

Муниципальное казённое учреждение
«Управление образования Кежемского района»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Кежемский районный центр детского творчества»

РАССМОТРЕНО
методическим советом
Протокол № 1
от «31» 08 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«СВОБОДНЫЙ ТАНЕЦ. ИМПРОВИЗАЦИЯ»

Направленность: художественная

Уровень: продвинутый

Возраст обучающихся: 16-18 лет

Срок реализации: 2 года

Автор:
старший педагог дополнительного
образования
Благодир Анастасия Викторовна

Кодинск
2023

Содержание

Раздел I. Комплекс основных характеристик программы

1.1	Пояснительная записка.....	3
1.2	Цели и задачи программы.....	7
1.3	Учебный план и содержание программы	
1.3.1	Учебный план 1-го года обучения.....	8
1.3.2	Содержание учебного плана 1-го года обучения.....	9
1.3.3	Учебный план 2-го года обучения.....	12
1.3.4	Содержание учебного плана 2-го года обучения.....	12
1.4	Прогнозируемые результаты.....	16

Раздел II. Комплекс основных характеристик программы

2.1	Календарный учебный график.....	18
2.2	Условия реализации программы.....	18
2.3	Формы аттестации и оценочные материалы.....	19
2.4	Методические материалы.....	22
2.5	Рабочая программа.....	25
2.6	Список литературы.....	26

Приложение 1. Эстрадный танец. Основные принципы движений, заимствованные из других стилей хореографии (методические материалы для проведения занятия для учащихся 2-го года обучения)

.

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Свободный танец. Импровизация» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;
- Приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155 (ред. от 21.01.2019) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказом Министерства Просвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Постановление Главного санитарного врача РФ № 28 от 28.09.2020;
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанных Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;
- Уставом МБУ ДО «Кежемский районный центр детского творчества»;
- Положением о дополнительной общеразвивающей программе МБУ ДО «Кежемский районный центр детского творчества»;
- Положением о рабочей программе к дополнительной общеразвивающей программе МБУ ДО «Кежемский районный центр детского творчества»;
- Положением о мониторинге (оценке) результатов реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУ ДО «Кежемский районный центр детского творчества».

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Свободный танец. Импровизация» - художественная.

Обучение по программе реализуется на **продвинутом уровне**. Программа направлена на профессиональное ориентирование учащихся. По

программе могут заниматься дети с хорошей хореографической подготовкой, знающие основы и направления современного и эстрадного танца, имеющие способность к сочинительству, а также большой опыт танцевальной практики.

Актуальность программы

В рамках реализации программы дополнительного образования «Свободный танец. Импровизация» создаются условия для решения обозначенных в Концепции развития дополнительного образования до 2030 года задач:

- содействовать эстетическому, нравственному, патриотическому, этнокультурному воспитанию детей путём приобщения к искусству, народному творчеству;

- создавать условия для вовлечения детей в художественную деятельность по разным видам искусства и жанрам художественного творчества при сохранении традиций классического искусства.

Потребности общества осуществляются во влиянии на современные танцевальные практики молодежи с целью интеграции школьников в мировую танцевальную культуру (формирования общей культуры личности, приобщение учащихся к общечеловеческим ценностям), в формировании у современных подростков индивидуальной танцевальной культуры, подготовку молодежи к творческому и художественно приемлемому потреблению в сфере массовой танцевально-музыкальной культуры. Другими словами, программа обеспечивает воспитание культуры повседневного досуга, подготовку мотивированных и способных молодых людей к занятию хореографической деятельностью.

Педагогическая целесообразность программы

Программа «Свободный танец. Импровизация» реализуется в целях удовлетворения образовательных потребностей подрастающего поколения, в предоставлении возможностей подросткам совершенствовать уровень исполнения актуальных современных танцев, создание условий для творческой самореализации личности и ориентации к выбору такой профессии, как балетмейстер-педагог.

Новизна программы

Программа является модифицированной. В её основу положен раздел «Хореография» дополнительной образовательной программы «Великая радость творчества» авторов Л.В. Аракелян, Е.В. Майоровой, Н.Г. Желтухиной. Содержание раздела дополнено изучением техник современного эстрадного танца (джаз, клубные танцы) и свободного танца (модерн, джаз-модерн).

Новизна программы также состоит в том, что в нее включен адаптированный с учетом возраста обучающихся курс «Искусство балетмейстера», разработанный на основе программ кафедры хореографии факультета искусств Санкт-Петербургского Гуманитарного Университета Профсоюзов.

Особенностью программы является то, что обучающиеся помимо активной сценической деятельности, под контролем педагога, сами сочиняют

и проводят занятия в своих группах, а также пробуют проводить фрагменты занятий с обучающимися младшего состава коллектива.

Отличительные особенности программы

Программа реализуется в театре танца «Эдельвейс» в системе, обеспечивающей преемственность обучения в сфере хореографического искусства:

- «Радуга танца», ознакомительный уровень, возраст обучающихся 5-7 лет, срок реализации 1 год,
- «Свободный танец. Основы», базовый уровень, возраст обучающихся 7-12 лет, срок реализации 5 лет;
- «Свободный танец. Творчество», возраст обучающихся 7-12 лет, общекультурный уровень, срок реализации 5 лет;
- «Свободный танец. Мастерство», продвинутый уровень, возраст обучающихся 13-15 лет, срок реализации 2 года;
- **«Свободный танец. Импровизация», возраст обучающихся 16-18 лет, продвинутый уровень, срок реализации 2 года.**

Программа «Свободный танец. Импровизация» состоит из двух **курсов**, которые органично взаимосвязаны, объединены единой целью:

- «Хореография»,
- «Искусство балетмейстера».

Курс «Хореография» способствует эстетическому воспитанию детей, развитию художественного вкуса. Этот курс является основным, в него входит обучение эстраднему танцу, который включает в себя различные направления современной хореографии (джаз танец, джаз-модерн, контемпорарри), а также в этот курс включена специальная физическая подготовка (ОФП и партерный стретчинг).

Курс «Искусство балетмейстера» рассматривается как возможность приобщения детей к творческой самостоятельности, реализации своих чувств и мыслей. Познавательная деятельность в танцевальном коллективе усиливается за счет бесед о танцевальном искусстве, молодежной культуре и моде, совместных просмотров телепередач, концертов, фестивалей о танце, посещение театров, концертов.

Обучение по данной программе предполагает теоретическое овладение понятиями и терминологией, воспитание интереса к хореографическому искусству, начальное освоение техник современной хореографии, воспитание физических качеств учеников, практическое применение знаний и умений. В течение 2 лет обучения проводятся открытые, а в завершении каждого года – экзаменационные уроки по хореографии, а также ведется активная концертная деятельность.

Занятия хореографией для учащихся процесс творческий. Большое значение имеет детское сочинительство, составление самими учащимися танцевальных комбинаций, композиций и этюдов. Личное участие в творчестве углубляет и обогащает восприятие искусства. Навыки творчества, которые развиваются в процессе таких занятий, способствуют формированию

творчески-активной личности. Учащиеся вовлекаются в творческий процесс, учатся не просто исполнять данное движение, но и создавать собственное.

Помимо технического совершенствования двигательного аппарата, учащиеся должны получить стимул к личностному развитию, т.е. воспитывать в себе такие необходимые для танца качества как трудолюбие, сосредоточенность и внимание. Кроме того, дети должны владеть основами общей культуры, разбираться в направлениях и течениях современной хореографии.

