Огонёк «23+8»;
- ❖ День рождения коллектива;
- ❖ Новогодние вечера-карнавалы;
- ❖ День присвоения коллективу звания «образцовый» (19 февраля);
- ❖ Международный день танца (29 апреля)
- ❖ Конкурс на лучшего кружковца «Ай да я!» и «Ай да мы!»;
- ❖ Проектная деятельность «Фантазии – 20 лет!» (конкурс идей, видео и фото роликов, газет, стихов, фотоальбомов, воспоминаний и т.п.);
- ❖ Подготовка и проведение юбилейных и сольных концертов, коллектива «Фантазия»;
- ❖ Поездки в театр, на экскурсии, на природу, на отдых.

Учитывая углубленный уровень общеобразовательной программы «Основы современного танца», в неё включена проектная деятельность.

Цель проектного обучения состоит в том, чтобы создать условия, при которых учащиеся: самостоятельно и охотно приобретают недостающие знания из разных источников; учатся пользоваться приобретёнными знаниями для решения познавательных и практических задач; приобретают коммуникативные умения, работая в различных группах; развивают у себя исследовательские умения (умения выявления проблем, сбора информации, наблюдения, проведения эксперимента, анализа, построения гипотез, обобщения); развивают системное мышление.

*Проектная деятельность:*

- Конкурс юных балетмейстеров «Мой мир»;
- Организация и проведение юбилея образцового художественного коллектива, хореографического ансамбля «Фантазия»;
- Организация и проведение регионального конкурса хореографических коллективов «Танцующий ангел»;
- Конкурс технического и сценического мастерства «Ай, да я!»;
- Конкурс самоуправления в коллективе.

Одна из предлагаемых тем проекта «Развитие творческой одарённости обучающихся подросткового возраста средствами хореографии в процессе проектной деятельности. Конкурс юных балетмейстеров «Мой мир»». Основная цель проекта – активизировать в подростке творческий и мыслительный процесс, познавательную деятельность, способствующих переходу танцора из стадии исполнителя в стадию творца и создателя, способного через танец проявлять свой взгляд на мир. Таким образом,

открываются способности и таланты учащегося, формируется инициативность, организаторские способности, режиссёрские навыки, а также, более осознанное понимание глубины процесса создания танца. Всё это позволяет перенести полученный опыт из танцевальной сферы в бытовую, тем самым повышая уровень и качество жизни подростка в целом.

**Общая цель программы:** содействие развитию социально активной, творческой, успешной личности в условиях деятельности хореографического коллектива. Создание условий для профессионального самоопределения обучающихся, их адаптации в современном динамическом обществе.

**Цель первого года обучения:** создание благоприятной среды для появления у учащихся мотивации к углублению своих знаний в области современной хореографии.

**Цель второго года обучения:** создание условий для творческой самореализации учащихся в культурной, социальной и профессионально-творческой среде города, района, края.

**Цель третьего года обучения:** создание условий для творческой самореализации обучающихся в культурной, социальной и профессионально-творческой среде города, района, края и РФ, их профессионально-личностного самоопределения.

### **Задачи программы:**

#### **Образовательные (предметные):**

- ознакомить обучающихся с терминологией современного танца, научить использовать её в работе;
- ознакомить и изучить основы современной хореографии, адаптировать существующие методики современного танца к образовательному процессу в хореографическом ансамбле;
- овладеть основными движениями и законами современных танцевальных систем, сформировать практические умения и навыки исполнения современного танца;
- научить самостоятельно отрабатывать отдельные движения и комбинации;
- научить работать импровизированно;
- сформировать необходимые качества: координация, чувство ритма, свобода тела, ориентация в сценическом пространстве;
- организовать и вовлечь в постановочную и концертную деятельности коллектива.

#### **Личностные:**

- развить творческое мышление обучающихся через познание лучших образцов, методик и техник ведущих современных направлений танца;
- способствовать нравственному, эмоциональному развитию личности ребёнка;

- способствовать развитию координации и пластики, необходимых для более совершенного исполнения в соответствии с особенностями жанра;
- обеспечить развитие творческих способностей ребёнка: образного мышления, внимания, произвольной, ассоциативной памяти, фантазии, воображения, артистичности и т. д.;
- помогать развитию творческой инициативы детей;
- создать условия для развития коммуникативных навыков.

#### Метапредметные:

- содействовать формированию увлечённости хореографическим искусством;
- создание условий для развития (самоопределения и самореализации) личности каждого учащегося, раскрытия его способностей, роста профессионального и творческого мастерства;
- помочь в формировании художественного вкуса, эмоционально-ценностного отношения к искусству;
- обеспечить социализацию детей в коллективе и способствовать возникновению уважительных отношений между учащимися;
- воспитать качества инициативности, целеустремлённости, ответственности;
- создать условия для формирования навыков здорового образа жизни;
- сформировать готовность к социальному и профессиональному самоопределению.

#### Задачи 1 года обучения

##### Образовательные (предметные):

- изучить позиции рук ног в современном танце;
- освоить терминологию современного танца (знать перевод и значение);
- усвоить понятия «contraction» и release»;
- уметь исполнять движения классического экзерсиса с элементами современной хореографии;
- научить выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции;
- научить контролировать и координировать своё тело;
- сформировать необходимые качества: координация, чувства ритма, свобода тела, ориентация в сценическом пространстве;
- научить самостоятельно отрабатывать отдельные движения и комбинации;
- научить работать импровизированно;
- научить использовать знания современного лексического материала в хореографических постановках коллектива;
- познакомить с основными техниками исполнения движений джаз танца, танца модерн, современных молодёжных направлений танца.

### Метапредметные:

- воспитать трудолюбие, терпение, воля, выносливость;
- содействовать формированию увлечённости хореографическим искусством;
- создание условий для развития (самоопределения и самореализации) личности каждого учащегося, раскрытия его способностей, роста профессионального и творческого мастерства;
- помочь в формировании художественного вкуса, эмоционально-ценностного отношения к искусству;
- обеспечить социализацию детей в коллективе и способствовать возникновению уважительных отношений между учащимися;
- воспитать качества инициативности, целеустремлённости, ответственности;
- создать условия для формирования навыков здорового образа жизни.

### Личностные:

- развивать наблюдательность, повышенную скорость реакции;
- содействовать развитию творческой активности подростков;
- развивать умение общаться и взаимодействовать друг с другом в процессе работы на занятиях и в свободное от занятий время;
- формировать умение доводить начатое дело до конца;
- способствовать развитию координации и пластики, необходимых для более совершенного исполнения в соответствии с особенностями жанра.

## **Задачи 2 года обучения**

### Образовательные (предметные):

- усвоить терминологию современного танца;
- научить точно и чётко исполнять изучаемые движения;
- научить выразительно и ритмично двигаться в соответствии с образом танца;
- научить исполнять различные туры (с согнутым коленом, с контракцией, по диагонали и т.д.).
- научить работать в парах и малых группах с заданиями контактной импровизации;
- познакомить с основами импровизации;
- научить двигаться амплитудно, чередуя расслабление и напряжение;
- научить комбинировать движения, самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ;
- вовлечь в постановочную и концертную деятельность.

### Метапредметные:

- научить сопереживать, осуществлять взаимовыручку и взаимоподдержку;



- создание условий для развития (самоопределения и самореализации) личности каждого обучающегося, раскрытия его способностей, роста профессионального и творческого мастерства;
- сформировать художественный вкус, эмоционально-ценностное отношение к искусству;
- обеспечить социализацию детей в коллективе и способствовать возникновению уважительных отношений между обучающимися;
- сформировать навыки здорового образа жизни;

#### Личностные:

- развить силу, выносливость, хореографическую память;
- создать условия для развития творческих способностей ребёнка: образного мышления, внимания, произвольной, ассоциативной памяти, фантазии, воображения, артистичности и т. д.;
- способствовать развитию творческой инициативы детей;
- создать условия для развития коммуникативных навыков.

### **Задачи 3 года обучения**

#### Образовательные (предметные):

- познакомить с многообразием хореографического искусства;
- усвоить терминологию современного танца, уметь использовать её в работе;
- научить двигаться плавно, амплитудно и пространственно;
- обучить свободному и грамотному исполнению всех изученных элементов современного танца на продвинутом уровне;
- освоить особенности партнеринга;
- научить импровизировать на заданные темы;
- научить создавать и выражать художественный образ с помощью движения;
- научить выражать содержание музыки в движении;
- научить легко и свободно исполнять весь изученный материал со сложной координационной задачей и в быстром темпе;
- научить уверенно и эмоционально выступать на сцене перед различными категориями зрителей.

#### Метапредметные:

- развивать навыки постановочной и концертной деятельности;
- развивать интерес и фантазию в создании образов в хореографических композициях.

#### Личностные:

- воспитать любовь к хореографическому искусству;
- воспитать чуткое и доброе отношение друг к другу, желание заниматься творчеством в команде;
- сформировать готовность к социальному и профессиональному самоопределению.

## Учебный план

### 1 год обучения

№	Наименование разделов, Блоков, тем.	Всего часов	Кол – во учебных занятий		Формы аттестации
			Теория	Практика	
1.	Разогрев	<b>48</b>	<b>4</b>	<b>44</b>	творческие задания, опрос, диалог, педагогическое наблюдение
2.	Партер	<b>20</b>	-	<b>20</b>	практические задания, педагогическое наблюдение
3.	Изоляция	<b>20</b>	-	<b>20</b>	практические задания, показ, педагогическое наблюдение, зачёт
4.	Координация	<b>20</b>	-	<b>21</b>	творческие задания, педагогическое наблюдение
5.	Работа в паре	<b>18</b>	-	<b>18</b>	педагогическое наблюдение, показ, творческие задания
6.	Кросс	<b>30</b>	-	<b>30</b>	практические задания, показ, педагогическое наблюдение, творческие задания
7.	Танцевальные элементы и композиции	<b>24</b>		<b>24</b>	педагогическое наблюдение, показ, промежуточная и итоговая аттестация, зачёт, концерт
8.	Постановочная работа	<b>34</b>		<b>34</b>	педагогическое наблюдение, показ, промежуточная и итоговая аттестация, концерт, конкурсы
9.	Воспитательная работа. Работа с родителями. «Посвящение в танцоры»	<b>2</b>	-	<b>2</b>	праздник, (показ, концерт)
<b>Всего 216 часов</b>					

## 2 год обучения

№	Наименование разделов, Блоков, тем.	Всего часов	Кол – во учебных занятий		Формы аттестации
			Теория	Практика	
1.	Разогрев	<b>34</b>	-	<b>34</b>	педагогическое наблюдение, творческие задания, практикум
2.	Изоляция	<b>34</b>	-	<b>34</b>	практические задания, педагогическое наблюдение, зачёт
3.	Координация	<b>34</b>	-	<b>34</b>	практические задания, показ, педагогическое наблюдение, творческие задания
4.	Упражнения на середине	<b>34</b>	-	<b>34</b>	педагогическое наблюдение, показ, промежуточная и итоговая аттестация, концерт, конкурсы
5.	Кросс	<b>34</b>	-	<b>34</b>	педагогическое наблюдение, показ, открытое занятие
6.	Комбинации. Постановочная работа	<b>44</b>	-	<b>44</b>	педагогическое наблюдение, показ, промежуточная и итоговая аттестация, концерт, конкурсы
7.	Воспитательная работа. Работа с родителями. «Посвящение в танцоры»	<b>2</b>	-	<b>2</b>	праздник, (показ, концерт)
<b>Всего 216 часов</b>					

### 3 год обучения

№	Наименование разделов, Блоков, тем.	Всего часов	Кол – во учебных занятий		Формы аттестации
			Теория	Практика	
1.	Разогрев	<b>34</b>	-	<b>34</b>	педагогическое наблюдение, показ, практикум
2.	Координация	<b>34</b>	-	<b>34</b>	практические задания, педагогическое наблюдение
3.	Кросс, вращения	<b>34</b>	-	<b>34</b>	практические задания, показ, педагогическое наблюдение творческие задания, открытое занятие
4.	Импровизация	<b>34</b>	-	<b>34</b>	педагогическое наблюдение, показ, творческие задания
5.	Партнеринг	<b>34</b>	-	<b>34</b>	педагогическое наблюдение, показ, творческие задания
6.	Комбинации Постановочная работа	<b>44</b>	-	<b>44</b>	педагогическое наблюдение, показ, промежуточная и итоговая аттестация, концерт, конкурсы
7.	Воспитательная работа. Работа с родителями. «Посвящение в танцоры»	<b>2</b>	-	<b>2</b>	праздник, (показ, концерт)
<b>Всего 216 часов</b>					

## Содержание 1 год обучения

### **I РАЗДЕЛ: РАЗОГРЕВ**

В этом разделе урока основная задача привести в "рабочее" состояние все мышцы тела. В уроке модерн-джаз танца возможностей разогрева гораздо больше, чем в классическом танце. Во-первых, он различается по месту расположения исполнителя и может быть; а), на середине класса, б), в партере. Во-вторых, он различается по динамике исполнения, возможно сочетание упражнений выполняемых в быстром темпе с упражнениями в

медленном темпе. Однако, где бы не располагался исполнитель, основная задача педагога последовательно разогреть:

- а) стопы и ахиллесово сухожилие;
- б) коленный сустав;
- в) тазобедренный сустав;
- г) позвоночник.

Можно выделить несколько групп движений: а) движения заимствованные из классического танца, б) движения для разогрева и развития подвижности позвоночника, в) упражнения stretch характера (растяжки), г) упражнения свингового характера для расслабления позвоночника и суставов.

### **1. Позиции ног в современном танце (позиции ног школы Г. Джордано):**

- 1 параллельная стопы вместе;
- 1аут аналогична 1 позиции классического танца;
- 1ин пятки направлены наружу, носки соединяются вместе;
- 2 параллельная стопы параллельны и находятся точно под бёдрами. Плечи, бедра и стопы находятся на одной прямой линии и составляют квадрат. Это очень важная позиция, в которой выполняется очень много упражнений.
- 2аут аналогична классической позиции, иногда используется широкая 2 аут позиция, когда стопы в выворотном положении располагаются шире плеч
- 3 позиция практически не используется;
- 4 параллельная позиция одна стопа перед другой на расстоянии одной стопы;
- 4 аут аналогична классической;
- 5 аут аналогична классической;
- 5 парал. стопы параллельны, рядом и одна стопа немного впереди другой (на полстопы).

### **2. Позиции рук в современном танце:**

В модерн-джаз танце нет устоявшихся позиций, поэтому проведём аналогию с позициями классического танца, учитывая, что положение локти и ладони впереди на бёдрах (presspoz.).

- 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

Первая позиция варьируется:

- руки вытянуты вперёд на уровне солнечного сплетения;
- руки вытянуты в локтях и направлены по диагоналям V позиция впереди;
- руки согнуты в локтях и ладони находятся у груди 1 закрытая позиция;
- руки согнуты в локтях, которые опущены вниз, кисти около плеч.

Вторая позиция варьируется:

- руки вытянуты в локтях на уровне плеч, ладонь может быть повёрнута вверх, вниз, или в сторону;

- вторая сокращённая позиция. Локти согнуты, предплечья располагаются параллельно полу.

Третья позиция может иметь следующие варианты:

- руки вытянуты в локтях, ладони повернуты вовнутрь, наружу, или вперёд;
- руки вытянуты в локтях и раскрыты диагонально V позиция вверх;
- локти немного согнуты, ладони вместе и располагаются над макушкой.

Во всех вышеописанных позициях и положениях кисть может быть в нескольких вариантах: FLEX сокращённая кисть, т.е. ладонь перпендикулярно к предплечью. JAZZHEND пальцы напряжены и разведены на максимальное расстояние друг от друга. Пальцы вытянуты, ладонь продолжение руки. Пальцы сжаты в кулак.

### **3. 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. (ПРИЛОЖЕНИЕ №1)

### **4. Разогрев ног (стопа, колено, пах)**

### **5. Разогрев позвоночника (наклоны, изгибы, твисты торса)**

### **6. Расслабление позвоночника (свинговое раскачивание, grop)**

### **7. Упражнения stretch характера. Растягивание.**

Использование в разогреве движений классического экзерсиса: demi и grand plie, releve, battement tendu, battement jete, rond de jam re par terre и др. Сочетание этих движений: выворотные и параллельные позиции ног. Способы соединения движений разогрева в единую комбинацию.

### **8. DEMI и GRAND PLIE**

Варианты изменений в исполнении могут быть следующими:

- по параллельным позициям;
- перевод стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и наоборот во время исполнения demi и grand plie;
- изменение динамики исполнения, например медленное приседание на 4/4 и резкий подъем;
- соединение с releve и появление такого термина как pliereleve, т.е. сгибание коленей с одновременным подъёмом на полупальцы.

### **9. BATTEMENT TENDU**

- исполнение по параллельным позициям;
- перевод из параллельного в выворотное положение и наоборот;
- исполнение с сокращённой стопой (flex);

- использование brash ,т.е. стопа опускается на пол, а затем втягивается в И.П.;
- с demi plie;
- с подъёмом опорной пятки во время выноса на носок или броска;
- с подъёмом опорной пятки во время закрытия;
- с полуповоротами и поворотами приёмом fouette.

