

**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. ОСНОВЫ»

Направленность: художественная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 8-12 лет

Срок реализации: 5 лет

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.....	10
1.3.3	Учебный план 2-го года обучения.....	12
1.3.4	Содержание учебного плана 3-го года обучения.....	13
1.3.5	Учебный план 3-го года обучения.....	15
1.3.6	Содержание учебного плана 3-го года обучения.....	16
1.3.7	Учебный план 4-го года обучения.....	18
1.3.8	Содержание учебного плана 4-го года обучения.....	19
1.3.9	Учебный план 5-го года обучения.....	21
1.3.10	Содержание учебного плана 5-го года обучения.....	21
1.4	Прогнозируемые результаты.....	23

Раздел II. Комплекс основных характеристик программы

2.1	Календарный учебный график.....	26
2.2	Условия реализации программы.....	26
2.3	Формы аттестации и оценочные материалы.....	27
2.4	Методические материалы.....	30
2.5	Рабочая программа.....	34
2.6	Список литературы.....	35

Приложение 1. Методическая разработка учебно-тренировочного занятия (2 год обучения)

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Обучение по программе реализуется на **базовом уровне**, является основным этапом для учащихся, которые желают заниматься в театре танца

«Эдельвейс». Программа фокусирует свое внимание на обучении детей и подростков эстраднему танцу, а также различным стилям, техникам современной хореографии. Предполагает развитие физических качеств и основных навыков, необходимых танцору, обучение детей базовым движениям, объяснение понятия танцевальных позиций, обучение первичному пониманию сути того или иного стиля современной хореографии.

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. Основы» 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 дополнительной общеобразовательной программы обусловлена также спросом родителей и обучающихся на подобного рода развивающие программы художественной направленности. Программа «Свободный танец. Основы» помогает решать целый комплекс задач, связанных с формированием творческих навыков, удовлетворением индивидуальных потребностей в нравственном, художественном, интеллектуальном совершенствовании детей и подростков, организации их свободного времени. В процессе занятий обучающийся получает 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, выстраивать взаимоотношения, эффективно сотрудничать. 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 дети 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, контемпорари, джаз танец, афро-джаз и др.)

Педагогическая целесообразность программы

Обучение по программе «Свободный танец. Основы» ориентирует обучающегося на приобщение к современной танцевально-музыкальной культуре, 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 сводного танца (модерн, джаз-модерн.)

Новизна программы также состоит в том, что в нее включен адаптированный с учетом возраста обучающихся курс «Сценическое движение актера», 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», возраст обучающихся 5-7 лет, ознакомительный уровень, срок реализации 1 год;

- «Свободный танец. Основы», возраст обучающихся 7-12 лет, базовый уровень, срок реализации 5 лет;

- «Свободный танец. Творчество», возраст обучающихся 7-12 лет, общекультурный уровень, срок реализации 5 лет;

- «Свободный танец. Мастерство», возраст обучающихся 13-15 лет, продвинутый уровень, срок реализации 2 года;

- «Свободный танец. Импровизация», возраст обучающихся 16-18 лет, продвинутый уровень, срок реализации 2 года.

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.

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

1. Хореография (все года обучения),
2. Сценическое движение актера (2,3,4 год обучения).

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).

Чтобы хореографический образ в танце был достаточно полным и понятным зрителю, танцор языком хореографии должен выразить те эмоционально-смысловые действия, которые заложены в музыке. При этом, не смотря на условность языка хореографии, существование танцора в танце должно быть продуктивно, целенаправленно и органично как внутренне, так и внешне. Чтобы создать полноценный хореографический образ, танцор должен понять характер, пропитаться эмоциями и стремлениями своего героя и начинать работу над танцевальными комбинациями роли, уже достаточно проникнувшись образом. Именно для достижения этого в программе на 2,3 и 4 году обучения предусмотрен **курс «Сценическое движение актера»**. Курс предполагает определенный минимум знаний, умений и навыков. В результате курса ребенок должен развить свой природный актерский потенциал.

Адресат программы

Программа «Свободный танец. Основы» предназначена для обучения детей 8-12 лет.

Для занятий по программе на 1-ый год обучения принимаются дети с высоким уровнем освоения программы «Радуга танца», заинтересованные в дальнейшем изучении и развитии навыков хореографического искусства. Также по итогам первичной диагностики, в зависимости от музыкальных

данных и специальной подготовки, дети, не изучавшие программу «Радуга танца», 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.

В зависимости от педагогической задачи, специфики концертного номера или спектакля группа может делиться на подгруппы:

- мальчиков и девочек;
- разновозрастные подгруппы;
- солисты, малые группы.

Сроки и режим реализации программы

Программа рассчитана на 5 учебных лет.

Учебный план каждого года программы может быть реализован в двух вариантах: в объеме 72 часов и 144 часов. Выбор учебного плана осуществляют родители в зависимости от применения сертификата персонифицированного финансирования. Обучающиеся учебных групп в системе ПФ ДО осваивают учебный план программы «Свободный танец. Основы» на 72 часа и программу «Свободный танец. Творчество» (72 часа). Учебные группы, скомплектованные на бюджетной основе, обучаются по учебному плану программы «Свободный танец. Основы» на 144 часа.