Основные направления деятельности данной программы – представление учреждения на конкурсах разного уровня. Основной вид деятельности – репетиционная работа, концертная деятельность.

Адресат программы

Программа «Свободный танец. Импровизация» предназначена для обучения детей 16-18 лет.

Для занятий по программе на 1-ый год обучения принимаются дети с высоким уровнем освоения программы «Свободный танец. Мастерство», заинтересованные в дальнейшем изучении и развитии навыков хореографического искусства. Так же по итогам первичной диагностики, в зависимости от музыкальных данных и специальной подготовки, дети, не изучающие программу «Свободный танец. Мастерство», но поступающие в объединение и желающие танцевать, могут быть приняты в группы первого и последующих годов обучения.

На обучение принимаются дети при наличии медицинской справки-допуска для занятий хореографией.

Наполняемость учебной группы 10-15 человек.

Группа может делиться на подгруппы:

- мальчиков и девочек, в зависимости от педагогической задачи;
- подгруппы по количеству участников, необходимых для конкретного номера.

Сроки и режим реализации программы

Программа рассчитана на 2 учебных года. Объем программы составляет 144 учебных часа на каждом году обучения, в том числе 136 учебных часов и ≥ 8 резервных часа. Количество резервных часов определяется календарным учебным графиком каждой учебной группы в зависимости от расписания. Резервные часы используются педагогом на повторение пройденных тем, закрепление умений и навыков, постановочную и индивидуальную работу. Таким образом, обеспечивается полное своевременное выполнение программы при пропуске занятий из-за поездок на конкурсы либо по другим причинам, а также создаётся возможность для занятости детей в течение полного учебного года (до 38 недель). Программа считается выполненной при реализации учебного плана без учёта резервных часов [Нормативные документы, 2].

Занятия проводятся два раза в неделю продолжительностью 2 по 45 минут с перерывом 15 минут либо два раза в неделю по 1 часу (45 минут) и один раз в неделю 2 часа. Недельная нагрузка обучающегося составляет 4 часа в неделю.

Форма реализации программы - очная. Во время активированных дней, во время самоизоляции возможна работа с обучающимися с использованием

дистанционных технологий и электронного обучения.

В основе обучения лежат учебные групповые занятия.

По окончании обучения программы дети получают сертификат МБУ ДО «Кежемский районный центр детского творчества» о получении дополнительного образования по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Свободный танец. Импровизация»

1.2. ЦЕЛЬ и ЗАДАЧИ

Определение целей, задач и содержания программы основывается на таких важнейших принципах, как последовательность и доступность обучения, опора на интерес, учет индивидуальных особенностей ребенка. Соблюдение этих принципов позволяет определить перспективы развития не только каждого обучающегося, но и танцевального коллектива в целом.

В ходе реализации программы подростки расширят знания в области танцевальной культуры, разовьют танцевальные способности, приобретут большой опыт межличностного общения в условиях практической деятельности, освоят и накопят танцевальный материал для осуществления собственных постановок.

Цель программы:

Развитие мотивации к получению углубленных знаний, умений и навыков в хореографическом искусстве, формирование творческого мышления и креативности, достижение высокого уровня исполнительского мастерства, как основы для профессиональной ориентации обучающихся.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение применению терминологии современного танца в самостоятельной работе;
- формирование навыка сочинять, импровизировать, отрабатывать отдельные движения и комбинации, сочинять танцевальный композиции;
- совершенствование умений выполнять движения в соответствии с музыкальным сопровождением;
- формирование навыка работать в коллективе с младшими обучающимися;

Развивающие:

- развитие координации и пластики, необходимой для танцевального исполнения в соответствии с особенностями жанра;
- развитие чувства ритма, музыкальности;
- развитие воображения, умения передать музыку и содержание образа движением;
- развитие творческой инициативы детей;
- развитие интереса к профессии хореографа;

Воспитательные:

- воспитание художественного вкуса;

- воспитание позитивного отношения к товарищам, посредством совместной работы на уроках, и концертной деятельности;
- воспитание интереса к музыкальному творчеству, хореографии, искусству;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- развитие коммуникативных навыков.

1.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН и СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1. Учебный план 1-го года обучения

Таблица 1

**Учебный план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Свободный танец. Импровизация», 1-ый год обучения**

№ п/п	Раздел/тема	Количество часов			Формы/методы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Курс «Хореография»					
1.	Эстрада и современная хореография	42	12	30	Беседа, показ, педагогическое наблюдение
2.	Специальная физическая подготовка	42	4	38	Беседа, педагогическое наблюдение
3.	Постановочная работа	30	-	30	
Курс «Искусство балетмейстера»					
4.	Работа по созданию хореографического образа. Сочинение сценария сюжетного номера. Сочинение танца с образным содержанием	20	10	10	Беседа, педагогическое наблюдение
5.	Итоговое (контрольное) занятие	2	1	1	Открытое занятие(класс-концерт) для родителей. Опрос, контрольные упражнения. Заполнение карт мониторинга
6.	Концертно-творческая деятельность	по плану воспитательной работы коллектива			Выступление перед зрителями. Педагогическое наблюдение
Всего по программе (количество учебных часов)		136	27	109	
Резервное время (количество резервных часов)		≥8	-	≥8	Педагогическое наблюдение
Итого:		≥144	27	≥115	

1.3.2. Содержание учебного плана 1-го года обучения

Курс «Хореография»

1. Эстрада и современная хореография (42 ч)

Теория: Изучение терминов новых движений. Самостоятельное написание и сочинение экзерсисов.

Практика: Продолжение работы над ранее изученным материалом. Экзерсис у станка и на середине зала с использованием техники джаз танца:

- demi и grand plie по выворотным и параллельным позициям полупальцах с выпадами крестом,
- battement tendus с координацией рук и сокращённой стопой,
- battement tendus jete pique и purlerie,
- rond de jambe en l'air,
- battement fondu спетлэй,
- battement developpe passé на полупальцах остановка на вертикальный шпагат demi и grand plie,
- grand batman jete по всем направлениям,
- grand battement jete balas на полупальцах.

Экзерсис на середине зала

- Изоляция

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

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

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

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

- Руки

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

- Ноги

основные позиции (аналогично классическому танцу) параллельное положение и ин-позиция положения point и flex.

- Plie по всем параллельным и выворотным позициям.
- Упражнения для позвоночника

наклоны, спирали, твист торса, roll (волны), contraction, release, tilt

- Уровни

стоя, сидя на корточках, стоя на коленях, сидя, лежа, contraction, release, спирали, твисты торса

- Работа по диагонали

Теория: объяснение техники вращения комбинированного, усложнённых прыжков.

Практика: вращения, прыжки в эстрадном, народно-сценическом стиле.

- Акробатические элементы

Теория: беседа о соблюдении техники безопасности при выполнении данных элементов, объяснение необходимости подстраховки, показ элементов педагогом и детьми.

Практика: кувырки, перевороты, колёса, шпагаты, работа в парах, поддержки, броски.

- Стрейч-упражнения

Практика: растяжка у станка, партерная одиночная и в парах смена уровней, переход из одного уровня в другой.

Формы и методы контроля: Беседа по содержанию раздела, педагогическое наблюдение за обучающимися в практической деятельности.

2. Специальная физическая подготовка (42 ч)

Теория: Объяснение педагогом правил исполнения силовых элементов, правил дыхания во время упражнения.