#### **10. BATTEMENT JETE**

- исполнение по параллельным позициям;
- перевод из параллельного в выворотное положение и наоборот;
- исполнение с сокращённой стопой (flex);
- использование brash ,т.е. стопа опускается на пол, а затем втягивается в И.П.;
- с demi plie;
- с подъёмом опорной пятки во время выноса на носок или броска;
- с подъёмом опорной пятки во время закрытия;
- с полуповоротами и поворотами приёмом fouette.

#### **11. ROND DE JAMBE PAR TERRE**

- исполнение варианта из урока народно-сценического танца;
- исполнение по параллельной позиции;
- с demi plie;
- с подъёмом на 45 и 90 градусов;
- с сокращённой стопой (flex).

#### **12. BATTEMENT FONDU**

- с сокращённой стопой;
- вариант из урока народно-сценического танца;
- по параллельным позициям.

#### **13. BATTEMENT FRAPPE**

- с сокращённой стопой;
- вариант из урока народно-сценического танца;
- по параллельным позициям.

#### **14. BATTEMENT DEVELOPPE**

- с сокращённой стопой;
- по параллельным позициям.

#### **15. BATTEMENT RELEVE LENT**

- с сокращённой стопой;
- по параллельным позициям.

#### **16. GRAND BATTEMENT**

- с сокращённой стопой;
- с подъёмом опорной пятки во время броска;
- по параллельным позициям.

В "Разогреве" из вышеперечисленных движений в основном используются: demi и grand plie, battement tendu, battement jete, rond de jambe. Однако существует несколько движений именно для разогрева ног, которые заимствованы из танца модерн или других систем хореографии:

**17. PRANCE** (прайс) — движение для развития подвижности стопы, состоящее из быстрой смены положения «на полупальцах» и point (пойнт-вытянутое положение стопы). Движение состоит из быстрой смены следующих положений:

- стопа на полупальцах, оттолкнуться пальцами от пола, вытянуть стопу, колено согнуто и свободно, вернуть в положение 1, опустить в И.П. Обычно это движение выполняется по 1 парал. или 1 аут позициям ног. Может сочетаться с demi plie на опорной ноге на любой счёт.

**18. PAS TORTILLE** (па тортье) движение из урока народно-сценического танца, которое заключается в передвижение стопы по полу приёмом "гармошки", открытие и закрытие стоп носком и пяткой по очереди.

**19. CATCH STEP** (кэтч степ) это движение аналогично degage классического танца и заключается в переносе тяжести корпуса с одной ноги на другую через небольшое сгибание коленей и переход с полупальцев на всю стопу, обычно выполняется по 2 позиции ног из стороны в сторону или по 4 позиции вперёд назад.

Формы аттестации/контроля.

творческие задания, опрос, диалог, педагогическое наблюдение

## **II РАЗДЕЛ: ПАРТЕР**

В этом разделе урока используется знакомый комплекс упражнений с добавлением изученных элементов на уроке современного танца. Современный танец использует сценическое пространство не только по вертикали, но и по горизонтали, движения на полу – существенная часть хореографии – это и разогрев, stretch («растяжка»), изоляция (во время движение одного центра, другие центры не двигаются) и упражнения свингового характера.

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

\* Изучение contraction и relies в положении сидя.

Экзерсис на полу направлен на расширение технических способностей учащихся. Экзерсис выработан на основе многочисленных методик гимнастических упражнений, применяемых в хореографических школах, студиях, спорте.

### **1. Упражнения, сидя на полу:**

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

### **2. Упражнения, лёжа на спине:**

укрепление мышц брюшного пресса, выворотности бёдер.

### **3. Упражнения, лёжа на боку:**

развитие шпагата в сторону, выворотности бёдер.

### **4. Упражнения, лёжа на животе:**

развитие гибкости корпуса, укрепление мышц спины, укрепление голеностопа.



### **5. Упражнения, стоя на коленях:**

развитие гибкости, развитие подъёма, растяжение ахиллового сухожилия.

### **6. Упражнения парами:**

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

Формы аттестации/контроля.

практические задания, педагогическое наблюдение.

## **III РАЗДЕЛ: ИЗОЛЯЦИЯ**

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

### **1. ИЗОЛЯЦИЯ ГОЛОВЫ**

- наклоны вперёд – назад.
- наклоны из стороны в сторону (ухом к плечу)
- повороты в правую и левую стороны.
- свинговое раскачивание.
- zunday (зундари) – смещение шейных позвонков вперёд-назад, из стороны в сторону. Руки над головой, согнуты в локтях, ладонь в ладонь.

### **2. ИЗОЛЯЦИЯ ПЛЕЧ**

- подъем и опускание одновременно двух плеч. С остановкой в центре и без остановки.
- оппозиционное движение плеч (одно вверх, другое вниз).
- параллельное одновременное движение двух плеч (вперёд, центр, назад, центр).
- twist (твист) изгиб плеч. Одно вперёд, другое назад. С акцентом вперёд и назад. Руки в V позиции.

### **3. ИЗОЛЯЦИЯ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ**

- движения из стороны в сторону.

### **4. ИЗОЛЯЦИЯ ПЕЛВИСА (БЕДРА)**

- слитное движение пелвисом вперёд – назад, из стороны в сторону.
- полукруги справа – налево через переднюю дугу. То же через заднюю дугу.

### **5. ИЗОЛЯЦИЯ РУК**

Изолированные движения ареалами руки, кистью, предплечьем.

- положение flex (флекс) – сокращённая ладонь.
- круги в параллельных направлениях двух предплечий
- круги кистью в параллельных направлениях.
- положение «свастика».

### **6. НОГИ**

- изолированные движения ареалов ног: положение flex – сокращённая стопа, point – натянутая стопа, круги стопой.

- свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперёд – назад.
- круги голеностопом в свободном положении, нога в воздухе, колено согнуто.

Формы аттестации/контроля.

практические задания, показ, педагогическое наблюдение, зачёт

#### **IV РАЗДЕЛ: КООРДИНАЦИЯ**

##### **1. Координация, принципы координации.**

##### **2. Приём управления.**

- координация двух центров в параллельном движении.

Например:

голова, пелвис вперёд – назад. То же из сторону в сторону;

- оппозиционное движение (один центр вперёд, другой – назад);

Например:

голова назад, плечи полукругом вперёд и наоборот;

- грудь вперёд, пелвис назад. Возможны другие сочетания;

- координационные упражнения: один центр плюс руки.

- свинговое раскачивание одного центра. Например, голова вперёд – назад, одновременное движение рук «восьмёркой» вверх – вниз;

- перевод рук из позиции в позицию с одновременным движением какого-либо центра. Например: пелвис вперёд – назад, руки I, II, III;

- координация рук и ног в параллельном и оппозиционном движении.

Формы аттестации/контроля.

творческие задания, педагогическое наблюдение.

#### **V РАЗДЕЛ: РАБОТА В ПАРАХ (упражнения *stretch*-характера)**

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

- понятие контактная импровизация;

- перекаты на мостик;

- plie спина к спине;

- поддержка через бедро и т.д.

Формы аттестации/контроля.

педагогическое наблюдение, показ, творческие задания.

#### **VI РАЗДЕЛ: КРОСС (Cross) передвижения в пространстве – шаги, прыжки и вращения**

Цель данного раздела развить такие качества как танцевальность, ощущение стиля, координацию. Кросс это самая импровизационная часть урока, каждый педагог задаёт те шаги, вращения и прыжки, какие считает необходимыми. Эта часть урока сродни allegro урока классического танца, однако, необходимо отметить, что современный танец очень осторожно

относиться к прыжкам, особенно "большим". Техника прыжка и вращения с небольшими изменениями полностью заимствована из классического балета. Поэтому в основном педагоги используют комбинации шагов, вращений, и в меньшей степени прыжков. Кросс обычно выполняется по диагоналям класса или по кругу. В зависимости от задач урока, кросс может быть в различных манерах и стилях современно танца, например, с использованием шагов примитива, т.е. афротанца. С использованием элементов латиноамериканского танца. Возможны кроссовые комбинации с элементами, заимствованными из танца модерн, т.е. с использованием падений, перекатов на полу, со сменой ракурсов, на месте или с продвижением в пространстве.

и т.д. При всех видах кросса желательно выдерживать один стиль и манеру движения.

Виды движений используемых в кроссе:

1. Шаги
2. Прыжки
3. Вращения

Исполняются комбинации шагов, вращений и прыжков.

### **1. Шаги**

- шаги примитива (афротанца);
- шаги в джаз манере;
- шаги в рок манере;
- шаги с мультипликацией;
- канканирующие шаги;
- связующие и вспомогательные шаги.

Шаги примитива заимствованы из фольклорного танца, исполняются в позе коллапса, т.е. колени согнуты, торс расслаблен и немного наклонен вперед. Все шаги исполняются с небольшим пружинистым приседанием (bounce), строго по параллельным позициям и акцент движения направлен вниз. Варианты шагов:

- а) tap step удар подушечкой стопы перед собой и шаг с этой же ноги вперед,
- б) camel walk подъем колена вверх с одновременным сгибанием опорного колена
- в) spider walk шаг П.Н. на demi pile одновременно twist торса вправо Л.плечо вперед, П.плечо назад, на И поднять Л.Н. назад, согнутую в положении attitude на 45 градусов.
- г) sugar leg шаги вперед или в сторону на полупальцах с одновременным закрытием и открытием коленей друг к другу и друг от друга, на один шаг делается два движения коленями.

### **2. Прыжки**

Современный танец в прыжковой технике в основном использует достижения классического балета. Необходимо отметить, что такого понятия как "Аллегро", как раздела урока в модерн-джаз танце не существует. Прыжки обычно используются в сочетании с шагами и вращениями в единой комбинации. Возможны небольшие связки в конце урока, построенные на

прыжках. Таким образом, наиболее рациональным путём использования прыжков в уроке служит путь трансформации основных прыжков классического танца за счёт иной координации рук, корпуса и параллельных позиций. Вот, например, как можно трансформировать прыжок *temps saute*:

1. Исполнить по параллельным позициям.
2. Начать из выворотной позиции, а во время приземления перевести стопы в параллельную позицию.
3. Во время прыжка согнуть колени, голень завести назад и пятками коснуться ягодиц.
4. Согнуть одну ногу во время прыжка в положение "у колена".
5. Исполнить *contraction* в центр торса во время прыжка.
6. При взлёте исполнить *arch* торса.
7. Согнуть оба колена и соединить стопы ("лягушка").
8. Развести прямые ноги в стороны ("разножка").
9. Согнуть колени и прижать их к груди.
10. *hop* – шаг-подскок
11. *jump* – прыжок на двух ногах
12. *leap* – прыжок с одной ноги на другую.

Как и в классическом танце, прыжки могут исполняться на месте и с передвижением в пространстве. Возможно сочетание различных по характеру прыжков в единую комбинацию: в модерн-джаз танце нет деления на большие, средние и малые прыжки. Все прыжки условно можно разделить на 4 группы, однако в практике очень часто происходит терминологическая путаница, некоторые педагоги используют французскую терминологию, другие английскую. В английской терминологии прыжки подразделяются следующим образом: с двух ног на две (*jump*); с одной ноги на другую с продвижением (*leap*); с одной ноги на ту же ногу (*hop*);

### **3. Вращения**

Вращения, как и прыжки, могут исполняться на месте и с продвижением в пространстве. Основные виды поворотов: на двух ногах; на одной ноге; повороты по кругу вокруг воображаемой оси; повороты на различных уровнях; лабильные вращения.

#### *Повороты на двух ногах*

Этот тип поворотов, как самый лёгкий, изучается первым. Начинается изучение с так называемого "трёхчасового поворота", который исполняется следующим образом: И.П. 1 парал. поз. ног. 1. Шаг П.Н. вправо. 2. Шаг Л.Н. в том же направлении, одновременно полуповорот на 180 градусов. 3. Шаг П.Н. в том же направлении, завершая полный поворот. 4. Приставить Л.Н. к П.Н. Так же исполнить с продвижением влево с Л.Н. *Corkscrew* повороты это повороты, аналогичные *soutenu en tournant*. "Рабочая" нога скрещивается впереди или сзади опорной ноги, и поворот осуществляется в сторону ноги, которая оказывается сзади. Зачастую при 11 таком повороте происходит изменение уровня исполнителя, т.е. поворот начинается из *demi plie* и заканчивается на полупальцах. *Tour chaîne* исполняется так же, как в

классическом танце, однако может измениться уровень вращения (на полупальцах, на полной стопе, на *demi plie*).

#### *Повороты на одной ноге*

Техника исполнения аналогична технике исполнения пируэтов и партерных туров классического танца. Возможно изменение положения "рабочей" ноги. Она может быть в положении *soi de pied*, "у колена", открыта в любом из направлений или находиться в положении *attitude*. Также возможны различные варианты положения опорной ноги: на полупальцах, на всей стопе, на *demi plie*. Однако в любом варианте спина служит осью вращения, руками берётся форс, а голова "держит точку". Как в классическом танце, действуют понятия *en dehors* и *en dedans*.

#### *Повороты по кругу вокруг воображаемой оси*

Исполняются на одной или двух ногах вокруг воображаемой оси. Техника исполнения аналогична технике исполнения в классическом танце.

#### *Повороты на различных уровнях*

В модерн-джаз танце широко используются повороты, когда танцор меняет уровень расположения тела во время вращения. Эта смена может осуществляться и при вращении на месте, когда исполнитель, постепенно сгибая колени, опускается вниз или, наоборот, поднимается вверх ("штопорные повороты"), и при передвижении в пространстве, когда исполнитель меняет уровень постепенно. Например, исполнить *tour chaines* по диагонали класса: четыре раза на полупальцах, четыре на полной стопе, четыре на *demi plie* и закончить поворотом на коленях. Повороты на коленях и ягодицах, а также различные виды перекатов в партере очень распространены в различных техниках современного танца.

#### *Лабильные вращения*

Во всех вышеописанных поворотах осью вращения служил позвоночник и центр тяжести располагался над опорной ногой. Однако в модерн-джаз танце существует группа поворотов, когда позвоночник наклонен в каком-либо направлении или расслаблен. Эти неустойчивые повороты заканчиваются либо падением, либо переходом в стабильное вращение (т.е. с осью), либо исполнитель делает несколько шагов, чтобы обрести равновесие. Обычно исполняется не более одного лабильного поворота, и в основном эти повороты исполняются за счёт сильного форса, который берут руками, головой или торсом. Положение рук во время вращения может быть различным: в любой из позиций или положений, описанных выше, скрещенными на груди, заведёнными за поясницу и т.д. Но эти положения рук фиксируются уже во время самого вращения, перед ним руки должны взять форс и дать энергию для вращения. При планировании "кросса" педагог может использовать три варианта заданий:

- шаги, прыжки и вращения в определённой стилистике
- отрабатывать отдельно какое-либо задание, например технику вращения, технику прыжка или высоту броска ноги с помощью канканирующих шагов;
- использовать "кроссовые комбинации", в которых соединяются шаги, прыжки и вращения, а иногда и смена уровней, в единую схему.

Формы аттестации/контроля.

практические задания, показ, педагогическое наблюдение, творческие задания.

## **VII РАЗДЕЛ: Танцевальные элементы и композиции**

Последним разделом урока модерн-джаз танца является комбинация. Здесь все зависит от фантазии педагога и его балетмейстерских способностей. Комбинация может быть построена на различных видах шагов, движениях изолированных центров, вращениях. Могут быть комбинации в партере, связанные с положениями contraction и release, спиралями и твистами торса, а также с нетрадиционными передвижениями на полу типа перекатов, кувыркков и т.п. Комбинации могут быть на основе движений, заимствованных из модных стилей бытовой хореографии. Однако главное требование комбинации её танцевальность, использование определённого 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 нескольких уроков, шлифуется и отрабатывается. Естественно, на первом этапе обучения комбинации должны быть достаточно просты для усвоения, их длительность не должна превышать 32 или 64 такта, затем, совершенствуя и усложняя, педагог должен создавать развёрнутые комбинации. Основное отличие комбинации от хореографического номера в том, что в ней нет никакой идеи, кроме технического совершенствования. Комбинация может исполняться под любую "квадратную" музыку и не требует специально подобранного музыкального материала.

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)
- grand battement на 90 град. И выше (на месте с переступанием вперёд, в сторону, назад с руками; с продвижением вперёд; назад – шпагат в воздухе).
- различные шпагаты на полу (с продвижением вперёд через живот, поворот на месте, с «колесом»)
- волнообразные движения корпуса
- tour с поднятием колена en dehors и en dedans, с подменой ноги (на месте, вперёд с продвижением).
- сидя или лёжа на полу (floowork)
- работа на месте (centrework)
- работа, включающая движение в пространстве (moving in the space)

Формы аттестации/контроля.

педагогическое наблюдение, показ, промежуточная и итоговая аттестация, зачёт, концерт.

## **VIII РАЗДЕЛ: ПОСТАНОВОЧНАЯ РАБОТА /по выбору/**

Знакомство с темой и содержанием концертного номера. Пояснения к образу, характеру исполнения. Подбор музыкального материала, построение комбинаций, построение рисунка танца и т.д. Репетиционная работа. Отработка рисунка танца, точности движений, пластики, музыкальности. Работа над образом.

Формы аттестации/контроля.

педагогическое наблюдение, показ, промежуточная и итоговая аттестация, концерт, конкурсы.

## **IX РАЗДЕЛ: Воспитательная работа. Работа с родителями.**

✓ «Посвящение в танцоры»

Формы аттестации/контроля.