Теоретическое и практическое содержание программы рассчитано на 136 (68) учебных часов на каждом году обучения. В соответствии с локальными актами учреждения в рамках реализации программы на каждом году обучения запланировано ≥ 8 (≥ 4) часов резервного времени. Количество резервных часов определяется календарным учебным графиком каждой учебной группы в зависимости от расписания. Резервное время используется педагогом для индивидуальных занятий как с солистами, так и с детьми, отстающими по программе по уважительным причинам (по болезни и др.), постановочную работу. Резервное время позволяет обеспечить 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 2 раза в неделю продолжительностью 2x45 с перерывом 15 минут по учебному плану на 144 часа и 1 раз в неделю продолжительностью 2x45 минут с перерывом 15 минут по учебному плану на 72 часа.

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. В течение 5 лет обучения проводятся открытые, а в завершении каждого года –

экзаменационные уроки по хореографии, а также ведется концертная деятельность по плану воспитательной работы театра танца «Эдельвейс».

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

Выпускники, успешно прошедшие промежуточную и итоговую аттестацию, зачисляются на обучение в театре танца «Эдельвейс» по дополнительной общеразвивающей программе продвинутого уровня «Свободный танец. Мастерство».

1.2. ЦЕЛЬ и ЗАДАЧИ

Цель программы:

Создание условий для вовлечения детей в художественную деятельность в сфере хореографического искусства, формирование системы ценностей в восприятии современной хореографической культуры, ознакомление и освоение различных стилей исполнения современного танца, расширение танцевальных возможностей, оздоровление организма ребёнка.

Задачи программы:

Образовательные

- ознакомление обучающихся с истоками современного хореографического искусства, различными течениями современного танца;
- обучение выражению собственных ощущений через умение понимать «язык» движений, их красоту;
- освоение основ свободной импровизации.

Развивающие

- развитие гибкости, координации движений;
- развитие психофизических особенностей, способствующих успешной самореализации;
- укрепление физического и психологического здоровья;
- развитие и раскрытие творческой индивидуальности обучающихся;
- овладение учащимися приемами самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля, взаимоконтроля.

Воспитательные

- приобщение к нормам социальной жизнедеятельности, здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям через создание ситуации успеха, коллективную творческую деятельность.

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.

1.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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

Таблица 1

№ п/п	Раздел/тема	Количество часов			Формы/методы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Курс «Хореография»					
1.	Эстрада и современная хореография	34/34*	14/14	20/20	Беседа, показ, педагогическое наблюдение
2.	Специальная физическая подготовка	32/32	8/8	24/24	Беседа, педагогическое наблюдение
3.	Постановочная работа	-/66	-/6	-/60	
4.	Итоговое (контрольное) занятие	2/4		2/4	Открытое занятие(класс-концерт) для родителей. Опрос, контрольные упражнения. Заполнение карт мониторинга
5.	Концертно-творческая деятельность	по плану воспитательной работы коллектива			Выступление перед зрителями. Педагогическое наблюдение
Всего по программе (количество учебных часов)		68/136	22/28	46/108	
Резервное время (количество резервных часов)		≥4/8	-	≥4/8	Педагогическое наблюдение
Итого:		≥ 72/144	22/28	≥ 50/116	

*учебный план на 72 ч/на 144ч

1.3.2. Содержание учебного плана 1-го года обучения

Курс «Хореография»

1. Эстрада и современная хореография (34/34 ч)

Теория: Освоение терминов в танце модерн. История, биография постановщиков и исполнителей.

Практика: Изучение основ танца модерн. Освоение движений техники Каннингема. Использование усвоенных движений в детском танце.

Основные темы и понятия:

- Параллельные позиции ног (2,4 позиции).
- Положение рук. Положение рук в танце модерн (на талии с отведенными локтями назад, с фиксацией на грудной клетке).
- Основные положения корпуса (Release (расширение, распространение) Contractions (сосредоточение) Roll down, roll up Flat back Arch).
- Изучение движений изолированных центров и техника их исполнения. Повороты и наклоны головы + Sundari Руки + движения ареалами (отдельно кисти рук, рука от локтя, от плеча). Движения плечами: подъем одного-двух поочередно вверх, движение плеч вперед-назад, твист плеч (изгиб), резкая смена направлений в движении плеч (одно вперед друг назад и т.д.), «восьмерка», круги поочередно, шейк плеч. Движение грудной клеткой, диафрагмой: из стороны в сторону, вперед-назад, подъем и опускание. Curve (керф) - изгиб верхней части позвоночника до солнечного сплетения вперед, в сторону. Пелвис (бедра): движения из стороны в сторону, вперед-назад, круги, подъем бедра наверх. Поза коллапса.
- Координация изолированных центров. Координация 2-х центров в одновременном параллельном движении.
- Построение и разучивание экзерсиса на середине зала. Battement tandu et Battement tandu iete в параллельных позициях в сочетании с Catch step (перенос веса тела без продвижения в пространстве). Rond de jamb par terre с «противоходом» рук. Grand Battement Jete (45, 90, 180).
- Упражнения для позвоночника. Твист и спирали торса. High-reliase (хай-релиз) + Body roll (волны).
- Кросс. Шаги примитива. Шаги в модерн-джаз манере. Прыжки: «глиссад вперед», «подскоки с противоходом рук», «ножницы», «пистолетик».
- Уровни: верхний, средний, нижний. Уровни: стоя, на четвереньках, на коленях, сидя, лежа. Игра «Фотоальбом».
- Партерные перекаты (транзишен). Изучение техники исполнения движений партера. Перекаты из положения: сидя в группировке, через «лягушку», через поперечный шпагат (поза ученика). Поза «зародыша». Прямые повороты на полу (бревно). Подготовительные упражнения к перекаату через одно плечо.