Практика: Использование элементов танцевального фитнеса для выработки дыхания. Силовые упражнения на различные группы мышц (два подхода по 35 раз). Упражнения на растяжку мышц и связок спины и ног. Растяжка на время не более 5 минут.

Формы и методы контроля: Беседа по содержанию раздела, педагогическое наблюдение за обучающимися в практической деятельности.

3. Постановочная работа (30ч)

Практика. Сочинение и отработка танцевальных комбинаций, вариаций и танца в целом. Сочинение номеров в направлениях эстрадный танец:

- разучивание и отработка танцевальных композиций согласно репертуара,
- повторение разученных хореографических постановок
- постановка танцев,
- репетиция танцев по частям, соединение в общую композицию,
- сводные репетиции,
- отработка сложных комбинаций, сольных номеров,
- работа над образом в танце,
- работа над пластической выразительностью,
- рисунок танца, синхронность,
- работа в ансамбле.

Формы и методы контроля: Беседа по содержанию раздела, педагогическое наблюдение за обучающимися в практической деятельности.

Курс «Искусство балетмейстера»

4. Работа по созданию хореографического образа. Сочинение сценария сюжетного номера. Сочинение танца с образным содержанием (20ч)

Теория: Виды образа. Художественные требования, предъявляемые к сценарию. Жанровые особенности сюжетных номеров. Образы персонажей танцев.

- сбор и оформление материала на заданные темы, рассказ и показ наработок на занятии:
 - «Джаз-модерн. Технические принципы»,
 - «История развития танца-модерн» (самостоятельная работа),
 - «Костюм народа коми, его стилизация» (самостоятельная работа).

Практика:

- построение комбинаций,
- работа над музыкально-хореографическими постановками,
- элементы, комбинации, передвижение в пространстве,
- выполнение индивидуальных занятий,
- создание образа в танце, сюжета,
- работа над созданием костюма.

5. Итоговое (контрольное) занятие (2 ч)

Практика: Открытый урок (класс-концерт) для родителей, выполнение контрольных упражнений в соответствии с разделами программы. Оценка теоретического и практического освоения материала.

Формы и методы контроля: Выступление перед зрителями, педагогическое наблюдение за обучающимися в процессе выполнения контрольных упражнений. Заполнение карт мониторинга результатов реализации дополнительной общеразвивающей программы.

6. Концертно-творческая деятельность (по плану воспитательной работы коллектива)

Практика: Участие в концертах, фестивалях, конкурсных программах. Приобщение к концертной деятельности, развитие мотивации и личностной успешности, внимания и выносливости, самостоятельности и творческой активности, навыков коллективного взаимодействия, воспитание культуры поведения на сцене и во время репетиций.

Резервное время (≥8 часов)

Практика: Обобщение, закрепление изученного материала, постановочная и индивидуальная работа

Формы контроля: Педагогическое наблюдение за обучающимися в практической деятельности.

1.3.3. Учебный план 2-го года обучения

Таблица 2

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Свободный танец. Импровизация», 2-ой год обучения

п/п	Раздел/тема	Количество часов			Формы/методы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Курс «Хореография»					
1.	Эстрада и современная хореография	40	10	30	Беседа, показ, педагогическое наблюдение
2.	Специальная физическая подготовка	40	6	34	Беседа, педагогическое наблюдение
3.	Постановочная работа	30	-	30	
Курс «Сценическое движение актера»					
4.	Музыка как основа хореографического произведения. Части танца	24	12	12	Беседа, педагогическое наблюдение
5.	Итоговое (контрольное) занятие	2	1	1	Открытое занятие(класс-концерт) для родителей. Опрос, контрольные упражнения. Заполнение карт мониторинга
6.	Концертно-творческая деятельность	по плану воспитательной работы коллектива			Выступление перед зрителями. Педагогическое наблюдение
Всего по программе (количество учебных часов)		136	28	107	
Резервное время (количество резервных часов)		≥8	-	≥8	Педагогическое наблюдение
Итого:		≥144	28	≥115	

1.3.4. Содержание учебного плана 2-го года обучения

Курс «Хореография»

1. Эстрада и современная хореография (40 ч)

Теория: Изучение терминов новых движений

Практика: Продолжение работы над ранее изученным материалом. Экзерсис у станка и на середине зала с использованием техники джаз танца. Использование трюковой пластики в экзерсисе на середине и кроссе.

Экзерсис у станка:

- demi и grand plie по выворотным и параллельным позициям полупальцах с поперечным шпагатом,
- battement tendus с frappe на полупальцах,
- battement tendus jete pique и passe, balance с поворотом на 90°,
- rond de jamb par terre, grand rond de jamb,
- battement fondu на 90° на полупальцах,
- battement developpe passé на полупальцах с поворотом на ¼ круга,
- вертикальный шпагат demi и grand plie,
- battement developpe passé с поворотом на ¼ круга,
- grand batman jete по всем направлениям с комбинациями выпадов и разворотов,
- grand battement jete balaise на полупальцах с III поз и поворот на 180* через passé,
- par terre, с падением на полушпагат (крестом),
- свинговое раскачивание ноги в attitude.

Экзерсис на середине зала

Теория: Совместная работа по созданию танцевальных композиций с вариантами стилизации на основе разученных элементов и комбинаций, (беседа, обсуждение, апробирование). Объяснение техники выполнения разучиваемых элементов, беседа с детьми о возможных вариантах усложнения и усовершенствований выполняемых комбинаций.

Практика:

- warm-up,
- изоляция (голова, плечи),
- комбинация на sidestretch, flatback,
- plie,
- изоляция бедра (на месте и с продвижением),
- battement tendu jete,
- комбинация на contraction,
- растяжка,
- adagio,
- par terre,
- grand battement,
- комбинации по диагонали.

Разогрев:

- упражнения для стопы: releve; перекал с одной ноги на другую,
- шаги: шаг с приставкой из I во II-ю параллельную позицию; шаг крестом,
- упражнения для рук: круговые; локомотор,
- упражнения для ног: подъем на 450 вперед; plie в II аут позиции,
- полушпагат с наклоном торса вперед.

Уровни:

- стоя: верхний (на полупальцах); средний (на всей стопе); нижний (колени согнуты),
- на четвереньках: опора на руках и коленях; 1 или 2 ноги вытянуты назад при опоре на руки; 1 нога открыта в сторону или назад при опоре на руках и колене,
- на коленях: стоя на 2-х коленях; стоя на одном колене, другая нога открыта в любом направлении,
- сидя: I позиция; II позиция; IV позиция; V позиция; колени согнуты и соединены; джазовый шпагат; сидя на одном бедре,
- лежа (на спине, на боку, на животе).

Работа по диагонали

Теория: объяснение техники вращения комбинированного, усложнённых прыжков.

Практика: вращения, прыжки в эстрадном, народно-сценическом стиле Акробатические элементы.

Теория: беседа о соблюдении техники безопасности при выполнении данных элементов, объяснение необходимости подстраховки, показ элементов педагогом и детьми.

Практика: кувырки, перевороты, колёса, шпагаты, работа в парах, поддержки, броски.

Стрейч-упражнения.

Практика: растяжка у станка, партерная одиночная и в парах

- перформанс.

Формы и методы контроля: Беседа по содержанию раздела, педагогическое наблюдение за обучающимися в практической деятельности.

2. Специальная физическая подготовка (40 ч)

Теория: Объяснение педагогом правил исполнения силовых элементов, правил дыхания во время упражнения.

