

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. МАСТЕРСТВО»**

Направленность: художественная

Уровень: продвинутый

Возраст обучающихся: 13-15 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.....	8
1.3	Учебный план и содержание программы	
1.3.1	Учебный план 1-го года обучения.....	9
1.3.2	Содержание учебного плана 1-го года обучения.....	9
1.3.3	Учебный план 2-го года обучения.....	11
1.3.4	Содержание учебного плана 2-го года обучения.....	12
1.4	Прогнозируемые результаты.....	13

### Раздел II. Комплекс основных характеристик программы

2.1	Календарный учебный график.....	15
2.2	Условия реализации программы.....	16
2.3	Формы аттестации и оценочные материалы.....	16
2.4	Методические материалы.....	19
2.5	Рабочая программа.....	22
2.6	Список литературы.....	23

Приложение 1. Методические рекомендации по проведению занятий по модерн танцу.

# I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Свободный танец. Мастерство» 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. Мастерство» - художественная.

Обучение по программе реализуется на **продвинутом уровне**. Программа предназначена для детей, желающих «теснее» приобщиться к современному и эстраднему танцу, научиться двигаться увереннее и улучшить свою физическую форму, детей, желающих продолжить заниматься в театре танца «Эдельвейс» с активной сценической практикой. Программа рассчитана на детей, имеющих навыки эстрадного танца, знающих основы и направления современной хореографии, имеющих опыт выхода на сцену.

Данная программа с одной стороны, ориентирована на ценности мировой танцевальной культуры, а с другой – направлена на развитие творческой индивидуальности ребенка.

### **Актуальность программы**

В рамках реализации программы дополнительного образования «Свободный танец. Мастерство» 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.

Актуальность данной образовательной программы обусловлена спросом родителей и обучающихся на подобного рода развивающие программы художественной направленности. Программа «Свободный танец. Мастерство» помогает решать целый комплекс вопросов, связанный с формированием творческих навыков, удовлетворением индивидуальных потребностей в нравственном, художественном, интеллектуальном совершенствовании подростков, организации их свободного времени. В процессе занятий обучающийся получает профессиональные навыки владения своим телом, изучает основы хореографии, знакомится с историей и теорией современного и эстрадного танца, получает возможность для самовыражения в актерской пластике, учится преодолевать физические и технико-исполнительские трудности, чем совершенствует своё мастерство и свой характер, познает способы сосуществования в коллективе.

В социальном аспекте обучающиеся учатся через партнерство воспринимать других людей, дружно существовать в коллективе, выстраивать взаимоотношения. Осваивая технику движения, ребята двигаются от удовлетворения интереса к этому виду деятельности и потребности в движении к удовлетворению творческих потребностей в самовыражении, к решению сложных технических танцевальных задач. По ходу освоения программы ребята знакомятся с историей танца, с ведущими современными исполнителями, слушают музыку, учатся различать новомодное, сиюминутное и вечное.

Современный танец способствует не только сохранению и укреплению здоровья, но и имеет возможность исправлять уже имеющиеся небольшие отклонения, такие, как сколиоз, остеохондроз, болезни суставов, слабый мышечный тонус и др. Он развивает физические данные детей, укрепляет мышцы ног и спины, сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует технические навыки и основы правильной осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела – в этом его значение и значимость.

Развитие современного танцевального искусства невозможно представить вне процесса расширения жанрового и стилевого разнообразия. Появление новых стилей, в корне отличающихся от традиционных академических систем хореографического искусства, заставляет обратиться к изучению новых техник танца (джаз-модерн, свободная пластика, контемпорарри, джаз танец, афро-джаз и др.)

### **Педагогическая целесообразность программы**

Обучение по программе «Свободный танец. Мастерство» ориентирует обучающегося на приобщение к современной танцевально-музыкальной культуре, активное применение полученных знаний, умений и навыков хореографического творчества в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Благодаря систематическому хореографическому образованию и воспитанию обучающиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию хореографического искусства.

### **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.

### **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.

#### **Адресат программы**

Программа «Свободный танец. Мастерство» предназначена для обучения детей 13-15 лет.

Для занятий по программе на 1 год обучения принимаются дети с высоким уровнем освоения программы «Свободный танец. Основы», 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. Основы.», 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  $\geq 8$  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 создается 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, в каникулярное время, 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. Мастерство»

Выпускники, успешно прошедшие промежуточную и итоговую аттестацию, зачисляются на обучение в театре танца «Эдельвейс» по дополнительной общеразвивающей программе профессионально-ориентированного уровня «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 хореографических способностей детей, достижение высокого уровня исполнительского мастерства в сольном и коллективном творчестве, совершенствование художественного вкуса, формирование ценности здорового образа жизни.