- **Импровизация.** Расслабление, исследование своего тела, бодиворк. Дыхание (каждое движение построено на дыхании). Импровизация с движением (шаги, прыжок, скрутка). Импровизация как «эмоциональная» сторона техники (неосознанность движения, этюд «воображение – состояние – явление – образ-отклик тела»). Импровизация с музыкой, ритмом. Импровизация с пространством класса, смена уровней, ракурсов. Контактная импровизация, контакт (этюды «продолжи движение в дуэте»).
- **Танцевальные комбинации.** Составление танцевальных комбинаций из изученных элементов, в т.ч. с использованием импровизации.

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

2. Специальная физическая подготовка (32/32ч)

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 5 раз). Упражнения на растяжку мышц и связок спины и ног. Растяжка на время не более 1 минуты.

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

3. Постановочная работа (-/66 ч)

Практика: Сочинение и отработка танцевальных комбинаций, вариаций и танца в целом. Сочинение номеров в направлении детский танец.

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

4. Итоговое (контрольное) занятие (2/4 ч)

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

5. 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 ($\geq 4/8$ часов)

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

Формы контроля: Педагогическое наблюдение за обучающимися в практической деятельности.

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

Таблица 2

№ п/п	Раздел/тема	Количество часов			Формы/методы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Курс «Хореография»					
1.	Эстрада и современная хореография	34/34*	10/10	24/24	Беседа, показ, педагогическое наблюдение
2.	Специальная физическая подготовка	32/32	6/6	26/26	Беседа, педагогическое наблюдение
3.	Постановочная работа	-/46	-/6	-/40	
Курс «Сценическое движение актера»					
4.	Работа актера над собой. Развитие и воспитание психических и психофизических качеств. Общие двигательные навыки	-/20	-/8	-/12	Беседа, педагогическое наблюдение
5.	Итоговое (контрольное) занятие	2/4		2/4	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)		68/136	16/30	52/106	
Резервное время (количество резервных часов)		$\geq 4/8$	-	$\geq 4/8$	Педагогическое наблюдение
Итого:		\geq 72/144	16/30	\geq 56/114	

*учебный план на 72 ч/на 144

1.3.4. Содержание учебного плана 2-го года обучения

Курс «Хореография»

1. Эстрада и современная хореография (34/34 ч)

Теория: Изучение терминов новых движений

Практика: Продолжение работы над ранее изученным материалом. Изоляция в комбинациях. Закрепление движений техники Каннингема. Освоение движений техники М. Грэхэм. Экзерсис у станка - основные движения.

Основные темы, понятия и практические упражнения:

- Разогрев с использованием уровней. Твисты и спирали торса в положении сидя. Упражнения на contraction и release в положении сидя. Упражнения стрейч-характера в различных положениях.
- Экзерсис на середине зала. Plie с различными движениями рук. Battement tendu et Battement tendu iete (с сокращением стопы, с поворотами и рук, головы, contractions). Rond de jamb par terre с подготовкой к турам. Battement fondu во всех направлениях. Battement developpe на 45, 90 по всем направлениям. Grand Battement Jete с шагами по квадрату, с добавлением прыжка.
- Работа над комплексами изоляций. Голова: соединение движений с другими центрами. Плечи: соединение с движениями других центров. Грудная клетка в сочетании с различными движениями. Пелвис: восьмерка, с комбинациями различных движений. Руки: соединение с движениями ног, торса (спираль, твист, contraction и release).
- Упражнения для позвоночника. Flat back вперед, назад, в сторону Наклон торса вперед ниже 90°, сохраняя прямую линию Vodi-roll (волны: вперед, назад, боковая) Arch – округление позвоночника в пояснично-грудном отделе.
- Партерные перекаты. Партерные перекаты и упражнения. Перекаты через одно плечо. Транзишен по полу.
- Кросс. Комбинации шагов + Kick (пинок). Прыжки. Техника вращения.
- Импровизация. Дыхание (каждое движение построено на дыхании). Работа с движением по «синусоиде» Импровизация с движением (разноритмическая схема) Импровизация, эмоциональная сторона техники (неосознанность движения, этюд «воображение – состояние – явление – образ-отклик тела»). Контактная импровизация, контакт в дуэте: физический контакт (направление движения партнёра, сила импульса, «придумывание» позировок, движение от импульса с продолжением), эмоциональный контакт в движении («не касание», уход от касания партнёра, «не любовь», «заигрывание»). Центр веса тела в поддержке. Приёмы поддержки в дуэте: «Перетекание», танец от разных частей тела.
- Танцевальные этюды. Исполнение танцевальных этюдов на основе комбинаций из изученных элементов, в том числе с использованием импровизации.

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

2. Специальная физическая подготовка (32/32 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 8 раз). Упражнения на растяжку мышц и связок спины и ног. Растяжка на время не более 2 минут.

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

3. Постановочная работа (-/46 ч)

Практика: Сочинение и отработка танцевальных комбинаций, вариаций и танца в целом. Сочинение номеров в направлениях детский эстрадный танец «Однажды на пруду», «Мы рисуем», деми-классика, народно-стилизованый танец «Русский самовар», «Сладкая ты моя» и т.д.

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

Курс «Сценическое движение актера»

4. Работа актера над собой. Развитие и воспитание психических и психофизических качеств. Общие двигательные навыки (-/20ч)

Теория: Внимание и мышечная свобода. Воображение и предполагаемые обстоятельства. Активное и пассивное воображение. Пластическое воспитание актера. Содержание понятия пластичность. Скульптурность тела в движении и статике.