Практика: Использование элементов танцевального фитнеса для выработки дыхания. Силовые упражнения на различные группы мышц (два подхода по 40 раз). Упражнения на растяжку мышц и связок спины и ног. Растяжка на время не более 5 минут.

Формы и методы контроля: Беседа по содержанию раздела, педагогическое наблюдение за обучающимися в практической деятельности.

3. Постановочная работа (30 ч)

Практика: Сочинение и отработка танцевальных комбинаций, вариаций и танца в целом. Сочинение номеров в направлениях эстрадный танец:

- разучивание и отработка танцевальных композиций согласно репертуарному плану,
- повторение разученных хореографических постановок,
- постановка танцев,
- репетиция танцев по частям, соединение в общую композицию,
- сводные репетиции,
- отработка сложных комбинаций, сольных номеров,
- работа над образом в танце,
- работа над пластической выразительностью,
- рисунок танца, синхронность,
- работа в ансамбле.

Формы и методы контроля: Беседа по содержанию раздела, педагогическое наблюдение за обучающимися в практической деятельности.

Курс «Искусство балетмейстера»

4. Музыка как основа хореографического произведения. Части танца (24ч)

Теория: Проникновение в суть музыкального произведения. Слияние танцевальной и музыкальной фраз. Построение рисунка танца. Понятия экспозиция, развитие действия, кульминация и развязка. Важность их правильного соотношения.

Сбор и оформление материала на заданные темы, рассказ и показ наработок на занятии:

- «Импровизация в танце»,
- «Этнический танец» (самостоятельная работа),
- «Сюжетные костюмы» (самостоятельная работа).

Практика: Постановка детских танцев на младших обучающихся.

- Самостоятельная работа детей старшей группы (ансамбль) под контролем педагога.
- Постановка детского танца с младшей группой коллектива.
- Постановка гимнастического этюда с младшей группой коллектива.

5. Итоговое (контрольное) занятие (2 ч)

Практика: Открытый урок (класс-концерт) для родителей, выполнение контрольных упражнений в соответствии с разделами программы. Оценка теоретического и практического освоения материала.

Формы и методы контроля: Выступление перед зрителями, педагогическое наблюдение за обучающимися в процессе выполнения контрольных упражнений. Заполнение карт мониторинга результатов реализации дополнительной общеразвивающей программы.

6. Концертно-творческая деятельность

(по плану воспитательной работы коллектива)

Практика: Участие в концертах, фестивалях, конкурсных программах. Приобщение к концертной деятельности, развитие мотивации и личностной успешности, внимания и выносливости, самостоятельности и творческой активности, навыков коллективного взаимодействия, воспитание культуры поведения на сцене и во время репетиций.

Резервное время (≥8 часов)

Практика. Обобщение, закрепление изученного материала, постановочная и индивидуальная работа.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение за обучающимися в практической деятельности.

1.4. ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты будут охарактеризованы:

- проявлением трудолюбия и самодисциплины, воли и выносливости;
- навыками самооценки;
- ответственностью за собственный и коллективный результат;
- способностью справиться с конфликтной ситуацией;
- установлением и укреплением дружеских взаимоотношений в коллективе.

Метапредметные (общеучебные) результаты обучения будут охарактеризованы:

- повышением уровня культурного развития личности;
- развитием учебно-интеллектуальных умений и навыков (использование специальной литературы и компьютерных источников информации);
- высокой степенью развития коммуникативности и эмпатии;
- владением технической и эмоциональной уверенностью в танце, в т.ч. в ситуации сценического выступления;
- развитием учебно-организационных умений и навыков (организация рабочего пространства, соблюдение техники безопасности, аккуратность в выполнении работы).

Предметные результаты:

В результате обучения по программе обучающиеся будут:

- знать профессиональную терминологию;
- уметь грамотно исполнять различные стили современного танца;
- уметь определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа;
- уметь выполнять комплексы специальных хореографических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств;

- уметь соблюдать требования к безопасности при выполнении танцевальных движений;
- уметь осваивать и преодолевать технические трудности при разучивании хореографического произведения;
- иметь навыки музыкально-пластического интонирования;
- иметь навыки сохранения и поддержки собственной физической формы;
- иметь навыки публичных выступлений.

Обучающиеся будут иметь представление:

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

В конце первого года обучения учащиеся будут **знать:**

- все элементы у станка на середине зала, их последовательность, вариации;

уметь:

- применять полученные знания на практике
- выполнять экзерсисы у станка и на середине в разных стилях
- составлять варианты усложнения комбинаций;

владеть:

- базовыми понятиями и умениями,
- элементами сценического действия.

В конце второго года обучения учащиеся будут

знать:

- способы передачи образа, эмоций, настроения в танце;

уметь:

- донести образ, характер композиции, гармонию движения тела, предмета и музыки;

- составлять танцевальные комбинации, композиции и этюды, самостоятельно ставить танцевальную композицию на группе детей;

- передавать свои знания другим;

владеть:

- средствами выразительности, навыками сценического движения, актерского мастерства;

- теоретическими и практическими навыками данной программы.

В ходе реализации программы обучающиеся расширят знания в области танцевальной культуры, разовьют танцевальные способности, приобретут большой опыт межличностного общения в условиях практической деятельности, освоят и накопят танцевальный материал для осуществления собственных постановок. Научатся осуществлять подготовку концертных номеров, партий под руководством преподавателя. Смогут видеть, анализировать и исправлять ошибки исполнения.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Таблица 3

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Количество резервных часов	Всего часов в учебном году	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной, итоговой аттестации
1	1-2	1.09	31.05	≥36	≥72/ ≥108	136	≥8	≥144	2 раза в неделю по 2 часа/ 2 раза по 1 часу, 1 раз 2 часа	декабрь, май

В соответствии с Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей, Положением о рабочей программе к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБУ ДО «Кежемский районный центр детского творчества [Нормативно-правовые документы, 2,4] календарный учебный график каждой учебной группы, каждого года обучения представлен в рабочих программах к дополнительной общеразвивающей программе «Свободный танец. Импровизация».

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Программа «Свободный танец. Импровизация» реализуется в кабинете хореографии общеобразовательной школы в рамках сетевого взаимодействия образовательных учреждений по договору о безвозмездном пользовании учебным помещением. Кабинет оборудован станками, зеркалами, оборудованием для воспроизведения музыки (колонки, музыкальный центр), индивидуальными гимнастическими ковриками, скамейками.

Помещение имеет возможность проветривания и хорошо освещается, имеет воду и канализацию.

Форма одежды обучающихся

Девочки: чёрные гимнастические легенсы, черная футболка, джазовки или защита для стоп, черные носки, наколенники, волосы собираются в пучок под сетку для волос.

Мальчики: чёрные шорты или брюки, чёрная футболка, черные джазовки, черные носки, наколенники.

Информационное обеспечение

1. Методические и дидактические разработки по хореографии: [Электронный ресурс]. <http://www.chel-15.ru/> (Дата обращения 15.08.2023);
2. Бриске И.Э. Основы детской хореографии. Педагогическая работа в детском хореографическом коллективе: учеб. Пособие /И.Э. Бриске; Челяб. гос. акад. культуры и искусств.-Изд.2-ое, перераб., доп.- Челябинск, 2013- 180 с.
3. Барышникова Т. К. Азбука хореографии : Метод. указания в помощь учащимся и педагогам дет. хореогр. коллективов, балет. шк. и студий. - СПб.: РЕСПЕКС : ЛЮКСИ, 1996. - 252 с.
4. Хореография для всех : [Электронный ресурс]. Хореография для Всех, 2015-2019. URL: <https://horeografiya.com/> (Дата обращения 15.08.2023)

Кадровые условия

В реализации программы участвует педагог дополнительного образования, имеющий профессиональный уровень, соответствующий требованиям профессионального стандарта, обладающий профессионально-личностными компетенциями, необходимыми для оказания качественных дополнительных образовательных услуг и способный к организации обучения детей дошкольного возраста.