праздник, (показ, концерт)

### **2 год обучения**

Закрепляются знания и навыки, полученные в первый год обучения. Совершенствуется и усложняется форма движений, изученных ранее. Продолжается работа над координацией движений, точности изолированных движений, ориентации в пространстве. Идёт работа над индивидуальной манерой исполнения.

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

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

## **I РАЗДЕЛ: РАЗОГРЕВ**

Изменяется положение воспитанников, например, несколько упражнений на середине исполняются с изменением уровней.

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

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

**(у станка)**

упражнения на развитие ахиллова сухожилия:

- выпады лицом к станку в сочетании с passé и подъёмом на полупальцы на опорной ноге.
- plie –releve
- боковые port de bras с оттяжкой от станка
- круговое положение корпуса из положения flak back
- «растяжка» в сочетании arch корпуса
- grand plie с выходом в положение flak back
- наклоны торса – flat back (флэт бэк), плоская спина в спинположениях «лицом к станку» и «бокoм к станку».

1. Сочетание flat back с plie.
2. Body roll – «волны» телом снизу – вверх лицом к станку.
3. Упражнения для разогрева ахилла и разогрева стопы.
4. Понятия свинга не только как музыкального, но и как моторно-ритмического раскачивания. Свинговое раскачивание ноги в attitude.
5. Растяжки у станка, нога на полу и на станке.
6. Перегибы корпуса вперёд – назад и из стороны в сторону.

### (на полу)

- contraction и relies в положении сидя.
- лёжа на спине поднять пелвис при опоре на руки, плечи и стопы; сделать twist.
- frog-position в сочетании с pulse корпусом.
- растяжка по второй позиции сидя на полу в сочетании с twist корпуса.
- developpe из положения лёжа на спине и лёжа на боку.
- броски вверх из положения лёжа на спине в сочетании с passé.

Формы аттестации/контроля.

педагогическое наблюдение, творческие задания, практикум.

## **II РАЗДЕЛ: ИЗОЛЯЦИЯ**

Используется ранее изученный материал.

### **1.ГОЛОВА**

- «крест» головой с возвратом в центр (вперёд, в сторону, назад, в сторону).
- «квадрат» без возврата в центр.
- «круг» головой.
- zundari-квадрат
- zundari-круг

### **2.ПЛЕЧЕВОЙ ПОЯС**

- полукруги и круги вперёд – назад.
- «крест» плечами вперёд и назад, с возвратом в центр (вперёд, вверх, назад, вниз).
- шейк плеч.
- twist

### **3.ГРУДНАЯ КЛЕТКА**

- смещение в правую и левую стороны, руки во 2 позиции.



- frust – (фраст) резкие рывки из стороны в сторону и вперед – назад.
- подъем грудной клетки вверх и опускание вниз.
- вертикальный «крест»: вверх – в центр, в сторону – в центр, вниз – в центр. В другую сторону – в центр.
- горизонтальный «крест»:

вперед – вправо, назад – влево.

#### **4.ПЕЛВИС**

- frust – рывки – вперед -в центр, назад – в центр. Так же из стороны в сторону.
- «крест» пелвисом с возвратом в центр
- «квадрат» пелвисом без возврата в центр. Начало «квадрата» в правую и левую стороны.
- шимми – резкие повороты пелвиса в правую и левую стороны. Ноги во второй параллельной позиции.
- hip lift – подъем вверх одного бедра.

#### **5.РУКИ**

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

Основные позиции рук:

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

Варианты позиций:

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

#### **- НОГИ**

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

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

Основные позиции ног:

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

Варианты движения ног:

- plie и releve в различных позициях и с переходом из позиции в позицию.
- brush – носком в пол на 45°, на 90°.
- flex колена и стопы (на 45°, 90°).
- kick вперёд, в сторону и назад.

Формы аттестации/контроля.

практические задания, педагогическое наблюдение, зачёт.

### **III РАЗДЕЛ: КООРДИНАЦИЯ**

- Координация двух центров в параллельном движении.

Например:

голова, пелвис вперёд – назад. То же из сторону в сторону

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

Например:

Голова назад, плечи полукругом вперёд и наоборот.

Грудь вперёд, Пелвис назад. Возможны другие сочетания.

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

Например:

пелвис вперёд – назад, руки I, II, III.

- координация рук и ног в параллельном и оппозиционном движении.
- голова-крест, в оппозицию движение пелвиса
- наклоны головы вперёд-назад, одновременно battement tendu
- shugar leg в координации с шейком кистей
- боковой шаг с выносом ноги на каблук в сочетании с работой рук

Формы аттестации/контроля.

практические задания, показ, педагогическое наблюдение, творческие задания.

### **IV РАЗДЕЛ: УПРАЖНЕНИЯ НА СЕРЕДИНЕ**

- deep body bends – глубокий наклон вперёд. Спина в прямом положении.
- положение contraction и release.
- глубокие наклоны в положении hinge (хинч)
- body roll вперёд и в сторону
- положение said stretch
- flat back по диагонали.

### **DEMI и GRAND PLIE**

- исполнение по параллельным позициям
- перевод стоп из выворотного положения в параллельное и наоборот
- изменение динамики исполнения (медленно сесть, быстро встать)

- соединение с releve

### **BATTEMENT TENDU**

- исполнение по параллельным позициям
- соединение с demi plie, releve
- соединение с полуповоротами и поворотам

### **BATTEMENT JETE**

- исполнение по параллельным позициям
- соединение с demi plie, releve
- соединение с полуповоротами и поворотам

### **ROND DE JAMBE PAR TERRE**

- исполнение по параллельным позициям
- соединение с demi plie
- соединение с подъёмом на 45 ° и 90°
- с сокращённой стопой

### **BATTEMENT FONDU**

- исполнение по параллельным позициям
- с сокращённой стопой

### **BATTEMENT FRAPPE**

- исполнение по параллельным позициям
- с сокращённой стопой

### **GRAND BATTEMENT**

- исполнение по параллельным позициям
- с подъёмом опорной пятки во время броска
- с сокращённой стопой

**Танцевальная импровизация.** Теория. Ознакомление учащихся с принципами импровизации. Практика. Создание образа без музыки и под музыку. Создание образа на заданную тему, и без задания (отталкиваясь от музыки)

#### **Уровни Levels (Левелз)**

1. Основные виды уровней: стоя, сидя, на корточках, стоя на коленях, сидя (ноги в различных положениях), лёжа.

2. Упражнения stretch характера – растяжки в различных позициях в положении сидя: I позиция – ноги вперёд, frog позиция – колени согнуты и раскрыты в сторону; II позиция – ноги в сторону. Способы растяжения: bounce наклоны (пульсирующие наклоны) или длительная фиксация.

3. Переходы из уровня в уровень. 4 и 2 счета на каждую смену.

4. Изучение contraction и relies в положении сидя.

5. Понятие high release в основных позициях.

Формы аттестации/контроля.

педагогическое наблюдение, показ, промежуточная и итоговая аттестация, концерт, конкурсы.

## **V РАЗДЕЛ: КРОСС (Cross) передвижения в пространстве – шаги, прыжки и вращения**

### **1. ШАГИ**

- шаги усложняются: добавляется координация рук и головы
- связующие и вспомогательные шаги: pas shasse, glissade, pas de bourree, degage
- шаги с bounce (с трамплинным сгибанием коленей) из стороны в сторону и вперёд – назад. Шаг приставление ноги.
- основные шаги с мультипликацией
- flat step (флэт степ) – шаг с плоской стопой на plié
- camel jazz walk – шаги с подъёмом колена
- catch step (кэтч степ) – переход с ноги на ногу через сгибание коленей
- простой трёхчасовой поворот.

### **2. ПРЫЖКИ**

- согнуть оба колена и соединить стопы («лягушка»)
- развести прямые ноги в сторону («разножка»)
- согнуть колени и прижать их к груди.
- в сочетании с шагами и вращениями в единой комбинации
- трансформированные классические прыжки

### **3. ВРАЩЕНИЯ**

- соrkscrew повороты. Использовать смену уровней: стоя, сидя, переход в партер.
- связующие и вспомогательные шаги: pas shasse, glissade, pas de bourree, degage
- в сочетании с шагами и прыжками в единой комбинации
- трансформированные классические прыжки
- на полупальцах
- на всей стопе
- на demi plié
- на одной ноге

Формы аттестации/контроля.

педагогическое наблюдение, показ, открытое занятие.

## **VI РАЗДЕЛ: КОМБИНАЦИЯ. Постановочная работа.**

Урок должен завершаться небольшими комбинациями на 32 или 64 такта. Это зависит от мастерства преподавателя. Главное требование – это танцевальность, использование определённого рисунка движения, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений, т.е. использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя. Комбинации должны быть развёрнутые.

Основное отличие комбинаций от постановочного номера в том, что в ней нет никакой идеи, только техническое совершенствование. Комбинация может исполняться под любую «квадратную» музыку и не требует специального подбора музыкального материала, кроме соблюдения жанрового соответствия.

Формы аттестации/контроля.

педагогическое наблюдение, показ, промежуточная и итоговая аттестация, концерт, конкурсы.

## **VII РАЗДЕЛ: Воспитательная работа. Работа с родителями.**

✓ «Посвящение в танцоры»

Формы аттестации/контроля.

праздник, (показ, концерт)

### **3 год обучения**

#### **I РАЗДЕЛ: РАЗОГРЕВ**

Изучаются все виды разогрева в комплексной форме. Время разогрева максимально сокращается.

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

- разогрев ног (стопа, колено, пах)
- разогрев позвоночника (наклоны, изгибы, твисты торса)
- расслабление позвоночника (свинговое раскачивание, grop)
- упражнения stretch характера. Растягивание
- использование в разогреве движений классического экзерсиса
- сочетание flat back с plié
- Body roll – «волны» телом
- contraction и relies в положении сидя.
- координация, свинги – Упражнения для развития чувства равновесия. Соединение нескольких центров в различных ритмических рисунках.
- повороты и наклоны в различных плоскостях.

Свинговое раскачивание двух центров, координация движений рук и ног в комбинациях, полицентрия. Усложнение за счёт увеличения количества исполняемых движений, увеличения амплитуды.

#### ○ Изоляция

Полиритмия и полицентрия. Движения трёх, четырёх и более центров одновременно, возможно в различных ритмических рисунках и в оппозиционном направлении.

#### ○ Партер

Развёрнутые комбинации с использованием движений изолированных центров, движений позвоночника (твисты, спирали, contraction и release), падения и подъёмы, а также переходы из уровня в уровень. Возможны нетрадиционные способы передвижения: перекаты,

кувырки, колеса и другие.  
Формы аттестации/контроля.  
педагогическое наблюдение, показ, практикум.

## **II РАЗДЕЛ: КООРДИНАЦИЯ**

– Бицентризм: движения двух центров в параллель и оппозицию.  
– Перемещение в пространстве шагами с координацией рук и изолированных центров.  
– Трицентризм в параллельном направлении.  
– Соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунках.  
– Использование различных ритмов в исполнении движений, например, один центр исполняет движение медленно и плавно, другой - акцентировано и резко.  
Формы аттестации/контроля.  
практические задания, педагогическое наблюдение.

## **III РАЗДЕЛ: КРОСС, ВРАЩЕНИЯ**

«Кросс» - перемещения в пространстве. Мультипликация и джаз-шаги, джаз-бег и прыжки, шаги со сменой направления и простыми вращениями. Комбинации шагов с использованием смены уровней, прыжков, вращений. Усложнение комбинаций по сравнению с первым и вторым годами обучения. Усложнённые комбинации с разученными движениями: скольжениями, вращениями, твистами, спиралями торса, прыжками, падениями и перекатами. Вращения с переступанием на одной ноге, с плие и на вытянутой ноге. Вращения со сменой плоскости перемещением в пространстве. Вращения с прыжком. Комбинации вращений с использованием смены уровней. Вращения в воздухе, усложнение комбинаций за счёт использования различных рисунков (вращения по кругу, по квадрату, со сменой направления).  
Формы аттестации/контроля.  
практические задания, показ, педагогическое наблюдение творческие задания, открытое занятие.

## **IV РАЗДЕЛ: ИМПРОВИЗАЦИЯ**

Основы импровизации, основные принципы импровизации. Концентрация внимания на напряжение – расслабление тела во время движения. Динамика движения. Тело как продолжение пространства. Взаимосвязь движения и дыхания. Особенность более полного использования пространства в танце модерн за счёт передвижения по горизонтали и вертикали. Построение более сложных комбинаций в разделе «уровни» с использованием движений из йоги. В комбинациях используются сочетания нескольких уровней, шагов, прыжков, вращений, спиралей и наклонов торса, скольжений. Самостоятельно выполняемые воспитанниками

небольшие импровизации. Отправной точкой импровизации будет, предложенный педагогом музыкальный материал в джазовом стиле/ Сюжетные координаты (объект, пространство, атмосфера). Метаморфозы с одним предметом.

- Приёмы импровизации: физическое воплощение образа, чувства, настроения под музыкальное сопровождение, предложенное педагогом. Тренинг актёрского мастерства на развитие воображения и фантазии: «придумай себе дело», «здравствуйте, я ...!», «снимаем-одеваем», «я – не я» и т.п.

Формы аттестации/контроля.

педагогическое наблюдение, показ, творческие задания.

## **V РАЗДЕЛ: ПАРТНЕРИНГ**

Основы контактной импровизации – партнеринг. Раздел базируется на основах контактной импровизации и посвящён работе с весом собственного тела, тела партнёра, а также тонкой настройке на взаимодействие с партнёром в движении, танце, общении. Внимание будет уделяться развитию способности расслабляться, не терять контроль во время поддержки, помогать партнёру, не мешая ему, перемещать и контролировать вес, инерцию, получать удовольствие от движения.

Партнеринг — это танец, в котором импровизация строится вокруг точки контакта с партнёром. Танцующие тела качаются, отскакивают, крутятся, перекатываются и перелетают друг через друга, вращаясь относительно общего центра. Общение партнёров друг с другом на языке тела, приводит к совместным переживаниям и открытиям; партнёры становятся одним целым.

Теория: понятия «вес», «опора», «сила», «вес», «напряжение», «освобождение», «инерция».

Упражнения в партере на перенос веса и правильную опору в пол.

Отработка контактной импровизации с предметом. Работа в парах, используя точечный контакт. Импровизация в парах, используя заранее оговоренные правила. Работа в парах над приёмом «толкать-тянуть», принимать вес.

Твисты, спирали в продвижении без использования рук и ног, перекаты на одно и два плеча; движения на полу, где один центр, активизирует другой, по принципу «ртути»; скольжение всем телом по полу, движение, напоминающее «ящерицу», «змею», упражнения в парах, малых группах.

Понятия push и pull.

Формы аттестации/контроля.

педагогическое наблюдение, показ, творческие задания.

## **VI РАЗДЕЛ: КОМБИНАЦИЯ. Постановочная работа.**

Танцевальные комбинации – сочинение комбинаций в различных стилях современной хореографии. Соответствие лексики, музыкального произведения и темы. Повышение исполнительского уровня.

Новые элементы и развёрнутые комбинации. Deep body bent, свободные падения корпуса вперёд и в сторону – drop, свинговые раскачивания рук, корпуса, головы, пелвиса. Движение за счёт падения и подъёма тяжести корпуса, его построение по синусоиде: движение-задержка в кульминационной точке (suspend) и обратный возврат (recovery). Комбинации, включающие в себя движения, развивающие гибкость позвоночника: flat back, deep body bend, roll dawn, roll up. Комбинации, развивающие координацию. Простейшие комбинации в технике танца модерн, исполнения contraction, release, high release со сменой уровней. Комбинации стретчинг-характера на полу.

Формы аттестации/контроля.

педагогическое наблюдение, показ, промежуточная и итоговая аттестация, концерт, конкурсы.

## **VII РАЗДЕЛ: Воспитательная работа. Работа с родителями.**

✓ «Посвящение в танцоры»

Формы аттестации/контроля.

праздник, (показ, концерт)

### **Планируемые результаты 1 года обучения.**

Предметные:

- учащийся изучит позиции рук ног в современном танце;
- учащийся освоит терминологию современного танца (будет знать перевод и значение);
- учащийся усвоит понятия «contraction» и release»;
- учащийся будет уметь исполнять движения классического экзерсиса с элементами современной хореографии;
- учащийся научится выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции;
- учащийся научится контролировать и координировать своё тело;
- у учащегося будут сформированы необходимые качества: координация, чувства ритма, свобода тела, ориентация в сценическом пространстве;
- учащийся научится самостоятельно отрабатывать отдельные движения и комбинации;
- учащийся научится работать импровизированно;
- учащийся научится использовать знания современного лексического материала в хореографических постановках коллектива;
- учащийся будет иметь представление об основных техниках исполнения движений джаз танца, танца модерн, современных молодёжных направлений танца.

Личностные:

- у учащегося будут воспитаны трудолюбие, терпение, воля, выносливость;



- у учащегося будет сформирована увлечённость хореографическим искусством;
- у учащегося будут сформированы художественный вкус, эмоционально-ценностное отношение к искусству;
- у учащегося будут воспитаны качества инициативности, целеустремлённости, ответственности;
- у учащегося будут сформированы навыки здорового образа жизни;
- у учащегося будут развиты наблюдательность, повышенная скорость реакции;
- у учащегося будет развита творческая активность;
- у учащегося будет сформировано умение доводить начатое дело до конца;
- у учащегося будут развиты координация и пластика, необходимые для более совершенного исполнения в соответствии с особенностями жанра;
- учащийся научится общаться и взаимодействовать с партнёром в процессе работы на занятиях и в свободное от занятий время.