Практика:

- тренировка мышечного аппарата,
- упражнения по распределению мышечной энергии, нагрузка и расслабление мышц,
- этюды импровизации,
- упражнения в равновесии,
- взаимосвязь всех частей тела и зависимость каждого движения от общего положения тела,
- управление «центром тяжести»,
- подготовка к освоению техники падения,
- навык физического взаимодействия с партнером,
- упражнения типа «канон».

5. Итоговое (контрольное) занятие (2/4 ч)

Практика: Оценка знаний теоретического материала по курсу. 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 ($\geq 4/8$ часов)

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

Формы контроля: Педагогическое наблюдение за обучающимися в практической деятельности.

**1.3.5. Учебный план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Свободный танец. Основы», 3-ий год обучения**

Таблица 3

№ п/п	Раздел/тема	Количество часов			Формы/методы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Курс «Хореография»					
1.	Эстрада и современная хореография	34/34*	14/14	20/20	Беседа, показ, педагогическое наблюдение
2.	Специальная физическая подготовка	32/32	6/6	26/26	Беседа, педагогическое наблюдение
3.	Постановочная работа	-/50	-	-/50	
Курс «Сценическое движение актера»					
4.	Трюковая пластика	-/16	-/6	-/10	Беседа, педагогическое наблюдение
5.	Итоговое (контрольное) занятие	2/4		2/4	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)		68/136	20/26	48/110	
Резервное время (количество резервных часов)		$\geq 4/8$	-	$\geq 4/8$	Педагогическое наблюдение
Итого:		\geq 72/144	20/26	\geq 52/118	

*учебный план на 72 ч/на 144ч

1.3.6. Содержание учебного плана 3-го года обучения

Курс «Хореография»

1. Эстрада и современная хореография (34/34 ч)

Теория: Изучение терминов новых движений.

Практика: Продолжение работы над ранее изученным материалом. Использование уровней в комбинациях. Закрепление движений техники М. Грэхем. Освоение движений техники Лимона. Экзерсис у станка и на середине зала. Освоение техники джаз танца.

Основные темы, понятия и упражнения:

- Экзерсис на середине зала. Plie в сочетании с contraction и release. Battement tendu и Battement tendu iete в сочетании со спиралями в корпусе, Tilt (угол), с добавлением рук: соединение движений с движениями ног, торса (спираль, твист, contraction и releos). Rond de jamb par terre в различных сочетаниях с hip-lift (полукруги и круги одним бедром). Battement fondu во всех направлениях. Grand Battement Jete Адажио.
- Комплексы изоляций. Голова: sundari-квадрат и sundari-круг Плечи: разно ритмические комбинации. Грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскости.
- Партер (техника низкого полета). Упражнения, закрепляющие технику исполнения contraction и release. Спирали. Виды поворотов на полу. Построение и разучивание комбинаций в партере.
- Кросс. Комбинации прыжков. Вращение как способ перемещения в пространстве. Вращения на одной и двух ногах, повороты на 360°. Комбинации шагов, соединенных с вращениями.
- Импровизация. Изучение техники, параллель и оппозиция. Импровизация: эмоциональная сторона техники (неосознанность движения, этюд «воображение - состояние - явление - образ-отклик тела»). Контактная импровизация: эмоциональный контакт в движении в группе, центр веса тела в поддержке. Приёмы поддержки в дуэте: «Перетекание» (разнообразные приемы) - танец от разных частей тела - «Поток» (связь движений) - «Пространство за спиной» - «Танцор, обычный человек, нет некрасивых движений» - «Порядок входа в танец и его продолжительность». Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней. Танцевальные этюды.

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

2. Специальная физическая подготовка (32/32 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

10 раз). Упражнения на растяжку мышц и связок спины и ног. Растяжка на время не более 3 минут.

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

3. Постановочная работа (-/50 ч)

Практика: Сочинение и обработка танцевальных комбинаций, вариаций и танца в целом. Сочинение номеров в направлениях эстрадный танец («Единство», «В ритме танго», «Мотылек» и т.д.), народно-стилизированный танец («Девичьи грезы» и т.д.), танец модерн («Последний танец», «Оркестр» и т.д.).

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

Курс «Сценическое движение актера»

4. Трюковая пластика (-/16ч)

Теория: Правила при исполнении трюков.

Практика:

- тренировка мышечного аппарата, упражнения по распределению мышечной энергии, нагрузка и расслабление мышц,
- подготовка в освоении техники падения,
- гимнастические и акробатические комплексы, кувырки, прокаты, перевороты,
- способы переноса партнера на сцене.

5. Итоговое (контрольное) занятие (2/4 ч)

Практика: Оценка знаний теоретического материала по курсу. 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 (≥4/8 часов)

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

Формы контроля: Педагогическое наблюдение за обучающимися в практической деятельности.

**1.3.7. Учебный план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Свободный танец. Основы», 4-ый год обучения**

Таблица 4

№ п/п	Раздел/тема	Количество часов			Формы/методы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Курс «Хореография»					
1.	Эстрада и современная хореография	34/34*	14/14	20/20	Беседа, показ, педагогическое наблюдение
2.	Специальная физическая подготовка	32/32	6/6	26/26	Беседа, педагогическое наблюдение
3.	Постановочная работа	-/50	-	-/50	
Курс «Сценическое движение актера»					
4.	Развитие и воспитание психических и психофизических качеств. Трюковая пластика	-/16	-/6	-/10	Беседа, педагогическое наблюдение
5.	Итоговое (контрольное) занятие	2/4		2/4	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)		68/136	20/26	48/110	
Резервное время (количество резервных часов)		≥4/8	-	≥4/8	Педагогическое наблюдение
Итого:		≥ 72/144	20/26	≥ 52/118	

*учебный план на 72 ч/на 144ч

1.3.8. Содержание учебного плана 4-го года обучения

Курс «Хореография»

1. Эстрада и современная хореография (34/34 ч)

Теория: Изучение терминов новых движений.

