

РАЗДЕЛ 1.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Динамичный современный танец, вбирающий в себя разные стили, вызывает огромный интерес у детей и подростков. Важным моментом является то, что среди детей и подростков, выбирающих занятия современным танцем, все больше появляется мальчиков. Не секрет, что проблемой для многих родителей и педагогов является игровая и компьютерная зависимость, особенно среди мальчиков. Увлечение танцем отвлекает от вредных привычек, формирует активную познавательную, деятельностьную мотивацию, является профилактикой гиподинамии. Мобилизуются и активно развиваются многие физиологические функции подрастающего организма: кровообращения, дыхания, нервно-мышечной деятельности. Понимание физических возможностей своего тела способствует воспитанию уверенности в себе, предотвращает появление психологических комплексов, что также важно и актуально в детском и подростковом возрасте. Коллективная творческая деятельность развивает навыки сотворчества, содружества и создаёт ситуацию успеха, которая способствует развитию задатков и способностей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа студии «XXI век» «Свободное движение» включает в себя сочетание элементов классического и современного танца, который, в свою очередь, основывается на различных современных танцевальных стилях, таких как стиль hip-hop, jazz dance, contemporary, modern-dance and post-modern dance.

- **Народный танец** - основа любого танцевального направления.
- **Классический танец**, в свою очередь, является выверенной, четко организованной базой технических и выразительных средств.
- **Jazz dance** вобрал в себя экзерсис классического танца, движения и приемы танца модерн, народного танца. Основан на принципах импровизации, полиритмии, полицентрии и изоляции. Это свобода и яркость самовыражения, воплощение эмоций.

➤ **Стиль hip-hop** – это направление современного танца, основанное на четком ритме, эклектичности и открытости всему новому. Это свобода выражения индивидуальности, умение проявить свой характер.

➤ **Contemporary dance**, напротив, - интеллектуальный танец. Это направление требует понимания и осознания того, как тело устроено, как оно движется, как поддержать и направить возникнувший импульс. Важная психологическая составляющая данного направления – это воспитание осознанности как основы личностного преображения. Быть осознанными в своих действиях, поступках, уметь контролировать и регулировать свое эмоциональное состояние, быть внимательным к себе и к тому, что происходит «здесь и сейчас» - это одни из тех навыков, которые необходимы личности для гармонического, творческого существования. Хореографический язык contemporary dance основывается одновременно и на западном (классический танец, джаз-модерн), и на восточном (цигун, тай цзи цюань, йога) искусствах движения.

➤ **Modern-dance and post-modern dance.** Последнее «выросло» из первого, взяв самое необходимое для сегодняшнего дня. Оба эти направления основаны на перформансе. Отличие в том, что для танца модерн начала XX века была характерна избирательность публики, элитарность, определенность сюжетов, четкость формы и идеи, «обученность», а для постмодернистов своеобразными неофициальными слоганами можно считать: «Любой человек - танцовщик», «Любое движение - танец».

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (в дальнейшем Программа) студии «XXI век» «Свободное движение» имеет *художественную направленность*.

Актуальность Программы.

В настоящее время возрос интерес детей и родителей к современным танцам, новым направлениям в хореографии. Яркой отличительной особенностью современных танцев является то, что они очень динамичны и изменчивы — постоянно появляются новые танцевальные направления, совершенствуются уже существующие. Занятие современными танцами — это уникальная возможность

научиться владеть различными стилями современного танца, открыть себя в разнообразных новых амплуа. Программа знакомит с историей появления и развития того или иного современного танцевального стиля, особенностями соответствующей музыки, терминологией, овладеть базовыми движениями и комбинациями, которые развивают координацию, музыкальность, подвижность, научиться импровизировать. В программе соединены разные стили современной хореографии, что позволяет создавать хореографические номера, мини-спектакли яркими и интересными. Современный танец приобретает новый формат, что соответствует вызовам времени и поддерживает у обучающихся интерес к хореографическому искусству.

Актуализация программы также обусловлена тем, что современные танцы с их стремительными ритмами, необычными и сложными положениями тела хорошо тренируют у обучающихся выносливость, вестибулярный аппарат, систему дыхания и сердце. Понимание физических возможностей своего тела способствует воспитанию у обучающихся уверенности в себе, предотвращает появление различных психологических комплексов.

ДООП студии «XXI век» «Свободное движение» - это особая среда, предоставляющая большие возможности для развития и воспитания ребёнка.

Новизна программы

Образовательный процесс в студии «XXI век» строится на основании того, что особенностью современного танца является так называемая «исследовательская направленность», то есть целенаправленное изучение каждым танцующим возможностей и особенностей собственного тела, эмоциональной сферы, стимулируется развитие мотивации к творческой деятельности, к самовыражению и самоутверждению.

В программе определено минимальное (дающее общее физическое, музыкальное, эстетическое, нравственное развитие и способствующее оздоровлению ребёнка) и оптимальное (позволяющее говорить о формировании профессиональной танцевальной культуры) содержание учебного материала, соответствующее возрастным психологическим и физическим особенностям

детей, доступное для освоения любому ребёнку независимо от его хореографических способностей.

Отличительные особенности программы

Стержневой основой программы является современный танец с включением элементов разных современных танцевальных стилей, направленный, прежде всего, на **самовыражение** детей и подростков в танце. Динамичность и ритмичность современных танцевальных стилей с их коллективистской направленностью и в то же время свободой индивидуальности, самовыражения отражает в полной мере мироощущение современного ребенка и подростка, делает творческий процесс более успешным, доступным и востребованным.