Благодир Анастасия Викторовна – руководитель театра танца «Эдельвейс», старший педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории, стаж работы с детьми в сфере хореографии более 15 лет.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Программа «Свободный танец. Импровизация» включает в себя текущую, промежуточную и итоговую аттестацию учащихся.

Успеваемость учащихся проверяется различными формами:

- практические учебные задания;
- аттестационный открытый урок (класс-концерт);
- контрольные уроки в конце первого полугодия (зачет);
- сценические выступления учащихся (участие в концертах, конкурсах, фестивалях и т.п.).

Результативность занятий определяется показателем общего состояния ребенка в конце года, его адаптацией к нагрузке, координацией движений, тонусом мышечной системы.

Формой **промежуточной и итоговой аттестации** являются открытые занятия (класс-концерты) в конце первого полугодия, учебного года. На контрольном и итоговом занятиях педагог осуществляет оценку усвоения теоретического и практического содержания программы, сформированность личностных и метапредметных результатов посредством опроса, педагогического наблюдения за выполнением детьми контрольных упражнений. Данные заносятся в таблицу контрольной и итоговой аттестации (см. Таблицу 4).

**Табель контрольной и итоговой аттестации
обучающихся по программе «Свободный танец. Импровизация»**

Таблица 4

№	Ф.И. учащегося	Год рождения	Теоретические знания	Владение специальной терминологией	Практические умения и навыки	Двигательная память	Техника исполнения движений	Физическая подготовка	Артистизм	Дисциплинированность	Самоконтроль	Сценическая практика	Творческие достижения	Постановочная работа

Оценивание производится по следующим **критериям:**

Теоретические знания

Способность обучающегося знать основные сведения по истории современного танца.

Владение специальной терминологией

Способность обучающегося воспринять на слух, понимать и пользоваться терминами во время исполнения движений.

Практические умения и навыки

Способность обучающегося владеть положениями, приемами, техниками изучаемого стиля хореографии.

Двигательная память

Способность обучающегося запоминать, сохранять и воспроизводить одно или несколько движений (танц. комбинации).

Техника исполнения движений

Способность обучающегося правильно исполнять заданные движения.

Физическая подготовленность определяется уровнем сформированности психофизических качеств (сила, скоростно-силовые качества, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, удержание равновесия, координационные способности) и степенью сформированности двигательных навыков обучающегося.

Артистизм

Способность обучающегося проявить свою художественную одаренность, выдающиеся творческие способности.

Дисциплинированность

Готовность к выполнению заданий и умение обучающегося соблюдать дисциплинарные требования.

Самоконтроль

Способность обучающегося контролировать свои эмоции, мысли и поведение.

Сценическая практика

Способность обучающегося показать свои умения и навыки в ансамблевом или сольном исполнении на сценических площадках для зрителя.




Творческие достижения

Достижения обучающегося на хореографических конкурсах различного уровня.

Постановочная работа

Способность обучающегося самостоятельно сочинять танцевальные комбинации.

Показатели развития способностей:

-  Способность развита
-  Способность есть, но требует развития
-  Способность не развита

В конце учебного года определяется **уровень подготовленности** детей к дальнейшим занятиям хореографией:

- высокий уровень - не менее 7 критериев зелёного цвета, отсутствие критериев красного цвета;
- средний уровень - 0-6 критериев зелёного цвета, не более одного критерия красного цвета;
- низкий уровень - отсутствие критериев зелёного цвета, 2 и более критериев красного цвета.

Цветовая оценочная карта предьявляется родителям по окончании открытых уроков.

Собеседование с детьми и родителями позволяет определить степень заинтересованности в дальнейшем продолжении занятий, с учётом уровня подготовленности зачислить детей на образовательные программы театра танца «Эдельвейс» и определить образовательный маршрут для каждого ребёнка.

Также в МБУ ДО «Кежемский районный центр детского творчества» применяется единая **система мониторинговых исследований** для оценки метапредметных, личностных, предметных результатов реализации дополнительных общеразвивающих программ:

1. Изучение уровня развития качеств личности обучающихся (адаптированный вариант метода изучения воспитанности М.И. Шиловой);

1. Мониторинг результатов обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (теоретическая подготовка, практическая подготовка, основные общеучебные компетенции, творческие достижения) [Нормативные документы, 3], см. по ссылке.

Диагностические карты заполняются педагогом и анализируются при поддержке педагога-психолога трижды в течение учебного года. Постоянное изучение и анализ освоения каждым обучающимся теоретического и практического содержания программы, уровня развития личностных качеств обучающихся позволяют педагогу выстраивать процесс индивидуального роста каждого обучающегося, а также определять направления воспитательной работы с ученическим коллективом.

2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Основные педагогические принципы реализации программы:

- учёт возрастных особенностей;
- индивидуализация (определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка);
- систематичность (непрерывность и регулярность занятий);
- наглядность (безукоризненный показ движений педагогом);
- повторяемость материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
- сознательность и активность (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям).

При организации образовательного процесса используются современные педагогические технологии: технология творческой деятельности, личностно-ориентированные, здоровьесберегающие и информационно-коммуникативные технологии.

Данные технологии позволяют обеспечивать комфортные условия развития детей, учитывая индивидуальные особенности и интересы каждого.

Технология творческой деятельности

В программе используется система развивающего обучения с направленностью на развитие творческих качеств личности по технологии творчества Е.В. Горшковой.

Эта технология позволяет решить следующие задачи:

- выявление и развитие творческих способностей;
- приобщение обучающихся к многообразной творческой деятельности;
- обучение творческой деятельности;
- знакомство с приемами творческого воображения;
- воспитание общественно-активной творческой личности.

Личностно-ориентированные технологии

Цель личностно-ориентированного подхода в реализации программы состоит в том, чтобы найти, поддержать, развить механизмы самореализации и саморазвития. Основным содержанием отношений с детьми педагог стремится сделать увлеченность и желание заниматься хореографией. Это

можно обеспечить интересной организацией образовательного процесса, волей и возможностью самовыражения.

При реализации программы используется дифференциация и индивидуализация обучения. На первый взгляд в хореографическом коллективе, где весь учебный процесс проходит сообща и результата можно добиться только общими усилиями, дифференциация и индивидуализация обучения применимы с трудом. С другой стороны, «натаскивание» детей без учета индивидуальных и личностных особенностей, физической подготовленности, морально-психологического состояния часто приводит к тому, что воспитанники теряют интерес к занятиям.

На каждом году обучения по данной программе увеличиваются индивидуальные различия физического развития воспитанников, степень их подготовленности и перспективности в занятиях хореографией. В связи с этим для каждого года обучения проводится дифференциация задач, содержания, темпа освоения программного материала.

Здоровьесберегающие технологии

Главное условие программы – обучение без нанесения вреда здоровью детей.

Для сохранения здоровья учащихся в объединении учебно-воспитательный процесс организован с соблюдением расписания занятий. Согласно санитарным нормам во время занятий помещение должно иметь естественное освещение и условия воздушной среды в помещении должны соответствовать нормам.