Практика. Продолжение работы над ранее изученным материалом. Использование уровней в комбинациях. Закрепление движений техники М. Грэхем. Освоение движений техники Лимона. Экзерсис у станка и на середине зала. Освоение техники контемпорарри.

Основные темы, понятия и упражнения:

- Экзерсис на середине зала. Plie в сочетании с различными движениями. Battement tendu и Battement tendu iete в сочетании с движениями корпуса. Rond de jamb par terre в сочетаниях с движениями. Battement fondu в сочетаниях с движениями. Grand Battement Jete в сочетаниях с движениями. Адажио. Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала.
- Упражнения для позвоночника. Использование падений и подъемов во время комбинаций, с перемещением в пространстве.
- Комплексы изоляций. Движения 3-х центров одновременно Движения в различных ритмических рисунках.
- Партер (техника низкого полета). Виды поворотов на полу Гимнастические элементы Построение и разучивание комбинаций в партере.
- Кросс. Использование всего пространства класса Шаги с координацией 3-4х центров. Шаги с использованием contraction и release. Смена направлений в комбинации шагов Соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации.
- Импровизация. Продолжение изучения техники параллель и оппозиция, составление этюдов «Поток» (связь движений). Контактная импровизация: композиция в контакте (взгляд, пауза, звук). Приёмы поддержки в дуэте: «Перетекание» (разнообразные приемы), 10 1 9 24 - Этюд «Сдвиг» - «Не делать старое» - «Перфоманс». Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней. Танцевальные этюды.

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

2. Специальная физическая подготовка (32/32ч)

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 15 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 (-/50 ч)

Практика: Сочинение и отработка танцевальных комбинаций, вариаций и танца в целом. Сочинение номеров в направлениях эстрадный танец «Голос Земли» и т.д.

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

Курс «Сценическое движение актера»

4. Развитие и воспитание психических и психофизических качеств.

Трюковая пластика (-/16 ч)

Теория: Правила при исполнении трюков.

Практика:

- развитие силы в акробатических упражнениях,
- тренировка вестибулярного аппарата, быстроты реакции в упражнениях с меняющимся темпом исполнения,
- навык физического взаимодействия с партнером,
- упражнения, тренирующие навык прерывности и непрерывности,
- тренировка двигательной и музыкальной памяти,
- сценические падения.

5. Итоговое (контрольное) занятие (2/4 ч)

Практика: Оценка знаний теоретического материала по курсу. 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 (≥4/8 часов)

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

Формы контроля: Педагогическое наблюдение за обучающимися в практической деятельности.

**1.3.9. Учебный план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Свободный танец. Основы», 5-ый год обучения**

Таблица 5

№ п/п	Раздел/тема	Количество часов			Формы/методы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Курс «Хореография»					
1.	Эстрада и современная хореография	34/34*	14/14	20/20	Беседа, показ, педагогическое наблюдение
2.	Специальная физическая подготовка	32/32	6/6	26/26	Беседа, педагогическое наблюдение
3.	Постановочная работа	-/66	-	-/66	
4.	Итоговое (контрольное) занятие	2/4	-	2/4	Открытое занятие(класс-концерт) для родителей. Опрос, контрольные упражнения. Заполнение карт мониторинга
5.	Концертно-творческая деятельность	по плану воспитательной работы коллектива			Выступление перед зрителями. Педагогическое наблюдение
Всего по программе (количество учебных часов)		68/136	20/20	48/116	
Резервное время (количество резервных часов)		≥4/8	-	≥4/8	Педагогическое наблюдение
Итого:		≥ 72/144	20/20	≥ 52/124	

*учебный план на 72 ч/на 144ч

1.3.10. Содержание учебного плана 5-го года обучения

Курс «Хореография»

1. Эстрада и современная хореография (34/34 ч)

Теория: Изучение терминов новых движений.

Практика: Продолжение работы над ранее изученным материалом. Свободное владение изученными ранее техниками модерн танца. Самостоятельная постановка комбинаций для экзерсиса у станка и на середине зала.

Основные темы, понятия и упражнения:

- Экзерсис на середине зала. Plie в сочетании с различными движениями. Battement tandu и Battement tandu iete в сочетании с движениями корпуса. Rond de jamb par terre в сочетаниях с движениями. Battement fondu в сочетаниях с движениями. Grand Battement Jete в сочетаниях с движениями. Адажио. Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала.
- Упражнения для позвоночника. Соединение всех возможных движений торса (спирали, твистов, contraction и release, наклоны торса во всех направлениях). Соединение в развернутые комбинации с

использованием падений и подъемов, а также поворотами на одной ноге. Возможны нетрадиционные способы передвижения: перекаты, кувырки, колеса и т.д.

- Комплексы изоляций. Движения 3х и более центров одновременно. Движения в различных ритмических рисунках и оппозиционном направлении.
- Партер (техника низкого полета). Разучивание комбинаций в партере.
- Кросс. Шаги с координацией 3-х центров. Соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации. Изучение вращений по кругу и со сменой уровней.
- Импровизация. Продолжение изучения техник импровизации Составление этюдов «Поток» (связь движений). Контактная импровизация. Разнообразные приемы поддержки в дуэте. Этюды «5 ритмов» (текучесть, стаккатто, хаос, лиричность и неподвижность). Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней. Танцевальные этюды.