#### Метапредметные:

- у учащегося будут сформированы навыки общения в коллективе;
- учащийся научится организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- учащийся научится работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

### **Планируемые результаты 2 года обучения.**

#### Предметные:

- учащийся усвоит терминологию современного танца;
- учащийся научится точно и чётко исполнять изучаемые движения;
- учащийся научится выразительно и ритмично двигаться в соответствии с образом танца;
- учащийся научится исполнять различные туры (с согнутым коленом, с контракцией, по диагонали и т.д.).
- учащийся научится работать в парах и малых группах с заданиями контактной импровизации;
- учащийся познакомится с основами контактной импровизации;
- учащийся научится двигаться амплитудно, чередуя расслабление и напряжение;
- учащийся научится комбинировать движения, самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ;
- учащийся будет участвовать в постановочной и концертной деятельности.

### Личностные:

- учащийся научится сопереживать, осуществлять взаимовыручку и взаимоподдержку;
- у учащегося будут раскрыты и развиты способности, профессиональное и творческое мастерство, что будет способствовать его самоопределению и самореализации;
- у учащегося будет сформирован художественный вкус, эмоционально-ценностное отношение к искусству;
- у учащегося будут развиты сила, выносливость, образное мышление, внимание, произвольная, ассоциативная память, фантазия, воображение, артистичность и т. д.

### Метапредметные:

- у учащегося будут сформированы навыки общения в коллективе;
- у учащегося будут сформированы готовность к социальному и профессиональному самоопределению;
- учащийся научится организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- учащийся научится работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- учащийся овладеет универсальными учебными действиями и способностью их использования в учебной, познавательной и социальной практике;
- учащийся укрепит своё здоровье и сформирует в своём сознании необходимость здорового образа жизни.

### **Планируемые результаты 3 года обучения.**

#### предметные:

- учащийся познакомится с многообразием хореографического искусства.
- учащийся будет знать и свободно ориентироваться в терминологии классического и джаз-модерн танца.
- учащийся научится двигаться плавно, амплитудно и пространственно;
- учащийся научится свободному и грамотному исполнению всех изученных элементов современного танца на продвинутом уровне;
- учащийся освоит особенности партнеринга;
- учащийся научится импровизировать на заданные темы;
- учащийся научится создавать и выражать художественный образ с помощью движения;
- учащийся научится выражать содержание музыки в движении;
- учащийся научится легко и свободно исполнять весь изученный материал со сложной координационной задачей и в быстром темпе;

- учащийся научится уверенно и эмоционально выступать на сцене перед различными категориями зрителей.

метапредметные:

- учащийся научится развивать навыки постановочной и концертной деятельности;
- учащийся научится развивать интерес и фантазию в создании образов в хореографических композициях.

личностные:

- у учащегося будет привита любовь к хореографическому искусству;
- у учащегося будет воспитано чуткое и доброе отношение друг к другу, желание заниматься творчеством в команде;
- у учащегося будет сформирована готовность к социальному и профессиональному самоопределению.

К концу освоения курса «Основы современного танца» формируется творческая, дружелюбная личность с активной жизненной позицией, с приоритетами здорового образа жизни, проявляющая уважение к современной культуре, с развитой мотивацией к познанию и творчеству. В процессе реализации программы подростки научатся взаимодействовать, сотрудничать друг с другом и взрослыми в процессе решения творческих задач, принимать решения и отвечать за собственные действия и поступки. Терпимо относиться к чужому мнению, и отстаивать своё. У них разовьются память, внимание, творческое мышление, художественно-эстетический вкус, расширится кругозор в области хореографического искусства. Полученные знания помогут учащимся организовать свой досуг, реализоваться в творчестве, сделать правильный выбор профессии.

Результирующий итог реализации данной программы углубленного уровня: наличие у подростков к концу обучения устойчивого интереса к хореографическому искусству, учащийся обладает большим спектром специальных знаний и умений в изучаемой предметной области. Результатом обучения является участие 100% обучающихся в общегородских (районных) и краевых мероприятиях, наличие не менее 80% победителей и призёров общегородских (районных), краевых и Всероссийских конкурсов. Наиболее одарённые выпускники решают связать свою жизнь с хореографией.

## Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

### Календарный учебный график

№/п	Календарные даты		Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения занятия	Форма контроля
	Планируем	Фактически						
1	<b>16.09</b>		Позиции ног в современном танце	2 (40 мин.+ 40 мин.)	согласно расписанию, см. приложение 1.	практическое занятие	каб.№9	педагогическое наблюдение
2	<b>18.09</b>		Партер. Упражнения, сидя на полу	2 (40мин.+ 40 мин.)		практическое занятие	каб.№9	педагогическое наблюдение
3	<b>20.09</b>		Позиции рук в современном танце	2 (40 мин.+ 40 мин.)		практическое занятие	каб.№9	педагогическое наблюдение
4	<b>23.09</b>		Терминология современного танца	2 (40 мин.+ 40 мин.)		практическое занятие	каб.№9	показ, педагогическое наблюдение
5	<b>25.09</b>		Разогрев ног (стопа, колено, пах)	2 (40 мин.+ 40 мин.)		рассказ-показ	каб.№9	педагогическое наблюдение
6	<b>27.09</b>		Упражнения, лёжа на спине: укрепление мышц брюшного пресса, выворотности бёдер	2 (40 мин.+ 40 мин.)		практическое занятие	каб.№9	показ, педагогическое наблюдение

7	<b>30.09</b>		DEMI и GRAND PLIE	2 (40 мин.+ 40 мин.)		практическое занятие	каб.№9	педагогическое наблюдение
8	<b>2.10</b>		Упражнения, лёжа на боку: развитие шпагата в сторону, выворотности бёдер	2 (40 мин.+ 40 мин.)		практическое занятие	каб.№9	педагогическое наблюдение
9	<b>4.10</b>		Разогрев позвоночника (наклоны, изгибы, твисты торса)	2 (40мин.+ 40 мин.)		практическое занятие	каб.№9	показ, педагогическое наблюдение
10	<b>7.10</b>		Упражнения, лёжа на животе: развитие гибкости корпуса, укрепление мышц спины, укрепление голеностопа	2 (40 мин.+ 40 мин.)		практическое занятие	каб.№9	опрос, педагогическое наблюдение
11	<b>9.10</b>		Изоляция головы. Наклоны и повороты. Свинговое раскачивание	2 (40 мин.+ 40 мин.)		практическое занятие	каб.№9	педагогическое наблюдение
12	<b>11.10</b>		Воспитательная работа. «Посвящение в танцоры»	2 (40 мин.+ 40 мин.)		практическое занятие	каб.№9	педагогическое наблюдение
13			BATTEMENT TENDU	2 (40 мин.+ 40 мин.)		практическое занятие	каб.№9	педагогическое наблюдение
14	<b>16.10</b>		Упражнения, стоя на коленях: развитие гибкости, развитие подъёма, растяжение ахиллового сухожилия	2 (40 мин.+ 40 мин.)		практическое занятие	каб.№9	показ, педагогическое наблюдение
15	<b>18.10</b>		<b>Кросс. Шаги</b>	2 (40мин.+ 40 мин.)		практическое занятие	каб.№9	педагогическое наблюдение
16	<b>21.10</b>		Упражнения парами: развитие гибкости спины, выворотности, растяжка	2 (40 мин.+ 40 мин.)		практическое занятие	каб.№9	показ, педагогическое

								наблюдение
17	<b>23.10</b>		Расслабление позвоночника (свинговое раскачивание, груп)	2 (40 мин.+ 40 мин.)		практическ ое занятие	каб.№9	педагогичес кое наблюдение
18	<b>25.10</b>		BATTEMENT JETE	2 (40 мин.+ 40 мин.)		практическ ое занятие	каб.№9	педагогичес кое наблюдение
19	<b>28.10</b>		Упражнения stretch характера. Растягивание	2 (40 мин.+ 40 мин.)		практическ ое занятие	каб.№9	показ
20	<b>30.10</b>		Работа в паре. Понятие контактная импровизация	2 (40 мин.+ 40 мин.)		занятие- соревнован ие	каб.№9	педагогичес кое наблюдение
21	<b>6.11</b>		Кросс. Прыжки по параллельным позициям	2 (40 мин.+ 40 мин.)		практическ ое занятие	каб.№9	педагогичес кое наблюдение
22	<b>8.11</b>		Изучение contraction и relies в положении сидя	2 (40мин.+ 40 мин.)		практическ ое занятие	каб.№9	опрос, показ
23	<b>11.11</b>		ROND DE JAMBE PAR TERRE	2 (40 мин.+ 40 мин.)		практическ ое занятие	каб.№9	педагогичес кое наблюдение
24	<b>13.11</b>		Изоляция плеч. Оппозиция, твист	2 (40 мин.+ 40 мин.)		практическ ое занятие	каб.№9	педагогичес кое наблюдение
25	<b>15.11</b>		Постановочная работа	2 (40 мин.+ 40 мин.)		практическ ое занятие	каб.№9	показ
26	<b>18.11</b>		BATTEMENT FONDU, с сокращённой стопой, по параллельным позициям	2 (40 мин.+ 40 мин.)		практическ ое занятие	каб.№9	педагогичес кое наблюдение
27	<b>20.11</b>		Танцевальные элементы и композиции в партере	2 (40 мин.+ 40 мин.)		практическ ое занятие	каб.№9	педагогичес кое наблюдение
28	<b>22.11</b>		Изоляция головы, zunday (зундари) –	2 (40 мин.+		практическ	каб.№9	педагогичес

			смещение шейных позвонков вперёд-назад, из стороны в сторону	40 мин.)		ое занятие		кое наблюдение
29	<b>25.11</b>		Координация, принципы координации	2 (40мин.+ 40 мин.)		практическое занятие	каб.№9	контрольный показ
30	<b>27.11</b>		Изоляция грудной клетки	2 (40 мин.+ 40 мин.)		практическое занятие	каб.№9	показ
31	<b>29.11</b>		BATTEMENT FRAPPE, с сокращённой стопой, по параллельным позициям	2 (40 мин.+ 40 мин.)		практическое занятие	каб.№9	педагогическое наблюдение
32	<b>2.12</b>		Постановочная работа	2 (40 мин.+ 40 мин.)		практическое занятие	каб.№9	педагогическое наблюдение
33	<b>4.12</b>		Приём управления. Координация двух центров в параллельном движении	2 (40 мин.+ 40 мин.)		занятие-игра	каб.№9	педагогическое наблюдение
34	<b>6.12</b>		BATTEMENT DEVELOPPE с сокращённой стопой, по параллельным позициям	2 (40 мин.+ 40 мин.)		практическое занятие	каб.№9	творческое задание
35	<b>9.12</b>		Изоляция пелвиса (бедра)	2 (40 мин.+ 40 мин.)		практическое занятие	каб.№9	педагогическое наблюдение
36	<b>11.12</b>		BATTEMENT RELEVÉ LENT с сокращённой стопой, по параллельным позициям	2 (40мин.+ 40 мин.)		практическое занятие	каб.№9	педагогическое наблюдение
37	<b>13.12</b>		Работа в паре, перекаты на мостик	2 (40 мин.+ 40 мин.)		практическое занятие	каб.№9	показ
38	<b>16.12</b>		Координация, оппозиционное движение	2 (40 мин.+ 40 мин.)		практическое занятие	каб.№9	творческое задание
39	<b>18.12</b>		GRAND BATTEMENT с сокращённой стопой, по параллельным позициям	2 (40 мин.+ 40 мин.)		практическое занятие	каб.№9	контрольные задания
40	<b>20.12</b>		Изоляция рук. Положение flex, «свастика»	2 (40 мин.+ 40 мин.)		практическое занятие	каб.№9	педагогическое наблюдение

41	<b>23.12</b>		Шаги примитива (афротанца)	2 (40 мин.+ 40 мин.)		практическое занятие	каб.№9	педагогическое наблюдение
42	<b>25.12</b>		Координационные упражнения: один центр плюс руки	2 (40мин.+ 40 мин.)		занятие-обзор	каб.№9	показ, педагогическое наблюдение
43	<b>27.12</b>		Работа в паре, plie спина к спине	2 (40 мин.+ 40 мин.)		практическое занятие	каб.№9	творческое задание
44	<b>30.12</b>		Постановочная работа	2 (40 мин.+ 40 мин.)		практическое занятие	каб.№9	педагогическое наблюдение
45	<b>13.01</b>		Вращения. Повороты на двух ногах	2 (40 мин.+ 40 мин.)		практическое занятие	каб.№9	показ, педагогическое наблюдение
46	<b>15.01</b>		Изолированные движения ареалов ног: положение flex, point. Свинговое раскачивание ноги	2 (40 мин.+ 40 мин.)		практическое занятие	каб.№9	показ, педагогическое наблюдение
47	<b>17.01</b>		Постановочная работа	2 (40 мин.+ 40 мин.)		занятие-обзор	каб.№9	показ, педагогическое наблюдение
48	<b>20.01</b>		Координация. Свинговое раскачивание одного центра с одновременным движением рук «восьмёркой»	2 (40 мин.+ 40 мин.)		практическое занятие	каб.№9	педагогическое наблюдение
49	<b>22.01</b>		Танцевальные композиции в партере с использованием перекатов и кувырков	2 (40мин.+ 40 мин.)		практическое занятие	каб.№9	педагогическое наблюдение



50	<b>24.01</b>		Прыжки на месте и с передвижением в пространстве	2 (40 мин.+ 40 мин.)		практическое занятие	каб.№9	педагогическое наблюдение
51	<b>27.01</b>		Постановочная работа	2 (40 мин.+ 40 мин.)		занятие-закрепление	каб.№9	творческое задание
52	<b>29.01</b>		Работа в паре, поддержка через бедро	2 (40 мин.+ 40 мин.)		практическое занятие	каб.№9	показ, педагогическое наблюдение
53	<b>31.01</b>		Движения по диагонали (различные варианты шагов, поворотов и вращений с продвижением)	2 (40 мин.+ 40 мин.)		практическое занятие	каб.№9	педагогическое наблюдение
54	<b>3.02</b>		Вращения. Повороты на одной ноге	2 (40 мин.+ 40 мин.)		практическое занятие	каб.№9	показ, педагогическое наблюдение
55	<b>5.02</b>		Перевод рук из позиции в позицию с одновременным движением какого-либо центра	2 (40 мин.+ 40 мин.)		занятие-обзор	каб.№9	педагогическое наблюдение
56	<b>7.02</b>		Работа над образом и характером исполнения	2 (40 мин.+ 40 мин.)		практическое занятие	каб.№9	педагогическое наблюдение
57	<b>10.02</b>		Координация рук и ног в параллельном и оппозиционном движении	2 (40 мин.+ 40 мин.)		практическое занятие	каб.№9	педагогическое наблюдение

58	<b>12.02</b>		Contraction в центр торса во время прыжка	2 (40 мин.+ 40 мин.)		практическое занятие	каб.№9	педагогическое наблюдение
59	<b>14.02</b>		Кроссовые комбинации (шаги, прыжки и вращения)	2 (40 мин.+ 40 мин.)		практическое занятие	каб.№9	педагогическое наблюдение
60	<b>17.02</b>		Работа в паре. Поддержки	2 (40 мин.+ 40 мин.)		практическое занятие	каб.№9	педагогическое наблюдение
61	<b>19.02</b>		Танцевальные комбинации со спиралями и твистами торса	2 (40 мин.+ 40 мин.)		практическое занятие	каб.№9	педагогическое наблюдение
62	<b>21.02</b>		Постановочная работа. Манера исполнения, стилевые особенности	2 (40 мин.+ 40 мин.)		практическое занятие	каб.№9	педагогическое наблюдение
63	<b>24.02</b>		Повороты по кругу вокруг воображаемой оси	2 (40 мин.+ 40 мин.)		практическое занятие	каб.№9	педагогическое наблюдение
64	<b>26.02</b>		Танцевальная композиция на основе волнообразных движений корпуса	2 (40 мин.+ 40 мин.)		практическое занятие	каб.№9	педагогическое наблюдение
65	<b>28.02</b>		Импровизация. Работа над образом	2 (40 мин.+ 40 мин.)		практическое занятие	каб.№9	педагогическое наблюдение
66	<b>3.03</b>		Разновидности вращений в паре	2 (40 мин.+ 40 мин.)		практическое занятие	каб.№9	педагогическое наблюдение
67	<b>5.03</b>		Повороты на различных уровнях	2 (40 мин.+ 40 мин.)		практическое занятие	каб.№9	контрольный показ
68	<b>7.03</b>		Постановочная работа	2 (40 мин.+ 40 мин.)		практическое занятие	каб.№9	творческое задание