### **Задачи программы:**

#### Обучающие:

- расширение знаний о стилях и направлениях современного танцевального искусства, элементах характерного танца, модерн танца, пантомимы, импровизации;
- совершенствование умения выполнять движения одновременно с показом педагога, формирование двигательных навыков;
- обучение самостоятельной отработке отдельных движений и комбинаций;
- совершенствование умений выполнять движения в соответствии с музыкальным сопровождением;
- развитие способности работать в коллективе, чувствовать друг друга в танце.

#### 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.

#### Воспитательные:

- воспитание художественного вкуса;
- воспитание позитивного отношения к товарищам, посредством совместной работы на уроках, 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. Мастерство», 1-ый год обучения

№ п/п	Раздел/тема	Количество часов			Формы/методы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Курс «Хореография»</b>					
1.	Эстрада и современная хореография	46	16	30	Беседа, показ, педагогическое наблюдение
2.	Специальная физическая подготовка	46	6	40	Беседа, педагогическое наблюдение
3.	Постановочная работа	30	-	30	
<b>Курс «Искусство балетмейстера»</b>					
4.	Искусство танца. Процесс сочинения танца. Связь танца с музыкой	12	6	6	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
<b>Всего по программе (количество учебных часов)</b>		<b>136</b>	<b>29</b>	<b>107</b>	
Резервное время (количество резервных часов)		≥8	-	≥8	Педагогическое наблюдение
<b>Итого:</b>		<b>≥144</b>	<b>29</b>	<b>≥115</b>	

### 1.3.2. Содержание учебного плана 1-го года обучения

#### Курс «Хореография»

##### 1. Эстрада и современная хореография (46 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.

Основные темы и понятия:

- Ранний джаз: («рэг-тайм», основные движения; бродвейский джаз; диско).

- Классический джаз (сочетание классического танца и джазовой пластики).
- Джаз-бит (джаз- рок, фанк, техно, энеджи) основные движения.

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

## **2. Специальная физическая подготовка (46 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 25 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 «Последний танец осени» и т.д., народно-стилизованый танец «Девичьи грезы» и т.д.

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

## **Курс «Искусство балетмейстера»**

### **4. Искусство танца. Процесс сочинения танца. Связь танца с музыкой (12ч)**

Теория. Искусство танца – художественная своеобразная форма отражения действительности. Связь хореографического искусства с жизнью. Основные законы и этапы создания хореографического произведения. Понятия метр, ритм, сила и высота звука, музыкальная фраза, мелодия. Закономерность их отражения средствами хореографии.

Практика. Сочинение танцевальных «фраз», отражающих структурные особенности несложной музыкальной основы.

### **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. Мастерство», 2-ой год обучения**

№ п/п	Раздел/тема	Количество часов			Формы/методы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Курс «Хореография»</b>					
1.	Эстрада и современная хореография	46	16	30	Беседа, показ, педагогическое наблюдение
2.	Специальная физическая подготовка	46	4	42	Беседа, педагогическое наблюдение
3.	Постановочная работа	30	-	30	
<b>Курс «Сценическое движение актера»</b>					
4.	Музыка как основа хореографического произведения. Части танца	12	6	6	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
<b>Всего по программе (количество учебных часов)</b>		<b>136</b>	<b>27</b>	<b>109</b>	
Резервное время (количество резервных часов)		≥8	-	≥8	Педагогическое наблюдение
<b>Итого:</b>		<b>≥144</b>	<b>27</b>	<b>≥117</b>	

### 1.3.4. Содержание учебного плана 2-го года обучения

#### Курс «Хореография»

##### 1. Эстрада и современная хореография (46 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.

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

##### 2. Специальная физическая подготовка (46 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 30 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 «В инструментальной мастерской», «В ритме танго», «Мама» и т.д.

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 (12 ч)

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.

Практика: Сочинение танцевальных «фраз», отражающих структурные особенности несложной музыкальной основы. Сочинение простейшего танца без развернутого сюжета.

## **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:**

- правила исполнения экзерсиса с элементами джаз танца;
- понятие импровизация, ее функции;
- основы техники джаз танца;
- связь хореографического искусства с жизнью;
- основные законы и этапы создания хореографического произведения;
- понятия метр, ритм, сила и высота звука, музыкальная фраза, мелодия.

#### **уметь:**

- грамотно выполнять тренажные упражнения;
- грамотно выполнять движения джаз танца;
- применять терминологию на уроках хореографии;
- свободно выполнять задания по импровизации;
- сочинять танцевальные «фразы».

В конце **второго года обучения** учащиеся будут

#### **знать:**

- правила исполнения экзерсиса с элементами современных техник хореографии;

- правила исполнения трюков;
- суть музыкального произведения;
- слияние танцевальной и музыкальной фраз;
- правила построение рисунка танца;
- понятия экспозиция, развитие действия, кульминация и развязка.