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

2. Специальная физическая подготовка (32/32 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 15 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 (-/66ч)

Практика: Сочинение и отработка танцевальных комбинаций, вариаций и танца в целом. Сочинение номеров в направлениях эстрадный танец («Джаз», «Музыка звучит» и т.д.)

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

4. Итоговое (контрольное) занятие (2/4 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.

5. 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 (≥4/8 часов)

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

Формы контроля: Педагогическое наблюдение за обучающимися в практической деятельности.

1.4. ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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.

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 учебных заданий).

Предметные результаты:

В результате обучения по программе обучающиеся будут знать:

- основные стили современной хореографии;
- специальную терминологию;
- основы техники безопасности на учебных занятиях и концертной площадке;
- принципы взаимодействия музыкальных и хореографических средств выразительности.

Обучающиеся будут иметь представление:

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

Обучающиеся будут уметь:

- исполнять основные танцевальные движения в манере танца модерн, современных молодежных направлений танца (contemporary, джаз-модерн, афро-джаз и др.);
- владеть мелкой техникой, уметь справляться с быстрыми темпами;
- выполнять упражнения на развитие физических данных, владеть навыками сохранения и поддержки собственной физической формы;
- определять средства музыкальной выразительности в контекст хореографического образа и самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ;
- создавать комбинации различной степени сложности, используя знания современного лексического материала;
- отражать в танце особенности исполнительской манеры разных стилей современной хореографии;
- творчески реализовать поставленную задачу;
- владеть навыками музыкально-пластического интонирования, исполняя движения и комбинации артистично и музыкально;
- владеть навыками ансамблевого исполнения танцевальных номеров;
- владеть навыками сценической практики.

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

- знать основные позиции ног и уметь переходить из выворотных в параллельные позиции; – знать основные положения рук;
- согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу;
- выполнять элементарные движения и комбинации у станка и на середине зала в ускоренном темпе;
- выражать образ с помощью движений;
- знать историю возникновения искусства модерн танца и его школу;
- знать художественно выразительные средства модерн танца;
- знать правила исполнения движений экзерсиса модерн танца;
- владеть основными понятиями танца модерн в технике Каннингема;
- знать правила исполнения движений партерного стретчинга.

В конце **второго года обучения** учащиеся будут:

- знать трансформацию движений классического экзерсиса в современном танце;
- самостоятельно и грамотно выполнять изученные элементы танца;
- свободно и грамотно ориентироваться в терминологии современного танца;
- выполнять различные виды кросса и гимнастические элементы;
- знать основы танцевальной культуры;
- знать правила исполнения экзерсиса по модерн танцу;
- понимать понятие импровизация и ее функции;
- знать основы техники Грэхем в танце модерн;
- владеть теоретическими основами актерского мастерства;
- знать искусство танцевального поклона и манеру поведения на сцене;
- находить верное органическое поведение в предлагаемых обстоятельствах;

- создавать яркие и точные актерские образы;
- самостоятельно работать над ролью.

В конце **третьего года обучения** учащиеся будут:

- самостоятельно и грамотно выполнять отдельные элементы и движения современного танца;
- ориентироваться в пространстве;
- координировать свои движения;
- выполнять упражнения для развития позвоночника;
- выполнять танцевальные связки и комбинации;
- самостоятельно работать над выразительностью исполнения танцевального репертуара;
- эмоционально и технически верно выступать перед зрителями;
- правильно исполнять экзерсиса по модерн танцу;
- знать основы техники Лимона в танце модерн;
- грамотно выполнять тренажные упражнения;
- грамотно выполнять движения техники Лимона;
- применять терминологию на уроках хореографии;
- свободно выполнять задания по импровизации;
- четко и правильно выполнять тренажные движения;
- технически отрабатывать приемы трюковой пластики, чистоты исполнения и зрелищной выразительности при полной безопасности осуществления этих приемов;
- соблюдать эстетическую меру в трюковой композиции.

В конце **четвертого года обучения** учащиеся будут:

- знать основные направления современного танца;
- владеть приёмами изоляции и координации;
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- технично, точно исполнять танцевальные элементы и комбинации;
- грамотно выполнять тренажные упражнения;
- грамотно выполнять движения техник танца модерн;
- передавать характер и настроение музыки в танцевальных комбинациях;
- свободно выполнять задания по импровизации;
- четко и правильно выполнять тренажные упражнения;
- самостоятельно выполнять трюки парно и сольно;
- соблюдать эстетическую меру в трюковой композиции.

В конце **пятого года обучения** учащиеся будут:

- исполнять более сложные танцевальные комбинации со сменой ракурсов и направлений;
- владеть различными видами вращений и пируэтов на месте и в продвижении;
- владеть манерой исполнения различных элементов и комбинаций;
- исполнять хореографический этюд в группе;
- соединять отдельные элементы в хореографические композиции;
- составлять комбинации экзерсиса у станка;
- иметь регулярный опыт сценического выхода.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Таблица 6

№ п/п	Год обучения	Вариант учебного плана	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	1.09	31.05	≥36	≥36	68	≥4	≥72	1 раз в неделю по 2 часа	декабрь, май
2		2	1.09	31.05	≥36	≥72	136	≥8	≥144	2 раза в неделю по 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. Основы».

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Программа «Свободный танец. Основы» 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; Челябин. 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

Оценка результативности обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Свободный танец. Основы» осуществляется в рамках текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации учащихся.

Текущий контроль включает оценку поурочной успеваемости и посещаемости, которые фиксируются педагогом в журнале учета работы детского объединения, а также отслеживаются через ведение каждым обучающимся дневника.