69	<b>10.03</b>		Лабильные вращения	2 (40 мин.+ 40 мин.)		занятие-конкурс	каб.№9	контрольный показ
70	<b>12.03</b>		Совершенствование ансамблевого исполнения, актёрского мастерства	2 (40 мин.+ 40 мин.)		занятие-репетиция	каб.№9	педагогическое наблюдение
71	<b>14.03</b>		Шпагаты (с продвижением вперёд через живот, поворот на месте, с «колесом»)	2 (40мин.+ 40 мин.)		занятие-закрепление	каб.№9	контрольный показ
72	<b>17.03</b>		Культура исполнения, артистизм, эмоциональность, навыки ансамблевого исполнения	2 (40 мин.+ 40 мин.)		занятие-закрепление	каб.№9	контрольный показ
73	<b>19.03</b>		Координационные комбинации			практическое занятие	каб.№9	педагогическое наблюдение
74	<b>21.03</b>		Партнеринг, контроль во время поддержки			практическое занятие	каб.№9	показ
75	<b>24.03</b>		Комбинации, включающие в себя движения, развивающие гибкость позвоночника: roll up	2 (40 мин.+ 40 мин.)		практическое занятие	каб.№9	творческое задание
76	<b>26.03</b>		Кросс. Комбинации вращений с использованием смены уровней	2 (40 мин.+ 40 мин.)		практическое занятие	каб.№9	контрольные задания
77	<b>28.03</b>		Партнеринг. Упражнения в партере на перенос веса и правильную опору в пол	2 (40 мин.+ 40 мин.)		практическое занятие	каб.№9	педагогическое наблюдение
78	<b>31.03</b>		Постановочная работа	2 (40 мин.+ 40 мин.)		практическое занятие	каб.№9	педагогическое наблюдение
79	<b>2.04</b>		Работа над координацией движений	2 (40 мин.+ 40 мин.)		занятие-обзор	каб.№9	показ, педагогическое наблюдение

80	<b>4.04</b>		Кросс. Вращения в воздухе, использование различных рисунков (по кругу, по квадрату, со сменой направления).	2 (40мин.+ 40 мин.)		практическое занятие	каб.№9	творческое задание
81	<b>7.09</b>		Постановочная работа. Развитие и повышение уровня танцевальной техники	2 (40 мин.+ 40 мин.)		практическое занятие	каб.№9	педагогическое наблюдение
82	<b>9.04</b>		Импровизация «Придумай себе дело» «Здравствуйте, я ...!»	2 (40 мин.+ 40 мин.)		занятие-игра	каб.№9	показ, педагогическое наблюдение
83	<b>11.04</b>		Комбинации в технике танца модерн, исполнение contraction	2 (40 мин.+ 40 мин.)		практическое занятие	каб.№9	показ, педагогическое наблюдение
84	<b>14.04</b>		Кросс. Развитие танцевальности, ощущения стиля, координации	2 (40 мин.+ 40 мин.)		занятие-обзор	каб.№9	показ, педагогическое наблюдение
85	<b>16.04</b>		Отработка контактной импровизации с предметом	2 (40 мин.+ 40 мин.)		практическое занятие	каб.№9	педагогическое наблюдение
86	<b>18.04</b>		Импровизация «Снимаем-одеваем», «Я – не я»	2 (40 мин.+ 40 мин.)		практическое занятие	каб.№9	педагогическое наблюдение
87	<b>21.04</b>		Комбинации в технике танца модерн, исполнение release	2 (40 мин.+ 40 мин.)		практическое занятие	каб.№9	педагогическое наблюдение
88	<b>23.04</b>		Работа в парах, используя точечный контакт	2 (40 мин.+ 40 мин.)		занятие-закрепление	каб.№9	творческое задание
89	<b>25.04</b>		Комбинации в технике танца модерн, исполнение high release со сменой уровней	2 (40мин.+ 40 мин.)		практическое занятие	каб.№9	показ, педагогическое наблюдение

								кое наблюдение
90	<b>28.04</b>		Работа в парах над приёмом «толкать-тянуть», принимать вес	2 (40 мин.+ 40 мин.)		практическое занятие	каб.№9	педагогическое наблюдение
91	<b>30.04</b>		Комбинации стрейчинг-характера на полу	2 (40 мин.+ 40 мин.)		практическое занятие	каб.№9	педагогическое наблюдение
92	<b>2.05</b>		Комбинации, развивающие координацию	2 (40 мин.+ 40 мин.)		занятие-обзор	каб.№9	педагогическое наблюдение
93	<b>5.05</b>		Твисты, спирали в продвижении без использования рук и ног	2 (40 мин.+ 40 мин.)		практическое занятие	каб.№9	педагогическое наблюдение
94	<b>7.05</b>		Перекаты на одно и два плеча	2 (40 мин.+ 40 мин.)		практическое занятие	каб.№9	педагогическое наблюдение
95	<b>12.05</b>		Комбинации и движения на полу, где один центр, активизирует другой	2 (40 мин.+ 40 мин.)		практическое занятие	каб.№9	педагогическое наблюдение
96	<b>14.05</b>		Движения по принципу «ртути»	2 (40 мин.+ 40 мин.)		практическое занятие	каб.№9	педагогическое наблюдение
97	<b>16.05</b>		Движения, напоминающее «ящерицу», «змею»	2 (40 мин.+ 40 мин.)		практическое занятие	каб.№9	педагогическое наблюдение
98	<b>19.05</b>		Упражнения в парах, малых группа	2 (40 мин.+ 40 мин.)		практическое занятие	каб.№9	педагогическое наблюдение
99	<b>21.05</b>		Понятия push и pull.	2 (40 мин.+ 40 мин.)		практическое занятие	каб.№9	педагогическое наблюдение

100	<b>23.05</b>		Постановочная работа. Работа над образом	2 (40 мин.+ 40 мин.)		практическое занятие	каб.№9	педагогическое наблюдение
101	<b>26.05</b>		Совершенствование ансамблевого исполнения, актёрского мастерства	2 (40 мин.+ 40 мин.)		практическое занятие	каб.№9	педагогическое наблюдение
102	<b>28.05</b>		Постановочная работа. Манера исполнения, стилевые особенности	2 (40 мин.+ 40 мин.)		практическое занятие	каб.№9	педагогическое наблюдение
103	<b>30.05</b>		Постановочная работа. Развитие и повышение уровня танцевальной техники	2 (40 мин.+ 40 мин.)		практическое занятие	каб.№9	педагогическое наблюдение
104	<b>2.06</b>		Работа над чистотой исполнения концертных номеров	2 (40 мин.+ 40 мин.)		практическое занятие	каб.№9	контрольный показ
105	<b>4.06</b>		Отработка трюков и поддержек	2 (40 мин.+ 40 мин.)		практическое занятие	каб.№9	творческое задание
106	<b>6.06</b>		Культура исполнения, артистизм, эмоциональность, навыки ансамблевого исполнения	2 (40 мин.+ 40 мин.)		занятие-конкурс	каб.№9	контрольный показ
107	<b>9.06</b>		Прорабатывание танцевальных комбинаций	2 (40 мин.+ 40 мин.)		занятие-репетиция	каб.№9	педагогическое наблюдение
108	<b>11.06</b>		Закрепление пройденного на уроках современного танца	2 (40 мин.+ 40 мин.)		занятие-закрепление	каб.№9	контрольный показ
<b>Всего: 216 часов</b>								

### ***Условия реализации программы:***

Занятия по программе объединения «Основы современного танца» проводятся на базе МАОУДО центр внешкольной работы в хореографическом зале и в специально переоборудованном спортивном зале. Залы оборудованы зеркалами, станками для занятий, имеют соответствующее оформление. В процессе занятий соблюдаются санитарно-гигиенические правила и нормативы, техника безопасности.

Важным условием выполнения образовательной программы «Основы современного танца» является достаточный уровень материально – технического обеспечения:

- два репетиционных зала, оборудованные зеркалами, танцевальными станками, необходимой мебелью (стол, стулья, шкафы, гимнастические скамейки);
- концертный зал – камерный актовый зал на 120 мест, сцена 4х5м;
- гимнастические коврики, спортивные маты, батуты, скакалки;
- раздевалка и душевые комнаты;
- костюмерная;
- музыкальные инструменты – два фортепьяно;
- реквизит – мячи, скакалки, зонты, цветы, чемоданы, книги, и т.д.;
- костюмы – более 20 комплектов (для детей 12-18 лет);
- обувь (джазовки, кроссовки, получешки и т.д.);
- наколенники, утяжелители.

По мере необходимости планируется усовершенствование материально-технического оснащения (пошив новых комплектов костюмов в соответствии с тематикой постановки).

#### ***Информационное обеспечение***

- музыкальный центр;
- DVD проигрыватель;
- телевизор;
- фото стенды, фото альбомы;
- аудио и видеотека;
- ноутбук, флешкарты;

интернет источники: [www.horeograf.ru](http://www.horeograf.ru), [www.dancehelp.ru](http://www.dancehelp.ru), [www.vidio-dance.ru](http://www.vidio-dance.ru), [www.angeldance.ru](http://www.angeldance.ru), [www.dancehelp.ru](http://www.dancehelp.ru), [www.лучшиетанцы.pф](http://www.лучшиетанцы.pф), [www.pedcolleg.name](http://www.pedcolleg.name), [www.festival.1september.ru](http://www.festival.1september.ru), [www.horeograf.ru](http://www.horeograf.ru), <http://prodlenka.org/>, <http://www.scienceforum.ru/>, <http://pedportal.net/>, [www.pedsovet.su](http://www.pedsovet.su), <http://rostkonkurs.ru/>;

- Использование видеоматериалов с видеохостингов: YouTube, RuTube, Vimeo, Яндекс.видео, Видео@mail.ru.

#### ***Кадровые условия реализации программы:***

Для реализации углубленной программы «Основы современного танца» в объединении преподают педагоги, имеющие специальное высшее

образование, обладающие профессиональными знаниями в области хореографии и музыки, в совершенстве владеющие методикой преподавания данных предметов, знающие специфику УДО, имеющие практические навыки в сфере организации образовательной и досуговой деятельности подростков.

- Художественный руководитель и основатель хореографического коллектива «Фантазия» – **Ботвинко Ирина Васильевна**, педагог высшей категории, Почётный работник общего образования Российской Федерации 2015 г., награждена грамотой Министерства образования Российской Федерации 2006 г., медалью «За большой вклад в детскую федеральную программу «Орлята России» 2013 г., медалью Российского казачества «За государственную службу 2008 г.;
- Руководитель – **Суржко Елена Павловна**, педагог высшей категории, награждена медалью «За большой вклад в детскую федеральную программу «Орлята России» 2013 г.;
- Концертмейстер – **Никитина Наталья Петровна**;
- Концертмейстер – **Резанова Ольга Ивановна**.

### **Формы аттестации**

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

#### Документальные:

- анкетирование;
- тестирование;
- дневник достижений обучающихся;
- карта оценки результатов освоения программы;
- дневник педагогических наблюдений;
- портфолио обучающихся;
- протоколы итоговой аттестации

#### Не документальные:

В ходе реализации данной программы предусмотрены следующие формы подведения итогов: опрос, выполнение творческих заданий, зачёт, контрольный показ, открытые занятия, контрольная работа, концертные выступления, защита творческих работ, отчёт итоговый, портфолио, поступление выпускников в профессиональные образовательные организации по профилю, праздник, слёт, соревнование, фестиваль, конкурс и др.

#### Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- наблюдение;
- беседы;
- практические задания;
- открытые занятия;
- концерты.

#### Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:



- анализ результатов проведения бесед;
- анализ результатов выполнения практических заданий;
- анализ результатов открытого занятия;
- анализ результатов анкетирования и отзывов детей и родителей;
- анализ результатов итоговой аттестации.

Итак, для оценки и анализа качества усвоения курса углубленной образовательной программы «Основы современного танца» используются:

- педагогический мониторинг: контрольные задания и тесты, диагностика личностного роста и продвижения, анкетирование, педагогические отзывы, ведение оценочной системы;
- мониторинг образовательной деятельности детей, самооценка учащихся;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ;
- зачётные занятия;
- отчётные концерты;
- востребованность творчества коллектива в социуме;
- наличие большого спроса на услуги деятельности по реализации программы «Основы современного танца»;
- статьи в прессе;
- участие в концертах, конкурсах, фестивалях;
- сохранность контингента.

С целью установления соответствия результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы заявленным целям и планируемыми результатам обучения в объединении «Основы современного танца» проводится мониторинг и диагностические исследования учащихся.

- ❖ Начальная диагностика – проводится с целью определения уровня развития детей (на первых занятиях сентября)
- ❖ Промежуточная диагностика - проводится с целью определения результатов обучения (по окончании I полугодия)
- ❖ Итоговая диагностика – проводится с целью определения изменения уровня развития детей, их творческих способностей (на конец срока реализации программы)

В качестве диагностики применяется положение об итоговой аттестации обучающихся, которое утверждено методическим советом и разработанным с учётом данного направления деятельности. Проведение диагностической работы позволяет в целом анализировать результативность образовательного, развивающего и воспитательного компонента программы.

В таблицах мониторинга уровня обучения и личностного развития фиксируются требования, которые предъявляются к обучающемуся в процессе освоения им образовательной программы – это теоретические знания, практические умения и навыки, организационно - волевые качества и поведенческие и ориентационные качества.

Оценка результатов выставляется по следующей схеме:

↑ - высокий уровень (количество баллов от 8 до 10).

↔ - средний уровень (количество баллов от 4 до 7).

↓ - низкий уровень (количество баллов от 1 до 3).

\* - переведён на следующий этап обучения.

Проведённая диагностика позволяет увидеть и проанализировать динамику уровня воспитанности, обучения и личностного развития обучающихся, занимающихся в творческом объединении, что позволяет в дальнейшем вносить корректировку в образовательную программу.

#### **Диагностические методики, используемые в работе с подростками.**

❖ Экспресс-опросник «Индекс толерантности» (Солдатова Г.У., Кравцова О.А., Хухлаев О.Е., Шайгерова Л.А.).

❖ Вопросник для измерения толерантности (Магун В.С., Жамкочьян М.С., Магура М.М.).

❖ Опросник для измерения общих социальных установок у детей (Э. Френкель-Брунsvик).

❖ Методика диагностики общей коммуникативной толерантности (В.В. Бойко).

❖ Диагностика эффективности мероприятия (Майоров А.М.).

❖ Методика «Карта эмоциональных состояний» (Панченко С.).

❖ Методика определения уровня развития самоуправления в ученическом коллективе (Рожков М.И.).

❖ Методика выявления уровня самооценки учащихся (составлена на основе материалов пособия Р.В. Овчаровой).

❖ Исследование вопроса организации разумного досуга (В. Васильчикова), модифицирована методической службой MAOУДО ЦВР г. Кропоткин.

❖ Диагностика интересов и профессиональных склонностей (Е.А. Климова).

❖ Методика «Потребности в общении» (по Ю.М. Орлову).

❖ Схема диагностики результатов обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (составлена на основе авторской схемы Н. Кленовой), модифицирована методической службой MAOУДО ЦВР г. Кропоткин.

❖ Мониторинг личностного развития ребёнка в процессе освоения им дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (составлена на основе авторской схемы Н. Кленовой), модифицирована методической службой MAOУДО ЦВР г. Кропоткин.

❖ Тест «Размышляем о жизненном опыте» (выявление нравственной воспитанности учащихся) (составлен Н.В. Щурковой).

#### ***Методические материалы***

Методическое обеспечение программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде аудио и видео-медиаотеки, тематической литературы, методических разработок занятий, фотоальбомов. Методическое обеспечение программы регулярно пополняется.

- ✓ аудио материалы с фонограммами;
- ✓ DVD и видео материалы с записями выступлений творческого объединения;
- ✓ DVD и видео материалы с записями выступлений известных хореографических коллективов;
- ✓ альбом с фотографиями выступлений творческого объединения.

### **Методы и методические приёмы обучения**

В курсе обучения хореографии применяются традиционные **методы обучения**: использования слов, наглядного восприятия и практические методы.

С первых минут на занятиях очень важно заинтересовать детей, вызвать у них желание заниматься. Для этого необходимо предварительно продумать методические приёмы, которые помогут решать поставленные задачи.

Организация занятий основам хореографии обеспечивается рядом методических приёмов, которые вызывают у детей желание творчества. Преподаватель для каждого упражнения, игры, танца выбирает наиболее эффективный путь объяснения данного музыкально-двигательного задания.

Метод показа. Разучивание нового движения, позы педагог предваряет точным показом. Это необходимо и потому, что в исполнении педагога движение предстаёт в законченном варианте. Ребята сразу видят художественное воплощение образа, что будит воображение. В некоторых случаях, особенно в начале работы, руководитель может выполнять упражнения вместе с детьми, чтобы увлечь их и усилить эмоционально-двигательный ответ на музыку.

Словесный метод. Методический показ не может обойтись без словесных пояснений. Метод использования слова — универсальный метод обучения, с его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений в связи с музыкой и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении:

- рассказ,
- беседа,
- обсуждение,
- объяснение,
- словесное сопровождение движений под музыку и т.д.

Разговорная речь, будучи тесно связанной, с движением, жестом и музыкальной интонацией, оказывается тем самым мостиком, который служит соединительным звеном между движением и музыкой. Словесные объяснения должны быть краткими (недопустимо, чтобы педагог был излишне многословен), точны, образны и конкретны. Детей с первых же занятий нужно познакомить со специальными терминами. В словесном методе очень важна и интонация, и то, с какой силой сказано слово. Словом

можно стимулировать активность ваших учеников, но можно и убить их веру в себя.