Большое внимание уделяется правилам безопасности. Систематически, два раза в год, проводятся инструктажи по технике пожарной безопасности, проводятся правила поведения на улице. Текущие инструктажи – на каждом занятии.

В деятельности коллектива применяются методы по здоровьесбережению:

- метод формирования сознания по здоровьесбережению, который включает такие формы работы, как беседа, объяснение, демонстрация, внушение, приведение положительных примеров здорового образа жизни;
- метод разумной организации деятельности с предвидением результатов;
- методы стимулирования должного поведения (поощрение, одобрение, похвала, осуждение).

Информационно-коммуникативные технологии

При организации учебного процесса используются авторские цифровые образовательные ресурсы, видеоматериалы, музыкальный материал.

На протяжении всего курса обучения ученикам предлагается работа с видеоматериалами выступлений других коллективов, собственных выступлений, открытых занятий, концертов и т.д. Просматривая «рабочий материал», обучающиеся видят собственные успехи и ошибки своими глазами. Они могут сравнить личные достижения с материалом, предлагаемым профессиональными исполнителями. Результатом такого

подхода является умение учащихся анализировать, делать выводы. Благодаря индивидуальной домашней работе с видеоматериалом значительно сокращается время на освоение новой информации, концертных номеров.

Организация и сам процесс осуществления учебно-познавательной деятельности предполагают передачу, восприятие, осмысливание, запоминание учебной информации и практическое применение получаемых при этом знаний и умений. Исходя из этого, основными **методами обучения** являются:

- метод словесной передачи учебной информации (рассказ, объяснение, беседа и др.);
- методы наглядной передачи и зрительного восприятия учебной информации (иллюстрация, демонстрация, показ и др.);
- методы передачи учебной информации посредством практических действий.

Практические методы применяются в тесном сочетании со словесными и наглядными методами обучения, так как практической работе по выполнению упражнения должно предшествовать инструктивное пояснение педагога. Словесные пояснения и показ иллюстраций обычно сопровождают и сам процесс выполнения упражнений, а также завершают анализ его результатов.

Проблемно-поисковые методы обучения. Педагог создает проблемную ситуацию, организует коллективное обсуждение возможных подходов к ее разрешению. Ученики, основываясь на прежнем опыте и знаниях, выбирают наиболее рациональный вариант разрешения проблемной ситуации. Поисковые методы в большей степени способствуют самостоятельному и осмысленному овладению информацией.

Методы эмоционального восприятия. Подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений. Опора на собственный фонд эмоциональных переживаний каждого учащегося.

Основной формой организации образовательного процесса являются **групповые учебно-тренировочные занятия.**

Структура занятия

1. Вводная (или подготовительная) часть (включает разминку, способствующую разогреву мышц, суставов, связок. Главная задача – организовать внимание занимающихся и подготовить мышцы, суставы и связки к интенсивной физической работе).

2. Основная часть (подразделяется на две составляющие: тренировочную и танцевальную. Составляющая тренировочная предусматривает тренаж на основе какого – либо танцевального направления (классический танец, народный танец и др.) Это означает – изучение элементов, упражнений, их сочетаний, поз, ракурсов и т.д., их детальная отработка. Составляющая танцевальная – это изучение различных комбинаций, этюдов, композиций на основе любого танцевального направления, отработка техники и манеры исполнения в них. Задачи основной части – развитие и формирование мышечного аппарата, развитие подвижности

суставов, развитие силы и выносливости, координации, хореографической памяти, музыкального слуха посредством освоения тренировочных и танцевальных движений, их выразительного исполнения).

3. Заключительная часть (предполагает подведение итогов урока, домашнее задание, расслабление мышечно-связочного аппарата. Задача заключительной части – снятие физического и нервного напряжения, подведение итогов урока. Требования к построению хореографического занятия).

Эти части имеют свои особенности и наполняются различным содержанием в зависимости от хореографического жанра, специфики его преподавания и возрастной категории обучаемых.

В ходе реализации программы применяются **дидактические материалы**:

- научная, специальная, методическая литература (см. список литературы);
- контрольные упражнения по разным разделам программы;
- подборка дидактических игр, упражнений-аналогий;
- оценочные таблицы: табель промежуточной и итоговой аттестации, диагностические карты мониторинга результативности дополнительной общеразвивающей программы [Нормативные документы, 3];
- инструкции по технике безопасности.

2.5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

В соответствии с Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБУ ДО «Кежемский районный центр детского творчества», Положением о рабочей программе к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБУ ДО «Кежемский районный центр детского творчества» [Нормативно-правовые документы, 2,4] для каждой учебной группы по программе «Свободный танец. Импровизация» составляется рабочая программа, содержащая особенности организации образовательного процесса для конкретного контингента обучающихся и условий реализации программы, календарный учебный график, календарно-тематический план.

Рабочая программа является отдельным документом, согласовывается в установленном учреждением порядке.

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые документы

1. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанных Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»: [Электрон.ресурс]. // http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_253132/ (Дата обращения 15.08.2023).
2. Положение о дополнительной общеразвивающей программе МБУ ДО «Кежемский районный центр детского творчества»: [Электрон.ресурс]. // Официальный сайт МБУ ДО «Кежемский районный центр детского творчества.-2021.- URL: [Положение-о-ДОП.pdf \(xn----gtbbqicuf4ad6b.xn--p1ai\)](#) (Дата обращения 15.08.2023).
3. Положение о мониторинге (оценке) результатов реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУ ДО «Кежемский районный центр детского творчества»: [Электрон.ресурс]. // Официальный сайт МБУ ДО «Кежемский районный центр детского творчества. - 2021. - URL: [ПОЛОЖЕНИЕ-МОНИТОРИНГ.pdf \(xn----gtbbqicuf4ad6b.xn--p1ai\)](#) (Дата обращения 15.08.2023).
4. Положение о рабочей программе к дополнительной общеразвивающей программе МБУ ДО «Кежемский районный центр детского творчества: [Электрон.ресурс]. // Официальный сайт МБУ ДО «Кежемский районный центр детского творчества. - 2021. - URL: [Положение-о-рабочей-программе.pdf \(xn----gtbbqicuf4ad6b.xn--p1ai\)](#) (Дата обращения 15.08.2023).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вместе с «СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...») (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573): [Электрон.ресурс]. // КонсультантПлюс.-2014.-URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_371594/ (Дата обращения 15.08.2023).
6. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электрон.ресурс] // Консультант Плюс. – URL: [Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" \(Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 N 70226\) \ КонсультантПлюс \(consultant.ru\)](#) (Дата обращения 15.08.2023).
7. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»: [Электрон.ресурс]. // <http://static.government.ru/> - 2022. - URL: [3f1gkklAJ2ENBbCFVEkA3cTOsiypicBo.pdf \(government.ru\)](#) (Дата обращения 15.08.2023).
8. Устав МБУ ДО «Кежемский районный центр детского творчества: [Электрон.ресурс]. // Официальный сайт МБУ ДО «Кежемский районный центр детского творчества.-2021.- URL: [Untitled \(xn----gtbbqicuf4ad6b.xn--p1ai\)](#) (Дата обращения 15.08.2023).

9. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ: [Электрон.ресурс. // КонсультантПлюс.-2019.-URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (Дата обращения 15.08.2023).