Успеваемость учащихся проверяется различными методами:

- беседа, фронтальный и индивидуальный опрос;
- контрольные практические упражнения;
- показ-демонстрация обучающимися умений и навыков;
- педагогическое наблюдение.

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

Формами **промежуточной и итоговой аттестации** являются контрольные занятия, открытые занятия (класс-концерты) в конце первого полугодия, учебного года, сценические выступления учащихся (участие в концертах, конкурсах, фестивалях и т.п.). На контрольных и итоговых 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 7).

Таблица 7

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

№	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

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 (танцевальных комбинаций).

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.

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 воспитанника к своим действиям).

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.

Методические приёмы и рекомендации

Во время занятий педагогу следует периодически менять направление движения детей с тем, чтобы, поворачиваясь то лицом, то спиной к зеркалу, они научились контролировать себя через ощущение. Постоянные занятия лицом к зеркалу не дадут возможности почувствовать свое тело и мышцы, а впоследствии затруднят ориентацию при выступлении на сцене.

Следует, как можно чаще менять построение детей в зале, менять в последовательном порядке линии, по которым выстроены дети. В противном случае, дети, постоянно находящиеся в последних линиях, привыкнув смотреть на ноги впереди стоящих, никогда не научатся мыслить и работать самостоятельно.

Основной **формой организации образовательного процесса** является проведение групповых учебно-тренировочных занятий. Структура и ход занятия представлена на примере методической разработки для обучающихся 2 года обучения (см. Приложение 1. Методическая разработка занятия по теме «Танцевальные связки и композиции в современном ритме»).

Структура занятия

1. Разогрев

Главная задача этого этапа урока – разогреть все мышцы, используя упражнения стрейч-характера, экзерсис plie, tends, jets и т.д., а также наклоны и повороты торса.

2. Isolation (изолированные движения какой-либо частью тела)

Основная цель этого этапа урока – добиться достаточной свободы тела и изолированности движений, что достаточно сложно, т.к. анатомически все центры тесно связаны.

3. Упражнения для позвоночника: release (расширение, распространение), contractions (сжатие, сокращение), наклоны, волны, спирали.

Основой техники танца модерн служит позвоночник, поэтому главная задача этого этапа занятия – развить у учащихся подвижность во всех его отделах.

4. Уровни

Задачи уровней во время уроков многообразны. Во-первых, в различных уровнях выполняются упражнения на изоляцию (особенно эффективно в нижних уровнях, так как нет необходимости держать вес тела и все центры двигаются более свободно). Во-вторых, в партере очень полезно выполнять движения стрейч-характера, т.е. растяжки. В уровнях сидя и лежа достаточно много упражнений на Contraction и Release. Смена уровней, быстрый переход из одного уровня в другой – дополнительный тренаж на координацию.

5. Кросс (активное передвижение в пространстве).

Развивает танцевальность, позволяет приобрести манеру джаз-модерн танца. Виды движений: шаги, прыжки, вращения.

6. Усложненная координация (2,3,4 центра в одновременном параллельном движении).

Процесс изучения координации строится от простого к сложному. Первоначально нужно распределить правильно внимание между движениями двух центров. Возможно, один из центров находится в свинговом качании, а все внимание уделяется движению другого центра.

7. Танцевальные комбинации или импровизация: лирического и динамического характера.

Главные требования этой части – использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя. Особое внимание необходимо обратить на развитие музыкального слуха и ритмически точного исполнения комбинаций.

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.

Методическое обеспечение

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

Формы и способы, формирующие навыки ведения здорового образа жизни обучающихся, используемые в учебно-воспитательной работе для организации здоровьесберегающей среды:

- проведение специальных мероприятий по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни;
- соблюдение физиологических и методических основ учебно-воспитательного процесса;
- создание экологического комфорта в хореографическом зале;
- проведение мероприятий по обеспечению безопасности жизнедеятельности;

- психологическое сопровождение образовательного процесса - в сотрудничестве с психологом в каждой учебной группе проводятся психологические тренинги.

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.

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. Основы» на учебный год 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 учреждении 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:

[3fIggkIAJ2ENBbCFVEkA3cTOsiypicBo.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 N 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».- 2000.-120 с.

5. Беликова А.Н. – «Современные танцы» — М., Сов. Россия, 2000. - 100 с.

6. Соловей С.Д. Оздоровление детей в организованных коллективах: практическое руководство / С.Д. Соловей - СПб: Ривьера, 1995. - 120 с.

7. Громов Ю. И. Работа педагога-балетмейстера в детском хореографическом коллективе. -Л., 1963.-134 с.

8. Никитин В.Н. «Модерн – джаз танец- начало обучения» - М., 2003.- 128 с.

Дополнительная литература

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. – М.: Айрис, 2001.-256 с.

2. Баскаков В. Свободное тело. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2001. – 52с.

3. Борисов-Дрондин А.И. Коррекционная гимнастика для учащихся хореографических школ. – Самара: НТЦ, 2003. – 46 с.

4. Васенина Е. Российский современный танец. Диалоги. – М.: Emergency Exit., 2005. – 262с.

5. Выготский Л.С. Психология искусства / Анализ эстетической реакции. – М.: Лабиринт, 1997. – 480с.

6. Выготский Л. Педагогическая психология. – М.: АСТ, Астрель, ЛЮКС, 2005. – 670 с.