Музыкальное сопровождение как методический приём. Педагог своими пояснениями должен помочь детям приобрести умение согласовывать движения с музыкой. Правильно выбранная музыка несёт в себе все те эмоции, которые затем маленькие исполнители проявляют в танце.

Импровизационный метод. На занятиях хореографией имеет смысл постепенно подводить детей к возможности импровизации, то есть свободного, непринуждённого движения, такого, как подсказывает музыка. Но вначале педагог зачастую сталкивается с мышечной зажатостью малышей, стеснительностью. И только путём различных упражнений, этюдов, игр он может помочь детям раскрепоститься, обрести внутреннюю и внешнюю свободу и уверенность. При использовании импровизационного метода на занятии никакого предварительного прослушивания музыки не нужно. Ребята должны сами находить необходимые движения под непосредственным её воздействием. Не рекомендуется подсказывать детям вид движения и отмечать (на первом этапе) более успевающих, ибо это приводит к слепому копированию. Не надо мешать, вашим подопечным свободно импровизировать, но при этом нужно внимательно следить за тем, чтобы они не придумывали движения, не связанные с музыкой. Педагогу следует тактично направить внимание ребёнка на подлинный характер музыки, на поиск собственных красок и оттенков в исполнении.

Концентрический метод заключается в том, что педагог по мере усвоения детьми определённых движений, танцевальных композиций, вновь возвращается к пройденному, но уже предлагает все более сложные упражнения и задания.

Методы наглядного восприятия способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы курса обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям. К этим методам можно отнести: показ упражнений, демонстрацию плакатов, рисунков, видеозаписей, прослушивание ритма и темпа движений, музыки, которая помогает закреплять мышечное чувство и запоминать движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Всё это способствует воспитанию музыкальной памяти, формированию двигательного навыка, закрепляет привычку двигаться ритмично.

- ❖ Мастер-класс;
- ❖ Технология развивающего обучения;
- ❖ Технология критического мышления;
- ❖ Работа в парах;
- ❖ Проектно-групповая деятельность;
- ❖ Кейс-технология;
- ❖ Мозговой штурм;
- ❖ Технология коллективного творческого дела;
- ❖ Технология портфолио;

- ❖ Навыковые тренинги;
- ❖ Проектные технологии.

Организация учебного процесса обеспечивается рядом технологий, которые вызывают у обучающихся желание творчества. Их выбор зависит от педагогической направленности материала и от задач, которые ставит перед собой педагог.

В образовательном процессе хореографического объединения «Основы современного танца» используются: *интегрированные технологии*, позволяющие собрать в единое целое различные виды искусств (литература, музыка, история, хореография и. т. д.). При усвоении понятий «счёт», «ритм», «размер», «симметрия», «темп», «угол поворота», «точки танцкласса», «линия танца» происходит изучение математики, учащиеся узнают, что музыка состоит из тактов и музыкальных фраз и других характеристиках исполнительского мастерства танца, учатся слышать вступление, основную мелодию (тему), различать музыкальные фразы. Все это позволяет соединить элементы различных предметов, что способствует рождению качественно новых знаний и эффективной реализации триединой дидактической цели.

*Деятельностная технология*, посредством которой учащиеся изучают новый материал через личный показ педагогом и его объяснениями с последующим повторением с использованием *метода многократного повторения, метода целостного освоения, метода временного упрощения, расчленения*, дающего возможность прочного усвоения движений, что служит фундаментом дальнейшего образовательного процесса. Указания, которые даёт педагог в ходе выполнения упражнений, играют роль внешнего управляющего момента, с помощью которого учащиеся могут оперативно представить собственные действия, при наличии двигательной базы, полученной ранее. В эту двигательную базу входят элементы, которые необходимы как сами по себе, например, элементы хореографической подготовки, так и элементы, позволяющие на их основе осваивать более сложные упражнения. Например, изучение такого движения, как вертикальное равновесие: нога вперёд или назад, проводится целостно, однако оно основывается на владении системой упражнений (батман тандю, батман жэтэ, батман девлоппэ, гран батман жэтэ и др.).

*Метод целостного освоения* упражнений и движений объясняется относительной доступностью упражнений. Однако, использование данного метода подразумевает наличие двигательной базы, полученной ранее. В эту базу входят двигательные элементы и связки, позволяющие на их основе осваивать в дальнейшем более сложные движения.

*Ступенчатый метод* широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения двигательного движения, улучшение выразительности движения и т.п. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

*Метод временного упрощения, расчленения* применяется в основном при изучении относительно сложных упражнений, а также для коррекции

двигательного навыка, для исправления некоторых ошибок или работе над выразительностью движений в отдельных его фазах, например всякий прыжок в хореографии может быть разделён на несколько стадий действий.

Для развития эмоциональной, коммуникативной, психической, физической и нравственной сферы развития личности ребёнка используются методы: *танцевального показа, музыка как фактор обучения*. Непосредственная связь хореографии с музыкой прослеживается на всём этапе освоения раздела, так как музыка является не только сопровождением, но и идеей самого танца. Музыкальное сопровождение можно рассматривать и как фактор воздействия на учащихся в процессе обучения упражнениям. Изменяя темп, ритм музыкального сопровождения, акцентируя отдельные детали движения, можно управлять действиями учащихся, меняя их характер. Правильная методика применения музыки способствует усвоению двигательного навыка. Характер музыкального произведения рождает замысел воплощения в движении его идеологической основы, при этом даются понятия «тренинг танцора», «душа танца».

Для рациональной организации учебной деятельности учащихся на занятиях используются информационно-коммуникативные технологии — это способствует развитию и стимулирует интерес учащихся. Использование ИКТ повышает интенсивность обучения и усиливает индивидуализацию учебного процесса, позволяет накапливать и хранить музыкальные файлы, менять темп, звуковысотность музыкального произведения; производить монтаж, компоновку музыкального произведения; хранить фото- и видеоматериалы творческого объединения. Компьютер даёт возможность: активно использовать доступ в глобальную сеть Интернет; эффективно осуществлять поиск и переработку информации; пользоваться почтовыми услугами Интернета; поддерживать контакты с коллегами и осуществлять деловое общение.

Аналитический метод применяется для осмысления и оценки своего собственного результата, при просмотре концертов и выступлений, в которых учащиеся сами принимали участие.

Одним из важнейших компонентов являются здоровьесберегающие технологии — это развитие навыков двигательной активности. В силу высокой учебной нагрузки в школе и дома и других причин у большинства учащихся отмечается недостаточная двигательная активность. Танцевальные упражнения, развивают механизм овладения новыми двигательными навыками, координацию движений. И чем большим запасом хореографических навыков обладает ребёнок, тем богаче будет его двигательный опыт и возможность реализовать себя в активном современном мире. Позы, перемещения, прыжки, вращения, повороты, движения и их комбинации в различных вариантах – это новые для организма танцевальные навыки, новая психологическая и физическая нагрузка. Обучающимся даются понятие «здоровый образ жизни», понятие о предельных физических нагрузках в период репетиций. Изучаются особенности строения

человеческого тела (гибкий скелет, устройство ступней ног, кистей рук, головы).

Очень важно, чтобы занятия не были слишком затянуты и проходили в хорошем темпе. Поэтому на занятиях чёткая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и рекомендаций педагога, сочетаются с предоставлением им определённой свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность. Занятия базируются на изучении от простого к сложному, от самовыражения себя до участия в общем танцевальном коллективе.

Задача педагога способствовать закреплению изученного, а так же содействовать саморазвитию обучающихся. В процессе обучения основам современного танца важное место отводится организации повторения изученного материала. В процессе повторения память у учащихся развивается. Не следует слишком долго отрабатывать одно и то же движение, лучше вернуться к нему через несколько занятий, так учащиеся не потеряют интереса к изучению материала. Определяя последовательность движений, следует руководствоваться основными дидактическими правилами: от лёгкого – к трудному, от простого – к сложному, от известного – к неизвестному. Чередование преподавания различных технологий, даёт возможность длительно поддерживать умственную работоспособность на высоком уровне и предупреждать преждевременное наступление утомления. Посредством изучения образов в танце, через движения у учащихся происходит развитие эмпатии — способности чувствовать и сопереживать, быть открытыми во взаимоотношениях с лицами своего и другого пола, физическое и психологическое развитие. Повышению уровня личностного потенциала учащихся способствует не только создание развивающей среды, комфортного психологического климата, но и совместная деятельность с педагогом (выступления на концертах, сочинение танцевальных композиций, коллективно-творческие дела в творческом объединении), постоянное непринуждённое вовлечение в работу и творческую деятельность творческого объединения в котором учащиеся занимаются.

В ходе образовательного процесса в хореографическом объединении *«Основы современного танца»* используются следующие *формы занятий*: обучающее, тренировочное занятие – это показ упражнений, с помощью которого создаётся в первую очередь зримый образ движения. Использование терминологически точного наименования упражнений, которое при условии знания терминологии сразу создаёт определённое двигательное представление о движении.

Формы контроля на занятиях это: практические или устные задания, приуроченные к теме занятий, самостоятельная работа, творческие задания, контрольные занятия, открытые занятия, отчётные концерты в конце года, участие в районных и городских конкурсах и концертах.

Учебные занятия по современному танцу строятся на следующих принципах:

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

Для того чтобы облегчить учащимся усвоение темы раздела, занятие делится на три части:

### **1. Подготовительная часть**

Начинать занятие нужно с движений небольшой амплитуды, требующих умеренной работы отдельных групп мышц – это небольшие приседания, пружинные шаги, различные движения руками, подъем на полупальцы и т.д. Затем с постепенным возрастанием амплитуды и темпа, следуют движения, вовлекающие мышцы бедра и корпуса – подъем и махи ног, наклоны, повороты. В конце тренажа включаются движения, вызывающие единовременную нагрузку на все группы мышц, — это прыжки, различные комбинации трудных элементов.

Во второй и третьей частях разминки рекомендуется давать небольшой отдых, чередуя трудные движения с лёгкими. Заканчивать тренаж рекомендуется также двумя – тремя нетрудными движениями, что позволяет стабилизировать дыхание исполнителей, снимает излишнее напряжение и создаёт оптимальную готовность к основной части урока.

### **2. Основная часть**

Постепенное возрастание координационной нагрузки. В начале, даются наиболее простые движения, которые могут легко воспроизводиться после показа, затем те же движения исполняются в других комбинациях с постепенным усложнением. В этой части также разучиваются и повторяются музыкальные этюды, композиции. Рекомендуется также использовать метод частичного разучивания упражнений. Наиболее трудное по координации движение рекомендуется исполнить отдельно, а затем сочетать с другими элементами. Ребёнок должен знать хореографическую терминологию, пользоваться ею на занятии. Использование точной, грамотной терминологии позволит постепенно отойти от практического показа, разовьёт внимательность воспитанников и их способность воспринимать словесную информацию.

**3. Заключительная часть** – включает, в основном, движения для развития танцевально-ритмической координации и выразительности. Они также направлены на то, чтобы снять нервное и физическое напряжение, поднять эмоциональный тонус у детей. Совершенствование исполнительского мастерства и изучение нового материала должно базироваться на предварительно сформированных двигательных навыках и умениях.

Последовательность упражнений на занятии строго определена. Сначала подбираются упражнения, локально воздействующие на голеностопные, коленные и тазобедренные суставы, затем с постепенным увеличением амплитуды движений, включая в работу все более крупные



группы мышц. Нагрузка во время занятий должна соответствовать возможностям обучающимся. Каждая часть занятия не затянута по времени. На занятиях должна быть доброжелательная обстановка. Следует избегать оценки «плохо» и тем более резкого замечания. Если ребёнок неправильно выполнил задание – это может понизить его самооценку и отбить желание танцевать. Необходимо ещё раз объяснить, как выполняется то или иное движение и где была сделана ошибка, а так же подбодрить и уверить, что в следующий раз обязательно получится. Необходимо следить, чтобы в целом между детьми были хорошие отношения, не допускать конфликтов и деления на группы, ведь дружный и сплочённый коллектив, когда все стремятся к одной цели – это залог успеха.

### **Методические принципы реализации программы**

Реализация данной программы базируется на следующие принципы:

- **принцип дидактики** (построение учебного процесса от простого к сложному).
- **принцип актуальности** (предлагает максимальную приближённость содержания программы к современным условиям деятельности детского объединения).
- **принцип системности** (подразумевает систематическое проведение занятий).
- **принцип творческой мотивации** - индивидуальная и коллективная деятельность позволяет определить и развить индивидуальные особенности воспитанников. Достижение успеха в том или ином виде деятельности способствует формированию позитивной личности, стимулирует осуществление ребёнком дальнейшей работы по самообразованию и самосовершенствованию своего «Я».

Для достижения цели образовательной программы необходимо опираться на следующие основные принципы:

- постепенность в развитии природных способностей детей;
- строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приёмами;
- систематичность и регулярность занятий;
- целенаправленность учебного процесса.

Наиболее совершенные методы и приёмы хореографическая педагогика выработала и проверила долгой практикой через ряд педагогических принципов, которым автор-составитель в своей работе следует:

- ✓ Строгая логика в построении учебного процесса в целом и урока в частности;
- ✓ Постепенность и чёткая последовательность в нарастании физических нагрузок и технических трудностей;
- ✓ Обязательная систематичность и регулярность занятий;
- ✓ Постепенность в развитии природных данных и способностей ученика;

- ✓ Принцип наглядности;
- ✓ Прочность, доступность и научность программы;
- ✓ Связь теории и практики;
- ✓ Гуманизация и единство воспитательных воздействий;
- ✓ Профориентационное самоопределение подростков.

### **Мониторинговое исследование результатов**

Для овладения искусством танца нужно обладать определёнными способностями. При наборе детей для занятий в студию проводится проверка профессиональных физических данных, таких как выворотность ног, состояние стоп (в том числе подъёма), танцевальный шаг, гибкость тела, прыжок. Дифференцированный подход к детям с разным уровнем возрастного развития в процессе обучения и воспитания может дать значительный педагогический эффект.

В процессе обучения природные данные ребёнка совершенствуются в той или иной степени. «Зеркалом» именно этого процесса является мониторинг. Мониторинг качества обучения – это совокупность непрерывных контролируемых действий, позволяющих наблюдать и корректировать по мере необходимости продвижения ученика от незнания к знанию. Для объективности оценки критерии берутся те же, что и при наборе.

Выворотность ног – это способность развернуть ноги (бедра, голени, стопы), в положении en dehors (наружу), когда при правильно поставленном корпусе бедра, голени и стопы повернуты своей внутренней стороной наружу. При определении выворотности ног следует обратить внимание:

- ❖ на строение тазобедренного сустава – на степень податливости ног, т. е. на способность всей ноги (бедра, голени и стопы) занять выворотное положение;
- ❖ на возможность развития выворотности ног, исходя из наличия активной и пассивной выворотности ног;
- ❖ на чрезмерное переразгибание в коленных суставах (резко выраженные X-образные ноги), что иногда обуславливается слабостью связочно-мышечного аппарата и отрицательно сказывается на занятиях хореографией.

Сочетание природной и выработанной на занятиях выворотности ног с лёгким шагом превращает танец в поистине пленительное зрелище. Выворотность ног позволяет совершенствовать технику, помогает вырабатывать такое качество как артистизм.

Выворотность ног зависит от двух важных факторов. Во-первых, от строения тазобедренного сустава. Во-вторых, от строения ног будущего танцовщика.

### **Тест для оценки подвижности тазобедренных суставов, эластичности мышц бедра.**

ТЕСТ 1: Лёжа на животе (подбородок касается пола) согнуть ногу и с помощью рук постараться коснуться пяткой ягодиц. Бедро согнутой ноги не должно отрываться от поверхности пола.

ТЕСТ 2: Сидя на полу, туловище вертикально, развести выпрямленные ноги как можно шире. Угол между ногами должен составлять не менее 90°.

ТЕСТ 3: Сидя на полу, согнуть ноги в коленях, соприкасаясь ступнями так, чтобы колени касались пола.

Подъем стопы определяется при выворотном положении ног и проверяется поочередно: сначала одна нога, затем другая. Стопа является опорой тела человека и выполняет рессорные функции и функции регулятора равновесия, способствует отталкиванию тела при ходьбе, беге, прыжке. Подъем стопы – это её изгиб вместе с пальцами. Форма подъёма зависит от строения стопы и эластичности её связок. Различают три формы подъёма стопы: высокий, средний и маленький.

### **Тесты для определения подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.**

ТЕСТ 1: Присесть, не отрывая носки и пятки от пола, руки вдоль тела. При нормальной подвижности голеностопного сустава угол между поверхностью опоры и голенью составляет 45° – 55°.

ТЕСТ 2: Встать лицом к станку и опереться руками. Отставить выпрямленную ногу как можно дальше назад, не отрывая пятку от пола. Угол между поверхностью пола и прямой ногой должен составлять 50° – 60°.

ТЕСТ 3: Из положения стоя на коленях сесть на пятки. В норме тыльная поверхность стопы и голеностопного сустава касаются пола. Носки не должны быть обращены внутрь.

Высота балетного шага определяется при выворотном положении ног в трёх направлениях: в сторону, вперёд, назад. После проверки величины пассивного шага, произведённой с посторонней помощью, проверяется активный шаг – это способность поднять ногу самостоятельно. Критерием в данном случае служит высота, на которую испытуемый может поднять ноги: для мальчиков норма не ниже 90°, для девочек – выше 90°. Необходимо обратить внимание на то, насколько легко поднимается нога.