Основная литература

1. Барышникова Т. К. Азбука хореографии: Метод. указания в помощь учащимся и педагогам дет. хореогр. коллективов, балет. шк. и студий. - СПб. : РЕСПЕКС : ЛЮКСИ, 1996. - 252 с.
2. Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ/ Составитель Аглиулина Р.Ф. и др.- Красноярск.: Региональный модельный центр дополнительного образования детей Красноярского края, 2021. - 31 с.
3. Хореография для всех : [Электронный ресурс]. Хореография для Всех, 2015-2019. URL: <https://horeografiya.com/> (Дата обращения 15.08.2023)
4. Беликова А. «Тренаж современной пластики» — М., «Советская Россия» 2000г.- 254с.
5. Беликова А.Н. – «Современные танцы» — М., Сов. Россия, 2000 г. -167с.
6. Соловей С.Д. Оздоровление детей в организованных коллективах: практическое руководство / С.Д. Соловей - СПб: Ривьера, 1995. – 120 с.
7. Никитин В.Н. «Модерн – джаз танец- начало обучения» — М., 2003г. - 284с.
8. Шкурко Т.А. Танцевально-экспрессивный тренинг. – СПб: Речь, 2003. - 187с.
9. Полятков С.С. Основы современного танца. – М.:Феникс, 2009. – 82с.
10. Танцевальные жанры. // YouTube.com, 2017. - URL: <https://www.youtube.com/watch?v=l3gKIJCe-5Q> (Дата обращения 15.08.2023).

Дополнительная литература

1. Бебик М.А. Использование танце-двигательной терапии в решении проблемы самопринятия. М., МГУ, 1997, 100с.
2. Гельниц Г., Шульц-Вульф Г. Ритмика - музыкальная двигательная терапия, как основа психогигиенического подхода к ребенку. // Психогигиена детей М: Медицина, 1995. - С. 186-208с.
3. Герасимова И.А. Философское понимание танца // Вопросы философии. 1998. № 4. С.50-63с.
4. Гленн Вильсен. Психология артистической деятельности. Москва, Когито-центр, 2001. -383с.
5. Гренлюнд Э., Оганесян Н.Ю. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика. СПб.: Речь, 2004- 219с.
6. Дункан А. Моя жизнь. Танец будущего. - М.: Книга, 2005 - 345с.
7. Желателев Д.В. Образ тела в самосознании старшеклассника и оценка его педагогом. Автореферат диссертации канд. психол. наук. СПб., 1999. - 16с.
8. Захаров Р. Слово о танце. - М.: Молодая гвардия, 1989. – 159с.
9. Каган М. С. Морфология искусства. - М.: Искусство, 2004 - 324с.
10. Кандинский В. В. О духовном в искусстве. - М.: Искусство, 2003 - 424с.
11. Карла Л. Ханнафорд. Мудрое движение. Мы учимся не только головой. Пер. с англ. Москва, 1999. 238с.
12. Кнастер Мирка. Мудрость тела. Москва, ЭКСПО, 2002. – 497с.

13. Козлов В.В., Гиршон А.Е., Веремеенко Н.И. Интегративная танцевально-двигательная терапия. М., 2005. 255 с.
14. Круткин В. Л. Антология человеческой телесности. - Ижевск: Радуга, 2003 - 356с.
15. Куракина С. Н. Феномен танца (социально-философский и культурологический анализ). Автореф. на соиск. учен. Степ. канд. философск. наук. - Ростов-на-Дону, 1994 - 70с.
16. Лабунская В. А. Введение в психологию невербального поведения. Ростов-на-Дону, 2004 - 415с.
17. Лабунская В.А. Экспрессия человека: общение и межличностное познание. Ростов-на-Дону: Феникс, 1999. 608с.
18. Лабунская В.А., Шкурко Т.А. Развитие личности методом танцевально-экспрессивного тренинга // Психологический журнал. 1999. Т.20. №1. С.31-38с.
19. Мак-Нили Д. Прикосновение: глубинная психология и телесная терапия. М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 1999. - 144с.
20. Менегетти А. Музыка души. Введение в музыкотерапию. - СПб.: Европа, 2006 - 432с.
21. Назарова Л. Фольклорная арт-терапия. Спб, Речь, 2002. - 231с.
22. Никитин В.Н. Пластикодрама. Москва: Когито-центр, 2001. - 56с.
23. Никитин В.Н. Психология телесного сознания. Москва: Алтейа, 1998. - 488с.
24. П.Фейдимен Д., Фрейгер Р. Вильгельм Райх и психология тела // Личность и личностный рост. Выпуск 2. - М.: Исток, 2003 - 453с.
25. Пасынкова Н. Б. Влияние музыкального движения на эмоциональную сферу личности//Психол. журнал. - 2002. - №4. - С. 142-146.
26. Роджерс Н. Творчество как усиление себя //Вопросы психологии. - 1999. - №1. - С. 164-168с.
27. Рудестам К. Групповая психотерапия. - М.: Прогресс, 2005 - 478с.

Литература для учащихся и родителей

1. Хореография для всех : [Электронный ресурс] // Хореография для Всех, 2015-2019. URL: <https://horeografiya.com/> (Дата обращения 15.08.2023)
2. Бекасова С. Польза детской хореографии. Советы для родителей : [Электронный ресурс] // Международный образовательный портал МААМ 2010-2022 . – URL <https://www.maam.ru/detskijasad/polza-detskoi-horeografi-sovety-dlja-roditelei.html> (Дата обращения 15.08.2023).
3. Щепина К.С. Рекомендации по хореографии для родителей : [Электронный ресурс] // Мультиурок, 2014-2022. - URL: <https://multiurok.ru/files/rekomendatsii-dlia-roditelei-15.html> (Дата обращения 15.08.2023).
4. Маленькая балетная энциклопедия : [Электронный ресурс] <http://www.ballet.classical.ru/> (Дата обращения 15.08.2023).

Эстрадный танец.
Основные принципы движений,
заимствованные из других стилей хореографии
 (методические материалы для проведения занятия
 для учащихся 2-го года обучения)

Основные принципы эстрадного танца сложились в процессе эволюции различных систем танца. Эти принципы были заимствованы в основном из джазового танца и из танца-модерн, а также из классического балета.

Принципы движения, заимствованные из джаз-танца

Технические особенности этого стиля:

1. Использование в танце позы коллапса.
2. Активное передвижение исполнителя в пространстве, как по горизонтали, так и по вертикали.
3. Изолированные движения различных частей тела.
4. Использование ритмически сложных и синкопированных движений.
5. Полиритмия танца.
6. Комбинирование и взаимопроникновение музыки и танца.
7. Индивидуальные импровизации в общем танце.
8. Функционализм танца.

Поза коллапса

Речь идет о своеобразном держании тела, когда нет напряжения и вытянутости вверх. Тело свободно и расслабленно, его изгибы немного утрируются, колени согнуты, торс и голова чуть наклонены вперед. Основное отличие джаз-танца, танца-модерн и классического балета, прежде всего, лежит в держании позвоночника.

Если в классическом балете позвоночник является осью всего тела, осью вращения и прыжка, и существует даже специальный термин "поставить спину", то в джазовом танце все диаметрально противоположно - позвоночник мягкий и расслабленный.

В танце-модерн позвоночник, как и в классическом танце, является осью движения, но эта ось не всегда направлена строго вертикально, а очень часто изгибается и вращается в различных отделах. При напряжении невозможно движение отдельных центров, например, пелвиса или грудной клетки, в то время как при достаточном расслаблении такие движения возможны.