7. Гиршон А. Е. Импровизация и хореография: // [Электрон.ресурс].- URL: <http://girshon.ru/> (Дата обращения 15.08.2023).
8. Гренлюнд. Э., Оганесян Н. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика. – СПб.: Речь, 2014. – 284 с.
9. Громов Ю.И. Работа педагога-балетмейстера в детском хореографическом коллективе // Основы подготовки специалистов хореографов / Хореографическая педагогика: учебное пособие. – СПб.: СПбГУП, 2006. – 134 с.
10. Диниц Е.В. Джазовые танцы. – М.: АСТ, 2010. – 120 с.
11. Добровольская Г.Н. Танец. Пантомима. Балет. – Л.: Искусство, 1975. – 125с.
12. Добротворская К.А. Айседора Дункан и театральная культура эпохи модерна. – Л.: ЛГИТМ и К, 1992. – 17 с.
13. Ерохина О.В. Школа танцев для детей: (Фольклор, классика, модерн). – Ростов н/Д.: Феникс, 2003. - 223 с.
14. Запора Р. Импровизация присутствия // Танцевальная импровизация. – М., 1999. – 345 с.
15. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Методика преподавания – М.: ВЦХТ («Я вхожу в мир искусств»), 2002. – 145 с.
16. Новицкая Л.П. Уроки вдохновения. – М.: Всерос. театр. об-во, 1984. -128 с.
17. Панферов В.И. Пластика современного танца. – Челябинск: ЧГИИК, 1996.-156 с.

Литература для учащихся и родителей

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

Методическая разработка учебно-тренировочного занятия (2 год обучения)

ТЕМА: «Танцевальные связки и композиции в современном ритме»

ЦЕЛЬ: Приобщение обучающихся к хореографическому искусству через овладение и исполнение ими разножанровых современных танцевальных комбинаций, композиций, хореографических постановок.

ЗАДАЧИ:

Обучающие:

- развитие умения правильно держать корпус, спину, голову;
- формирование танцевальных навыков и умений, через разучивание отдельных элементов современных танцев.

Развивающие:

- совершенствование выразительности исполнения, развитие силы, выносливости, координации движений;
- развитие органов чувств, сенсорных умений, укрепление и развитие мышц.

Воспитательные:

- воспитание музыкальности, внимания, хореографической памяти.

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ:

Специально оборудованный зал.

ОБОРУДОВАНИЕ:

Зал оборудован «станком», зеркалами, лампами дневного освещения Notebook, CD – диски, DVD – диски, USB – носитель, учащиеся занимаются в специальной форме.

СТРУКТУРА УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ:

- Вход в танцевальный зал маршем, перестроение в линии, поклон - 2 мин
- Повторение пройденного материала - 10 мин.
- Тренаж современной пластики - 10 мин.
- Разучивание элементов, фигур и законченных композиций современных танцев - 20 мин.
- Подведение итогов занятия. - 2 мин.
- Поклон и выход из зала. - 3 мин.

Структура занятия по хореографии остается классической: подготовительная, основная, заключительная части.

В подготовительной части занятия решаются задачи организации обучающихся, мобилизация их к предстоящей работе, подготовка к выполнению упражнений основной части урока.

В основной части занятия решаются задачи с помощью различных движений элементов современного танца, общеразвивающих упражнений. Данные упражнения способствуют мобилизации внимания, подготавливают суставно-мышечный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы для последующей работы.

В заключительной части занятия необходимо снизить нагрузку с помощью упражнений на расслабление, на растягивание, подвести его итоги.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

I. Оргмомент:

Готовность учащихся к занятию. Повторение правил поведения и техники безопасности на занятии — соблюдать интервалы между учащимися во время исполнения упражнений, не поднимать ноги на станок без разрешения преподавателя, не делать трюковые движения без страховки педагога.

Поклон.

II. Повторение пройденного материала:

Дети выполняют все упражнения на середине зала:

- Полуприседание по I, II, V позициям.
- Перегибы корпуса- вправо, влево, спиной назад – вперед по I позиции.
- RONDDEJAMBEPARTERRE– круг ногой по полу, по точкам.
- BATTEMENTSTENDUSJETES – по I позиции в сторону- бросок ноги на воздух на 25 градусов.
- GRANDSBATTEMENTS JETESPOINTES– бросок ноги на 90 градусов.
- Прыжки – по VI позиции

III. Введение нового материала:

Обучающиеся вместе с педагогом разучивают танцевальные движения:

- Смещение бедер вперед, назад, в сторону, движение бедрами: по квадрату, по кругу, «восьмерка», двойное покачивание;
- Разучивание более сложных упражнений с диафрагмой;
- «Ножницы» — поочередное выбрасывание прямых ног вверх с большой и малой амплитудой, раскрытие и перекрещивание ног над полом;
- Волна вперед всем корпусом, обратная волна, боковая волна;
- Синкопированные хлопки;

- Составление танцевальных композиций в современном ритме;
- Связующие танцевальные шаги.

Все упражнения выполняются сначала медленно под счет. Педагог показывает – учащиеся повторяют, затем учащиеся самостоятельно выполняют движения и закрепляют данный материал под музыку.

Учащиеся садятся на пол и выполняют упражнения на расслабление мышц, сидя и лежа на полу.

IV. Подведение итогов:

Результаты учебного занятия:

Учащиеся узнали названия движений современного танца, методику их выполнения, научились выполнять движения с помощью педагога и самостоятельно. Закрепление данного материала происходило под музыкальное сопровождение.

Перспективы развития темы:

Составление танцевальных этюдов, зарисовок с теми движениями, какие освоили учащиеся в ходе данного занятия. В конце занятия обучающимся было дано домашнее задание: придумать танцевальный этюд на заданную тему к следующему занятию.