### **Тесты для определения растяжки и оценки танцевального шага.**

ТЕСТ 1: Стоя у палки поднять одну ногу в сторону в «шпагат». Опорная нога должна быть выворотной, обе ноги натянуты.

ТЕСТ 2: Стоя лицом к палке кидать выворотную и выпрямленную ногу назад.

ТЕСТ 3: Стоя лицом к палке положить одну ногу на неё выворотной, опорная нога выворотная и выпрямленная, спина прямая. Съезжать ногой по палке, при этом надо бедра держать на одной линии с телом.

Гибкость тела – это одно из главных профессиональных требований к ребёнку. Она показатель пластичности тела артиста, придаёт танцу выразительность, способствуя тем самым созданию сценического образа.

Гибкость тела определяется величиной прогиба испытываемого вперёд и назад. Гибкость корпуса зависит от гибкости позвоночного столба. Степень же подвижности позвоночного столба определяется строением и состоянием позвоночных хрящей.

### **Тесты для оценки гибкости позвоночника.**

ТЕСТ 1: Встать прямо, ноги вместе. Наклониться как можно ниже вперёд, опустив руку вниз. Кончики пальцев должны коснуться пола.

ТЕСТ 2: Встать спиной к стене, ноги на расстоянии 30 см. друг от друга. Наклониться как можно ниже в сторону, касаясь спиной стены. Кончики пальцев должны опуститься чуть ниже коленной чашечки.

ТЕСТ 3: лёжа на животе с закреплёнными стопами, прогнуться, отрывая грудь от пола. Расстояние между грудной костью и полом должно составлять 10 – 20 см.

Прыжок придаёт танцу необходимые для него качества: лёгкость, воздушность, полётность и поэтому является его важной составной частью. Проверяется высота прыжка. Прыжки выполняются несколько раз подряд. Обращается внимание на эластичность ахилового сухожилия, силу толчка от пола и мягкость приземления. Для прыжка важно умение высоко и эластично прыгнуть вверх и сохранить во время прыжка рисунок позы.

Среди двигательных функций особое значение для танца имеет координация движений. Различают три основных вида координации: двигательную, мышечную, нервную.

Для нервной координации характерно чувство ритма, равновесия различных поз, осанки и т. п. В мышечной координации характерно групповое взаимодействие мышц, которое обеспечивает устойчивость тела (при ходьбе, беге, и других движениях). Двигательная координация – это процесс согласования движений звеньев тела в пространстве и во времени (одновременное и последовательное).

Музыкально-ритмическая координация – это умение согласовывать движение частей тела во времени и в пространстве под музыку.

При обучении детей танцу необходимо знать к какому типу высшей нервной деятельности относится психика того или иного ребёнка.

Существует четыре типа высшей нервной деятельности человека:

- темперамент сангвиника – сильный, уравновешенный, подвижный;
- темперамент холерика – сильный, неуравновешенный, подвижный;
- темперамент флегматика – сильный, уравновешенный, инертный;
- темперамент меланхолика – слабый, уравновешенный, инертный.

Наиболее подходящий для занятий танцем из четырёх типов темпераментов принято считать сангвиников и холериков. Флегматики требуют особых, индивидуальных занятий.

**Таблица для фиксирования результатов.**

№ п/п	Параметры	Выворотность, пластичность, стрейчинг		Музыкальность, чувство ритма		Техничность исполнения	
	Фамилия Имя	I	II	I	II	I	II

Низкий уровень –

Средний уровень ⊥

Высокий уровень +

### ТЕСТ 1

- Какие предметы вы изучаете?
  - Народный танец, классический танец.
  - Бальный танец, классический танец.
  - Современный танец, классический танец.
- Партерная гимнастика, это:
  - Гимнастика на полу.
  - У станка.
- Препарасьон, это:
  - Вступление.
  - Переход ноги по полу.
- Какие позиции ног вами используются?
  - 1,2,3,4,5,6.
  - 1,2,3,6.
  - 4,5,6.
- Деми плие, это:
  - Полное приседание.
  - Полуприседание.
  - Наклон корпуса.
- Гран плие, это:
  - Полное приседание.

- В. Поднятие на полупальцы.
- С. Полуприседание.
- 7. Релеве, это:
  - А. Наклон корпуса.
  - В. Приседание.
  - С. Поднятие на полупальцы.
- 8. Отведение и приведение ноги.
  - А. Батман тандю.
  - В. Батман релевелян.
  - С. Релеве.
- 9. Как называется движение по позициям рук на середине зала?
  - А. Аллегро.
  - В. Пор де бра.
  - С. Плие.
- 10. Какие прыжки вами используются?
  - А. Соте.
  - В. Па жете.
  - С. С поджатыми ногами.
  - Д. Ножницы.
  - Е. Па эшапе.

## ТЕСТ 2

1. Что входит в урок современного танца?
  - А. Джаз-танец, дорожки.
  - В. Классический экзерсис у станка.
  - С. Партерная гимнастика.
2. Как по-французски звучит слово «упражнение»?
  - А. Пар тер.
  - В. Экзерсис.
3. Какие позиции ног вами используются?
  - А. 1,2,3,4,5,6.
  - В. 1,2,3,5,6.
  - С. 4,5.
4. Деми ронд де жамб пар тер, это:
  - А. Круг ногой по полу.
  - В. Полукруг ногой по полу.
  - С. Медленное поднимание ноги.
5. Пассе, это:
  - А. Поднимание.
  - В. переходящее, проходящее.
6. Круг ногой по полу.
  - А. Деми ронд де жамб пар тер.
  - В. Батман тандю.
  - С. Ронд де жамб пар тер.

7. От себя и к себе.
  - А. Ан деор и ан дедан.
  - В. Пассе пар тер.
  - С. Ан дедан и ан деор.
8. Что такое резкий бросок ноги в точку?
  - А. Батман тандю.
  - В. Пассе пар тер.
  - С. Батман тандю жете.
9. Медленное поднимание ноги, это:
  - А. Батман релевелян.
  - В. Деми ронд де жамб пар тер.
  - С. Батман тандю.
10. Положение ноги на щиколотке опорной ноги, это:
  - А. Пассе.
  - В. Сюр ле ку де пье.
  - С. Батман девелопе.
11. Гран батман, это:
  - А. Большой бросок ноги.
  - В. Резкий бросок ноги в точку.
  - С. Медленное поднимание ноги.
12. Какие пор де бра вы изучили?
  - А. 1,2,3,4,5,6.
  - В. 1,2,3.
  - С. 4,5,6.
13. Быстрая часть танца, прыжок, это:
  - А. Адажио.
  - В. Аллегро.
  - С. Ан фас.
14. Прямое положение корпуса, головы и ног.
  - А. Круазэ.
  - В. Эфасэ.
  - С. Ан фас.
15. Апломб, это:
  - А. Способность обладать устойчивостью.
  - В. Разновидность прыжка.
  - С. Одна из поз.
16. Полонез. К какому виду танца он относится?
  - А. Классический.
  - В. Бальный.
  - С. Историко-бытовой.
17. Перечислите прыжки вами изученные?
  - А. Соте.
  - В. Па жете.
  - С. Па эшапе.
  - Д. С поджатыми ногами.

Е. Па ассамбле.

### ТЕСТ 3

1. Перечислите все виды танцевального искусства, которые вам знакомы.
  - А. Классический.
  - В. Бальный.
  - С. Народный.
  - Д. Историко-бытовой.
  - Е. Джаз-танец.
  - Ф. Модерн-танец.
2. Медленная часть танца.
  - А. Адажио.
  - В. Аллегро.
  - С. Апломб.
3. Быстрая часть танца.
  - А. Адажио.
  - В. Аллегро.
  - С. Апломб.
4. Пике, это:
  - А. Укол.
  - В. Нажим.
  - С. Приседание.
5. Батман фондю, это:
  - А. Бросок ноги в точку.
  - В. Тающее движение.
  - С. Ударное движение.
6. Батман фраппе, это:
  - А. Бросок ноги в точку.
  - В. Тающее движение.
  - С. Ударное движение.
7. Какие бывают сюр ле ку де пье?
  - А. 2 условных, 1 основное.
  - В. 2 основных, 1 условное.
8. Разворачивающее движение.
  - А. Батман тандю.
  - В. Батман релевелян.
  - С. Батман девелопе.
9. Движение с высоким броском.
  - А. Гран батман жете пике.
  - В. Батман тандю жете пике.
  - С. Гран батман жете.
10. Эфасэ и круазэ, что это?
  - А. Поворот к себе и от себя.



- В. Движение руками.  
С. Позы.
11. Какие пор де бра вы изучили?  
А. 1,2,3,4,5,6.  
В. 1,2,3,4.  
С. 2,3.
12. Там лие, это:  
А. Поворот.  
В. Вытягивать.  
С. Плавное, слитное движение.
13. Какие позы классического танца вами изучены?  
А. Арабеск.  
В. Круазэ.  
С. Экартэ.  
D. Эфасэ.
14. Перечислите все известные вам прыжки.  
А. Соте.  
В. Па жете.  
С. Па эшапе.  
D. Шажман де пье.  
E. Сисон ферме.  
F. Па ассамбле.
15. Тур, это:  
А. Поворот.  
В. Поза.  
С. Положение корпуса.
16. Какие туры вам известны?  
А. Фуэтэ.  
В. Пируэт.  
С. Тур ан лэр.  
D. Тур шенэ.

#### ТЕСТ 4

1. Родной язык классического танца.  
А. Французский.  
В. Итальянский.  
С. Английский.
2. Быстрая и медленная часть танца.  
А. Аллегро, апломб.  
В. Аллегро, адажио.  
С. Адажио, апломб.
3. Ронд де жамб анлер.  
А. Круг ногой в воздухе.  
В. Круг ногой по полу.  
С. Медленное поднятие ноги.

4. Движение с высоким колющим броском.
  - А. Гран батман жете пике.
  - В. Батман тандю жете пике.
  - С. Гран батман жете.
5. Как называется поза при поднятой на 90° ноге в согнутом положении?
  - А. Арабеск.
  - В. Атитюд.
  - С. Экартэ.
6. Какие виды позы «Арабеск» вами изучены?
  - А. 1,2,3,4.
  - В. 1.
  - С. 1,2.
7. Па де буррэ, это:
  - А. Кошачий шаг.
  - В. Чеканный танцевальный шаг.
  - С. Прыжок на месте.
8. Плавное, слитное движение, это:
  - А. Там лие.
  - В. Анлер.
  - С. Соте.
9. Какой из ниже перечисленных видов танцевального искусства появился первым?
  - А. Народный танец.
  - В. Бальный танец.
  - С. Классический танец.
  - Д. Джаз-танец.
  - Е. Модерн-танец.
10. Перечислите позы вами изученные.
  - А. Круазэ.
  - В. Экартэ.
  - С. Эфасэ.
  - Д. Атитюд.
  - Е. Арабеск.
11. Перечислите все известные вам прыжки.
  - А. Соте.
  - В. Па жете.
  - С. Шажман де пье.
  - Д. Сисон ферме.
  - Е. Па ассамбле.
  - Ф. Па де ша.
  - Н. Глисад.
  - І. Сисон уверт.
  - Ј. Па шассе.
  - К. Па эшапе.
12. Какие туры вам известны?

- А. Фуэтэ.
- В. Пируэт.
- С. Тур ан лэр.
- Д. Тур шенэ.
- Е. Ан турнан.

### ТЕСТ 5

1. В каком году во Франции возникла королевская академия танца?
  - А. 1661г.
  - В. 1681г.
  - С. 1462г.
2. Десю-десу, что это:
  - А. Вид па де буррэ.
  - В. К себе от себя.
  - С. Проходящее, переходящее.
3. Какие виды позы «Арабеск» вами изучены?
  - А. 1,2,3,4.
  - В. 1.
  - С. 1,2.
4. Атитюд, это:
  - А. Тающее, слитное.
  - В. Поза при закрытом положении ног.
  - С. Поза при поднятой ноге на 90° в согнутом положении.
5. Какие туры вам известны?
  - А. Фуэтэ.
  - В. Пируэт.
  - С. Тур ан лэр.
  - Д. Тур шенэ.
  - Е. Ан турнан.
  - Ф. Ни один не известен.
  - Н. Все известны.
6. Все ли перечисленные ниже прыжки вам известны?
  - 1. Па шассе; 2. Па жете; 3. Сисон уверт; 4. Соте; 5. Шажман де пье;
  - 6. Сисон томбе; 7. Глисад; 8. Па де ша; 9. Сисон фетме; 10. Па ассамбле;
  - 11. Перекидной.
  - А. Все известны.
  - В. Не все известны. (Укажите какие).

**ОТВЕТЫ К ТЕСТАМ.**  
(1-ый год обучения).

- |       |              |
|-------|--------------|
| 1. .  | 7. А.        |
| 2. С. | 8. С.        |
| 3. А. | 9. А.        |
| 4. А. | 10. В.       |
| 5. В. | 11. А, С, D. |
| 6. В. |              |

(2-ой год обучения).

- |       |              |
|-------|--------------|
| 1. А. | 10. В.       |
| 2. В. | 11. А.       |
| 3. В. | 12. В.       |
| 4. В. | 13. В.       |
| 5. В. | 14. А.       |
| 6. С. | 15. С.       |
| 7. А. | 16. С.       |
| 8. С. | 17. А, С, D. |
| 9. А. |              |

(3-ий год обучения).

- |                      |                 |
|----------------------|-----------------|
| 1. А, В, С, D, E, F. | 9. С.           |
| 2. А.                | 10. С.          |
| 3. В.                | 11. В.          |
| 4. А.                | 12. С.          |
| 5. В.                | 13. В, D.       |
| 6. С.                | 14. А, С, D, F. |
| 7. В.                | 15. А.          |
| 8. С.                | 16. В, D.       |

(4-ый год обучения).

- |       |                          |
|-------|--------------------------|
| 1. А. | 7. В.                    |
| 2. В. | 8. А.                    |
| 3. А. | 9. С.                    |
| 4. А. | 10. А, С, D, E.          |
| 5. В. | 11. А, В, С, E, F, H, J. |
| 6. С. | 12. В, D, E.             |

(5-ый год обучения).

- |       |       |       |
|-------|-------|-------|
| 1. А. | 3. А. | 5. H. |
| 2. А. | 4. С. | 6. А. |

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ:

РАЗОГРЕВ.

Основная задача – привести в «рабочее» состояние мышцы и суставы тела, возможно сочетание упражнений выполняемых в быстром темпе с упражнениями в медленном темпе (движения для разогрева и развития подвижности позвоночника, упражнения stretch – характера, упражнения свингового характера для расслабления позвоночника и суставов). В отличие от классического тренажа с определённой последовательностью упражнений, в современном танце существуют различные способы разогрева: у станка, на середине зала и в партере (на полу). По функциональным задачам можно выделить четыре группы упражнений:

1. Первая группа – это упражнения стрейч-характера, т.е. растяжение, связанные со статическим напряжением мышц различных частей тела.
2. Вторая группа упражнений связана с наклонами и поворотами торса. Они помогают разогреть и привести в рабочее состояние позвоночник и его отделы (именно на позвоночник падает основная нагрузка в дальнейших частях занятия). Эти упражнения эффективнее всего исполнять стоя или в партере.
3. Третья группа связана с разогревом ног. Здесь много заимствований из классического экзерсиса.
4. Четвертая группа связана с расслаблением позвоночника и включает в себя упражнения свингового характера или падения (drop) торса в различных направлениях.

При сочетании упражнений из всех четырёх групп достигается необходимый разогрев различных групп мышц. Возможна следующая система разогрева, которая может варьироваться в зависимости от задач занятия:

1. Упражнения для разогрева стопы и голеностопа, demi-plie et grand plie по параллельным и выворотным позициям, перегибы и наклоны корпуса, растяжки.
2. Спирали и изгибы торса, наклоны, упражнения на расслабление и напряжение, упражнения для разогрева позвоночника, упражнения, заимствованные из классического танца.
3. В партере (на полу): упражнения для позвоночника, упражнения стрейч-характера, упражнения для разогрева стопы и голеностопа.

Педагог имеет возможность выбрать тот разогрев, который наиболее полно готовит тело воспитанника для дальнейших нагрузок, необходимых для выполнения поставленных задач. Темп разогрева также может быть различен: упражнения в медленном темпе, построенные на статическом напряжении, или упражнения, выполняемые в быстром темпе. Длительность разогрева полностью зависит от года изучения.

### ПАРТЕР.

Современный танец использует сценическое пространство не только по вертикали, но и по горизонтали, движения на полу – существенная часть хореографии – это и разогрев, stretch («растяжка»), изоляция (во время движение одного центра, другие центры не двигаются) и упражнения свингового характера.

### ИЗОЛЯЦИЯ.

Эта часть занятия более насыщена упражнениями, чем предыдущая. И если в разогреве все тело активизируется, то при изоляции происходит глубокая работа с мышцами различных частей тела. Основная задача педагога во время изучения движений изолированных центров следить за тем, чтобы движения у воспитанников были действительно изолированными, чтобы во время движения одного центра не двигался другой. Эта на первый взгляд простая задача вызывает трудности, т.к. анатомически все центры тесно связаны. Вот почему воспитанникам необходимы знания анатомии человека.

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА.