**уметь:**

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

**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	1-5	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. Мастерство».

## 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### Материально-техническое обеспечение

Программа «Свободный танец. Мастерство» 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. Мастерство» 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. Мастерство»**

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 (танцевальные 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 предъявляется 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 обучающегося 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 и ход занятия представлена на примере методической разработки (см. Приложение 1. Методические рекомендации по проведению занятий по модерн танцу).

### **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. Мастерство» 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/](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/](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: [3fIgkklAJ2ENBbCFVEkA3cTOsiypicBo.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/](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=I3gKIJCe-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 2010-2021 . – URL <https://www.maam.ru/detskijsad/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).

## Методические рекомендации по проведению занятий по модерн танцу

Занятия по модерн танцу состоят из следующих разделов:

- Разогрев – 10 минут
- Изоляция – 10 минут
- Партер – 15-20 минут
- Адажио и grand battement – 15-20 минут
- Кросс – 15-20 минут
- Комбинация – 15-20 минут

В конце каждого занятия необходимо иметь несколько минут для восстановления дыхания и нескольких упражнений на расслабление. Нет необходимости каждый раз использовать все разделы урока, возможна более детальная проработка двух, трех разделов.

### **Разогрев**

В этом разделе занятия основная задача – привести в «рабочее» состояние мышцы тела воспитанника. Разогрев может быть: у станка, на середине класса, в партере.

Разогрев может выполняться в сочетании быстрого темпа с медленным. Главная задача педагога – последовательно разогреть:

- стопы и ахиллесово сухожилие,
- коленный сустав и подколенные связки,
- тазобедренный сустав и мышцы паха,
- мышцы спины и торса.

Исходя из этих задач, подбираются упражнения.

### **Изоляция**

Изоляции подвергаются все центры сверху вниз, от головы до ног. Первоначально все движения изучаются в «чистом» виде. Второй этап обучения: - соединение движений одного центра в простейшие комбинации: крест, квадрат, круг, полукруг. Следующий этап - соединение в более сложные комбинации. Последний этап – соединение движений нескольких центров.

Основная задача педагога во время изучения движений изолированных центров: - следить за тем, чтобы движения были действительно изолированными, чтобы во время движения одного центра, не двигался другой. Изолируемые центры: - голова, плечи, грудная клетка, таз (пелвис), руки, ноги.

### **Партер**

Движения исполнителя на полу являются существенной частью хореографии. В занятии этот раздел несет очень важные функции.

Возможные упражнения на полу:

- упражнения на изоляцию центров,
- упражнения stretch-характера («растяжки»),
- упражнения для развития подвижности позвоночника,
- упражнения на смену уровней.

### **Адажио**

Основные задачи адажио на занятии:

1. Отработка устойчивости и развитие высоты подъема ноги.

2. Отработка вращения в позах.
3. Отработка пространственного расположения.

### **Передвижение (cross)**

Это заключительная часть занятия. Ее цель – развить танцевальность, ощущение стиля, координацию. CROSS – наиболее импровизационная часть урока, педагог задает те шаги, вращения и прыжки, какие считает необходимыми. Кросс можно исполнять по диагонали или по кругу. В зависимости от задач урока, кросс может быть в различных манерах и стилях современного танца. Но при всех видах комбинаций желательно выдерживать один стиль и манеру движения.

Виды движений, используемых в кроссе: шаги, вращения, прыжки.

### **Комбинация**

Последний раздел занятия. Здесь все зависит от фантазии педагога и его балетмейстерских способностей. Главное требование комбинации – ее танцевальность, использование определенного рисунка движения, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений, т.е. использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя. Комбинация изучается на протяжении 3-4 уроков, шлифуется и отрабатывается. 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 развернутые танцевальные комбинации. Комбинация может исполняться под любую «квадратную» музыку и не требует специально подобранного музыкального материала.

### **Музыкальное сопровождение занятий модерн танцем**

Подбор музыкального материала целиком зависит от задач занятия и его построения. Для разогрева используется ритмичная музыка свингового характера размера 2/4, но возможна и медленная музыка на 4/4, особенно при исполнении наклонов и спиралей торса.

Для «изоляции» подходит быстрая, ритмичная музыка с четким акцентом на первую долю.

Главное в музыкальном материале – простая мелодия и постоянный ритм. Возможно использование только ударных инструментов.

В разделе «адажио» в основном используются музыкальные размеры 4/4 или 3/4, возможны более сложные размеры.

В разделе «кросс» выбор музыки зависит от задач и предложенных комбинаций.

При изучении комбинации на начальном этапе музыкальное сопровождение должно быть с простым мелодическим рисунком и устойчивым ритмом. В дальнейшем может использоваться более сложная музыка различных стилей.