Умение распределять напряжение в позвоночнике называется релаксацией. Распределение напряжения и расслабление - основы техники джазового танца.

Изоляция

В африканском танце тело как бы состоит из отдельных частей-центров: это голова и шея, плечевой пояс, грудная клетка, пелвис (тазобедренная часть),

руки и ноги. Поскольку руки и ноги состоят из отдельных сочленений: в руке - кисть, предплечье, в ноге - стопа и голеностоп, то эти части центров, которые называются ареалами, могут также изолироваться и выполнять движения независимо от других центров. Эти центры могут пространственно и ритмически независимо двигаться, именно это и создает полицентрию движения. Каждая часть тела, или каждый центр, имеет свое собственное поле напряжения и свой собственный центр движения, В своем движении изолированные центры могут сочетаться друг с другом (координироваться). При движении 2-х центров одновременно мы говорим о бицентрии, 3-х - трицентрии, при движении всех центров - полицентрии.

Полицентрия

Для того чтобы перевести его в реальную видимость танца, существует технический прием, который называется изоляцией и подразумевает, что каждая часть тела, центр, двигается независимо от другой части. В джаз-танце центры могут двигаться не только в различных пространственных направлениях, но и в различных ритмических рисунках, метрически независимых друг от друга.

Полиритмия тесно связана с музыкой. Африканские фольклорные танцы сопровождают исключительно ударные инструменты. Зачастую используется несколько инструментов, каждый из которых ведет свой собственный ритм. Современная музыка, в особенности джазовая, монометрична по своей структуре, т. е. наложения различных ритмических рисунков не происходит, однако во время импровизации того или иного инструмента на основной, базовый ритм накладывается ритм импровизации. Это приводит к появлению такого музыкального понятия, как свинг, т. е. определенной пульсации основного ритма, связанного со смещением мелодического рисунка и ритмической основы произведения. Именно это смещение невозможно зафиксировать нотными знаками, однако оно очень влияет на танцевальное движение, которое исполняется под свинговую музыку, поэтому танцор должен чувствовать своим телом музыкальный свинг и стараться воплотить его в движении. Отсюда и появляется не только музыкальное, но и танцевальное понятие свинга. В танце это понятие означает раскачивание, моторно-ритмическое движение какой-либо части тела или всего тела целиком. *Свинг* в движении должен исполняться, прежде всего, свободным, ненапряженным корпусом или отдельной частью нашего тела (рукой, ногой, головой, пелвисом). При этом движении главная задача - почувствовать вес тела или его части и свободно раскачиваться вверх-вниз, вперед-назад или из стороны в сторону. Свинговые движения корпуса особенно помогают расслабить позвоночник и снять излишнее напряжение. Примером полиритмического движения является ударник, который одновременно руками и ногами создает разнообразные ритмы и зачастую поет.

Мультипликация

Это понятие также тесно связано с ритмом. Оно означает, что единое движение раскладывается на составные части, фазируется или мультиплицируется. Однако количественное увеличение танцевальных акцентов не должно приводить к увеличению музыкального такта. Говоря иными словами, в четырехдольном такте делается несколько акцентов в промежутках между основными долями такта. Мультиплицированные движения могут быть неодинаковыми по времени и нерегулярными. Они могут занимать весь такт, но могут и только какую-либо его часть. Рассмотрим мультипликацию на примере шага. Шаг - это не только движение, связанное с перемещением в пространстве, но и перенос веса тела с одной ноги на другую. При мультипликации в промежутке между шагами исполняется несколько движений, но только одно связано с переносом веса тела. Варианты мультиплицированных движений будут более подробно рассмотрены в дальнейшем.

Координация

При движении двух или более центров одновременно возникает необходимость их скоординировать. Координация осуществляется двумя способами: импульсом, при котором два или несколько центров приводятся в одновременное движение, либо применяется принцип управления, т.е. центры включаются в движение последовательно. Координироваться могут самые различные центры: голова и пелвис, руки и голова, плечи и голова. Менее употребительна координация головы и грудной клетки, но и она возможна. Плечи могут координироваться с головой, пелвисом, руками и ногами. Пелвис сочетается с головой, грудной клеткой, плечами, руками и ногами. Движения двух и более центров могут быть исполнены в одном направлении (например, голова и пелвис вперед-назад), и тогда мы говорим о параллелизме, но могут двигаться и в противоположенных направлениях (например, голова - вперед, пелвис - назад), и тогда мы говорим об оппозиции.

В джаз-танце существует понятие, на первый взгляд, противоречащее изоляции, когда один центр активизирует другой центр, как бы управляет им, но при управлении заметен временной разрыв между движениями. Первоначально начинает движение один центр, затем через определенный промежуток времени - другой, третий и т. д. При активизации центра мы затрачиваем определенное мышечное усилие, которое и называется импульсом.

Принципы движения, заимствованные из танца-модерн

В танце-модерн, в отличие от джазового танца, все тело исполнителя принимает участие в движении, т.е. основой движения служит позвоночник. Именно работа над подвижностью позвоночника лежит в основе многих систем танца-модерн. Так, например, в технике М.Грэхем основой движения

служит contraction и release (сжатие и расширение), которое выполняется в центр тела. В технике Д. Хамфри, а затем Х. Лимона позвоночник расслаблен и свободен и движение выполняется за счет падения и подъема тяжести корпуса, т.е. движение строится по синусоиде: движение-задержка в кульминационной точке (suspend) и обратный возврат (recovery). В технике М. Каннингема большую роль играют различные спирали и изгибы позвоночника в соединении с движениями ног, заимствованными из экзерсиса классического танца. Модерн-джаз танец в некоторых разделах урока заимствует из различных техник упражнения, направленные на развитие подвижности позвоночника.

Contraction u release

Эти два термина связаны с положением торса, рук и ног. Contraction - сжатие, сокращение, т. е. относительное уменьшение объема тела. Противоположное понятие - release, т.е. расширение, когда тело расширяется в пространстве. Contraction и release тесно связаны с дыханием. Contraction выполняется на выдохе, release на вдохе. Взаимосвязь дыхания и движения приводит к естественности, придает динамическую окраску движениям. Contraction не является динамическим движением, т.е. сжатие происходит за счет сокращения мышц, а не за счет их движения. И - важная особенность - во время contraction происходит как бы аккумуляция внутренней энергии, которая затем выплескивается во время release или какого-либо движения. Contraction и release - это базисные понятия, заложенные в технике Грэхем, а затем заимствованные различными другими системами. Как говорила в личной беседе с автором Джин Радди, педагог Центра американского танца Ал-вина Эйли и Джульярдской школы танца, Марта Грэхем утверждала, что contraction начинается в глубине таза, между берцовыми костями, а затем распространяется вверх, захватывая весь позвоночник, последней в движение приходит голова. Аналогично, снизу вверх, выполняется и release. Это замечание очень важно, поскольку зачастую contraction исполняют в «солнечное сплетение», что является серьезной ошибкой. К обучению contraction педагогу необходимо подходить очень внимательно.

Уровни

Модерн-джаз танец активно использует передвижение танцора не только по горизонтали, но и по вертикали. Расположение исполнителя на полу (в партере) употребляется достаточно часто. Уровнем называется расположение тела танцора относительно земли. Основные виды уровней: стоя, сидя, стоя на четвереньках, сидя на корточках, стоя на коленях, лежа. Кроме того, существуют так называемые акробатические уровни: шпагаты (поперечный и продольный), «мост», стойка на руках, стойка на лопатках («березка»), колесо.