Основой техники этой части занятия служит, прежде всего, позвоночник, поэтому главная задача педагога развить у воспитанников подвижность во всех его отделах и укрепить мышцы спины, что позволит детям избежать травм и улучшить aplomb.

### УРОВНИ.

Основные уровни: стоя, сидя на корточках, стоя на коленях, сидя и лёжа. Задачи уровней многообразны. Во-первых, в различных уровнях исполняются движения на изоляцию (особенно это эффективно в нижних уровнях, т.к. нет необходимости держать вес тела и все центры двигаются более свободно). Во-вторых, в партере очень полезно выполнять упражнения стрейч-характера, т.е. растяжки. В уровнях «сидя» и «лёжа» достаточно много упражнений на contraction и release, спирали и твисты торса. И, наконец, смена уровней, быстрый переход из одного уровня в другой – это дополнительный тренаж для развития координации.

### КРОСС.

Передвижение в пространстве – шаги, прыжки и вращения. Цель – развить танцевальность, координацию, ощущение стиля. Наиболее импровизационная часть занятия, выполняется по диагоналям или по кругу. Кросс может быть в различных манерах и стилях современного танца, таких как афротанец, латиноамериканский танец, со всевозможными падениями, перекатами на полу, со сменой ракурсов, на месте или с продвижением в пространстве. Этот раздел урока развивает танцевальность и позволяет приобрести манеру и стиль исполнения модерн-джаз танца. Воспитанники должны уметь передвигаться в пространстве шагами, прыжками и вращениями по заданной педагогом схеме. В этом разделе занятия воспитанники должны освоить шаги в модерн-джаз манере, в рок-манере, в мюзикл-джаз манере, различные прыжки с двух ног на две

(jump), с одной ноги на другую с продвижением (leap), с одной ноги на ту же ногу (hop) и с двух ног на одну. Основные виды поворотов: на двух ногах, на одной ноге и повороты по кругу вокруг воображаемой оси. Передвижение в пространстве – шаги, прыжки и вращения. Цель – развить танцевальность, координацию, ощущение стиля. Наиболее импровизационная часть занятия, выполняется по диагоналям или по кругу. Кросс может быть в различных манерах и стилях современного танца, таких как афротанец, латиноамериканский танец, со всевозможными падениями, перекатами на полу, со сменой ракурсов, на месте или с продвижением в пространстве

#### КОМБИНАЦИЯ ИЛИ ИМПРОВИЗАЦИЯ.

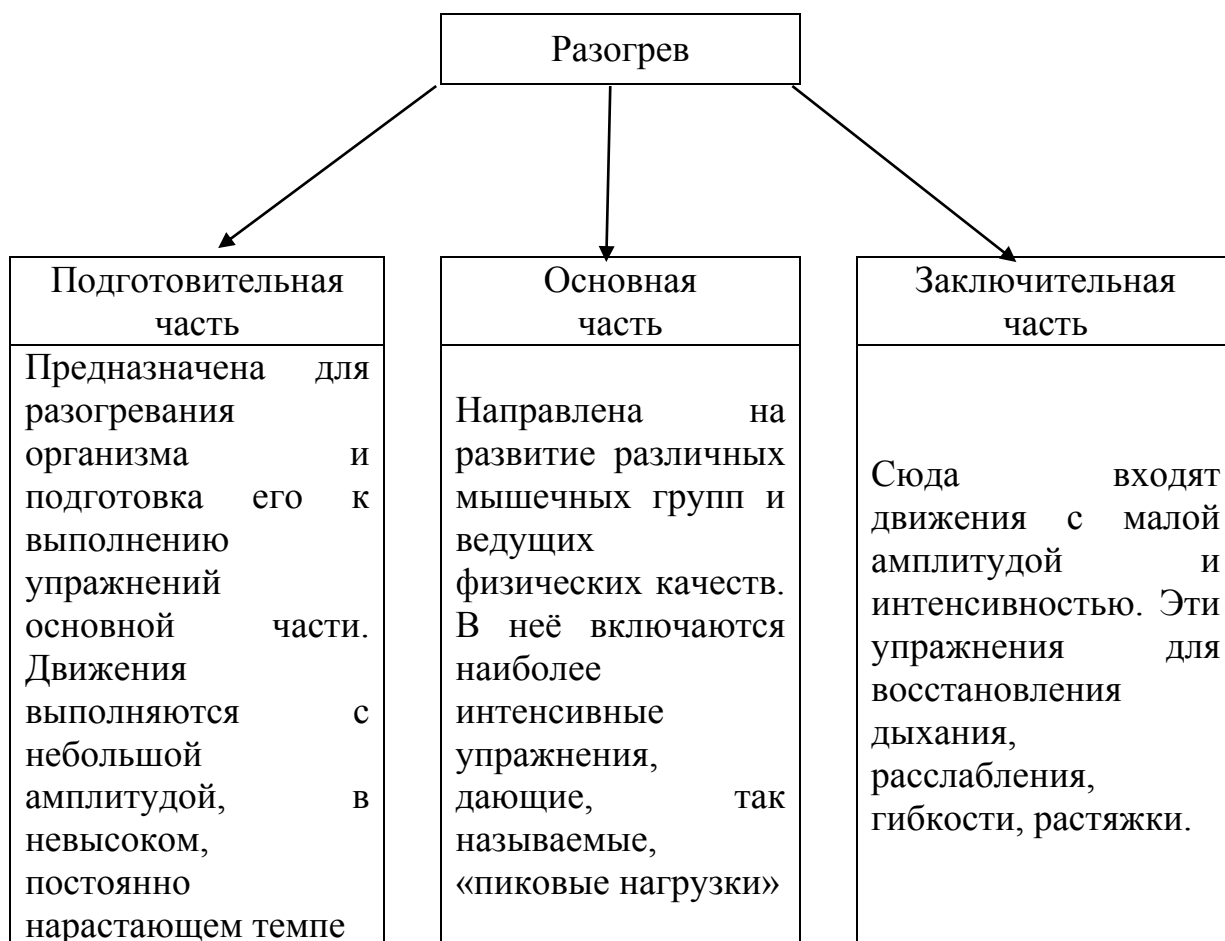
Последним, завершающим разделом занятия, является комбинация. Здесь все зависит от фантазии педагога и его балетмейстерских способностей. Однако главная задача педагога научить воспитанников танцевальности, умению слушать музыку (развитие музыкальности), умению использовать определённый рисунок, заданный педагогом (ориентация воспитанника в пространстве), чётко исполнять направления и ракурсы, правильно дышать во время исполнения комбинаций (связь движения с дыханием), а также, самое главное, научить ребят использовать средства танцевальной выразительности.

#### Cooling down

Восстановление дыхания - это заключительная часть занятия.

**Разогрев.**

Разогрев обеспечивает разогревание организма, подготовка его к основной физической нагрузке. Подбор упражнений в комплексах и их структура тщательно продуманы. Каждое упражнение предназначено для конкретной части тела, учитывая возраст обучающегося.





### Основы классического танца

Экзерсис в хореографии является фундаментом танца. Экзерсис бывает классический, партерный, народно-сценический, джазовый в стиле «модерн». Так как объединение с эстрадным направлением, то в программу заложены джазовый, классический и партерный экзерсис.

Движения экзерсиса исполняются сначала у станка, затем на середине зала. У станка элементы исполняются в трёх положениях: стоя лицом к станку и придерживаясь двумя руками за станок; стоя боком (левым, правым), придерживаясь за станок одной рукой; стоя спиной к станку.



### Основы джаз-модерн танца

Основные принципы джаз-модерн танца относятся, прежде всего, к технике движения. Они сложились в процессе эволюции различных систем танца. Эти принципы были заимствованы в основном из джазового танца и танца - модерн (современного), а также из классического балета.

В уроке джаз-модерн танца нет такой определённой последовательности разделов, как в классическом танце.



## Основные техники современного танца

**Техника Грэм** (Graham Technique) — техника танца модерн, созданная американской танцовщицей и хореографом Мартой Грэм (1894 —1991).

**Техника Хамфри-Вейдман** (HumphreyWeidman Technique) — техника танца модерн, основанная на теории и действии падения и восстановления танцовщицей Дорис Хамфри и Чарлзом Вейдманом в 1920-1930-е гг.

**Техника Лимон** (Jose Limon Technique) — техника танца модерн, созданная танцовщиком и хореографом Хосе Аркадио Лимоном (1908—1972) в I половине XX века.

**Техника Хортон** (Lester Horton Technique) — техника танца модерн, созданная американским танцовщиком, хореографом и преподавателем танца Лестером Хортоном (1906—1953).

**Техника Хоукинс** (Hawkins Technique) — техника танца модерн, созданная американским танцовщиком и хореографом Эриком Хоукинсом (1909 — 1994).

**Техника Каннингхэм** (Cunningham Technique) — техника танца постмодерн, разработанная американским танцовщиком, хореографом и преподавателем Мерсом Каннингхэмом (род. 1919).

**Техника релиз** (Release based Technique) - техника современного танца, основанная на освобождении (релизе) некоторых групп мышц с целью получения навыков использования только тех групп мышц, которые необходимы в процессе танца. С помощью техники релиз развивается понимание собственного тела, что даёт большое разнообразие для развития хореографической лексики танцовщика. В процесс изучения техники включены анатомические аспекты, такие как: костная структура, мышечная, дыхательная и нервная системы.

**Контактная импровизация** (Contact Improvisation, CI) - танец, в котором импровизация строится вокруг точки контакта с партнёром. Контактная импровизация является одной из форм свободного танца.

Контактную импровизацию танцуют в форме перформанса или в форме социального танца. Часто последнее происходит в форме «джемов» (англ. jam), где люди могут как принимать участие в танце, так и выступать в качестве зрителей, и менять роли в любой момент.

**Термины современного танца**

ARCH [атч] - арка, прогиб торса назад.

BATTEMENT AVELOPPE [батман авлоппе] - противоположное battement developpe движение, "рабочая" нога из открытого положения через passe опускается в заданную позицию.

BODY ROLL [боди ролл] - группа наклонов торса, связанная с поочерёдным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости (синоним "волна").

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

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

CONTRACTION [контракшн] - сжатие, уменьшение объёма корпуса и округление позвоночника, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, исполняется на выдохе.

CORKSCREW TURN [корксру повороты] - "штопорные" повороты, при которых исполнитель повышает или понижает уровень вращения.

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

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

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

DROP [дроп] - падение расслабленного торса вперёд или в сторону.

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

FLEX [флекс] - сокращённая стопа, кисть или колени.

FLIK [флик] - мазок стопой по полу к опорной ноге.

HINGE [хинч] - положение танцора, при котором прямой, без изгибов торс отклоняется назад на максимальное расстояние, колени согнуты, стопы на полупальцах,

HIP LIFT [хип лифт] - подъем бедра вверх.

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

KICK [кик] - бросок ноги вперёд или в сторону на 45° или 90° через вынимание приёмом developpe,

POINT [пойнт] - вытянутое положение стопы.

RELEASE [релиз] - расширение объёма тела, которое происходит на вдохе.

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

ROLL UP [ролл ап] - обратное движение, связанное с постепенным

раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию.

SHIMMI [шимми] - спиральное, закручивающееся движение пелвисом вправо и влево,

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

STEP BALL CHANGE [стэп болл чендж] - связующий шаг, состоящий из шага в сторону или вперёд и двух переступаний на полупальцах (синоним step pa de hour ee,

SUNDARI [зундари] - движение головы, заключающееся в смещении шейных позвонков вправо-влево и вперёд-назад.

СВИНГ - раскачивание любой частью тела (рукой, ногой, головой, торсом) в особом джазовом ритме.

THRUST [фраст] - резкий рывок грудной клеткой или пелвисом вперёд, в сторону или назад.

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

### **Список литературы рекомендуемой для родителей и детей**

1. Авдеенко А. А, Богуславская А.Г., Головкина С, Н., Голубин В.В., Рославлева Н.П., Чернова Н.Ю. Там, где рождается танец. М. Московский рабочий 2007г.
2. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии / Т.К. Барышникова. - М. : Айрис-Пресс : Рольф, 2009. – 262с.
3. Головкина С.Н. Уроки классического танца в старших классах. – М.: Искусство, 1999
4. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. – М.: ВЦХТ, 1998. – 150 с.
5. Словарь терминов гимнастики и основ хореографии Издательство: «Детство-Пресс», 2009 г.
6. Яковлева Ю. Азбука балета, Издательство: «Новое литературное обозрение», 2008 г.
7. [www.dancehelp.ru](http://www.dancehelp.ru)
8. [www.horeograf.ru](http://www.horeograf.ru)
9. [www.vidio-dance.ru](http://www.vidio-dance.ru)
10. [www.angeldance.ru](http://www.angeldance.ru)
11. [www.dancehelp.ru](http://www.dancehelp.ru)
12. [www.лучшиетанцы.рф](http://www.лучшиетанцы.рф)
13. [www.pedcolleg.name](http://www.pedcolleg.name)
14. [www.festival.1september.ru](http://www.festival.1september.ru)

## Список литературы рекомендуемой для педагога

### Обязательная:

1. Использование стретчинга в профессиональной подготовке исполнителей современного танца. 2005 г.
2. Джозеф С. Хавилер Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки. – М.: Новое слово, 2004
3. Дополнительное образование детей: Учебное пособие для студентов ВУЗа / Под ред. О.Е. Лебедева. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000 4. Журнал «Дополнительное образование» 2003: №11
4. Модерн-джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника. 2004 г.
5. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Начало обучения. – М.: ВЦХТ, 1998. – 150 с.
6. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Продолжение обучения. – М.: ВЦХТ, 2001. – 154 с.
7. Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца. – М.: Один из лучших, 2006
8. Никитин В.Ю. Методика преподавания модерн-джаз танца. М.: АПКиПРО, 2004
9. Российский современный танец. Диалоги Издательство: Emergency Exit, 2005 г
10. Севрюков С. Первоначальный этап обучения джаз танцу. Магнитогорск, 1998 г.
11. Сидоров В. Современный танец. – М.: Первина, 1992. – 300 с.
12. Бураков Д. Фанки-джаз. Новосибирск, 2005г.(D.V.D.)
13. Вернигора О. Джаз-танец 11-14 лет. Новосибирск 2007 г.(D.V.D.)
14. Озерская А. Джаз-модерн. Новосибирск 2008 г.(D.V.D.)
15. Шестакова Ю. Современный танец для детей. – Новосибирск, 2004г.(D.V.D.)
16. [www.dancehelp.ru](http://www.dancehelp.ru)
17. [www.horeograf.ru](http://www.horeograf.ru)

### Дополнительная:

18. Веселкова О.В., Зинина Е.А. Внедрение наглядных пособий и технических средств обучения. - [www.1september.ru](http://www.1september.ru)
19. Выготский Л.С. Психология развития ребенка. - М.: Изд-во Смысл, Изд-во Эксмо, 2006. («Библиотека всемирной психологии»)
20. Кульневич С.В., Лакоценина Т.П. Анализ современного урока: Практическое пособие для учителей и руководителей образоват. учреждений, студентов пед. Учеб. заведений, слушателей И.П.К. – Ростов-на Дону: ТЦ «Учитель», 2001.
21. Кульневич С.В., Лакоценина Т.П. Не совсем обычный урок: Практическое пособие для учителей и классных руководителей, студентов пед. Учеб. Заведений, слушателей И.П.К. – Ростов – на Дону: ТЦ «Учитель», 2001.
22. Кульневич С.В., Лакоценина Т. П. Совсем необычный урок:

- Практическое пособие для учителей и классных руководителей,  
Студентов пед. Учеб. Заведений, слушателей И.П.К. – Ростов -на-Дону  
ТЦ «Учитель», 2001.
23. Леонидова Б.Л. С любовью к детям. Серия «Библиотечка для педагог.,  
родителей и детей». – М.: ГОУ ЦРСДОД, 2002.
24. Молчанова Т.К., Виноградова Н.К. Составление образовательных  
программ. Практические рекомендации. – М: УЦ «Перспектива», 2008.
25. Петрайтис Е.А. Игра как метод обучения. - [www.1september.ru](http://www.1september.ru)
26. Репинцева Г.И. Игра - ключ к душе ребёнка. Гармонизация отношений  
ребёнка с окружающим миром: методическое пособие. - М.: ФОРУМ,  
2008.
27. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: Учебное  
пособие. - М.: Народное образование, 1998 Сказка, как источник  
творчества детей: Пособие для педагогов дошкольных учреждений  
/Науч. Рук. Ю.А. Лебедев. – М.: Гуманит.
28. Федеральный государственный образовательный стандарт основного  
общего образования. — М.: Просвещение, 2011.
29. [www.vidio-dance.ru](http://www.vidio-dance.ru)
30. [www.angeldance.ru](http://www.angeldance.ru)
31. [www.dancehelp.ru](http://www.dancehelp.ru)
32. [www.лучшиетанцы.рф](http://www.лучшиетанцы.рф)
33. [www.pedcolleg.name](http://www.pedcolleg.name)
34. [www.festival.1september.ru](http://www.festival.1september.ru)
35. [www.horeograf.ru](http://www.horeograf.ru)
36. <http://prodlenka.org/>
37. <http://www.scienceforum.ru/>
38. <http://pedportal.net/>
39. [www.pedsovet.su](http://www.pedsovet.su)
40. <http://www.offjazz.com/term-jz.htm>.