Отличительные особенности программы от других программ:

- - преобладание современных направлений в процессе обучения (contemporary, modern-dance and post-modern dance), в отличие от программы «Ансамбль танца как средство для развития творческого потенциала личности» ансамбля танца «Разноцветные искорки», Коржанский В.Д., Коржанская О.Д.;
- - занятия импровизацией и партнерингом (контактная импровизация, основанная на силовой поддержке), в отличии он программы «С танцем по жизни» ансамбля танца «Зарянка», Богданова Н.В.

Адресат программы

Программа составлена с учетом возрастных особенностей детей среднего школьного возраста, а так же учащихся старших классов.

Образовательная программа ориентирована на обучающихся в возрасте от 12 до 16 лет.

Подростковый возраст (12-15 лет) время, когда формируется осознание себя в социуме, познание норм поведения и общения. В этом возрасте на первый план выходит общение со сверстником. В этом возрастном периоде оценка сверстника становится важнее оценки учителей и родителей. У подростка возникает страстное желание казаться и считаться взрослым.

Старший подросток (16 лет) это период, когда он не слушает советы, так как самооценка уже сформирована. Поступки становятся менее импульсивными и более логичными. Подростку хочется, чтобы в нём видели личность, считались с

его позицией. Появляется стремление к самореализации своих способностей. Для подростка становится приоритетным мнение коллектива о себе, своих поступках.

Уровень программы, объем и сроки

Уровень программы - углубленный. **Срок реализации** – 2 года. Занятия аудиторные. Форма обучения – очная. Общее количество часов по программе – 720.

1 год обучения - 360

2 год обучения – 360

Формы обучения

Форма обучения – очная. Занятия аудиторные.

Язык обучения

Русский

Режим занятия

Количество занятий в неделю – 3-4 раза в неделю по 2-3 занятия. Продолжительность занятия 45 минут с перерывом по 10-15 минут. Общее количество часов в год – 360.

Режим занятий соответствует требованиям санитарных правил СП 2.4.3648-20 (от 28.09.2020г. №28) и санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 (от 28.01.2021г. №2). Общее количество часов в год – 360.

Особенности организации образовательного процесса

Формы реализации образовательной программы – традиционная. Предлагаемая программа предусматривает усложнение работы с учетом возраста студийцев. Состав групп – разновозрастный. Максимальная наполняемость группы от 10 до 15 человек. Принцип формирования групп основывается на количестве детей освоивших программы стартового и базового уровня.

При наличии мест в группах возможен дополнительный набор обучающихся на основе просмотра и собеседования при наличии ярко выраженных природных данных или хореографических навыков.

1.2. Цель и задачи и планируемые результаты программы

Цель программы:

Формирование интереса у обучающихся к технике современных танцевальных стилей и создания сюжетно-танцевального образа.

Задачи.

Личностные:

- воспитывать трудолюбие, целеустремленность, выносливость, стремление к самосовершенствованию и творческому росту.
- формировать свободу самовыражения через движения;
- развивать и совершенствовать коммуникативные навыки, умения работать в коллективе;
- формировать уверенность в себе, чувство неповторимой индивидуальности, мотивации достижения;

Метапредметные:

- развивать образное мышление танцевальными средствами;
- развивать и укреплять костно-мышечный аппарат, посредством различных танцевальных техник;
- развивать умение осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осуществлять осознанный выбор в деятельности;
- развивать желание ставить собственные танцы, сочинять движения;
- научить анализировать и исправлять свои ошибки.

Предметные:

- способствовать овладению необходимой специальной хореографической терминологией изучаемых направлений;
- дать представление о стилях «modern», «contemporary», «джаз бродвей», «джаз фанк» их особенностях, известных личностях, представляющих эти направления;
- знакомить с различными методами и приемами, используемыми в направления «modern», «contemporary», «джаз бродвей», «джаз фанк»;
- способствовать овладению техникой танцевальной импровизации.

Планируемые результаты

В результате реализации программы у обучающихся будут развиты следующие **личностные качества**:

- мотивация достижения результата;
- уверенность в себе;
- трудолюбие, самодисциплина;
- творческая самостоятельность;
- сформирована потребность двигательной активности как основа здорового образа жизни.

Метапредметные:

- умение осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осуществлять осознанный выбор в деятельности;
- желание ставить собственные танцы, сочинять движения;
- умение анализировать и исправлять свои ошибки.

Предметные.

В результате реализации программы обучающиеся будут **знать**:

- специальную терминологию классического и современного танца;
- технику исполнения элементов современного и классического танца;
- о представителях направлений современного танца, истории балета.

В результате реализации программы обучающиеся будут **уметь**:

- анализировать свою работу;
- образно мыслить;
- технически правильно исполнять элементы современного танца;
- способны эффективно работать и в группе, и самостоятельно;
- проявлять творческую самостоятельность, свободу самовыражения через движения.

1.3. Содержание программы

Задачи первого года обучения

Предметные:

- дать представление о стиле джаз фанк, contemporary, modern, знакомство с основными элементами этих направлений.

- способствовать овладению необходимой специальной хореографической терминологией изучаемых направлений направления

- познакомить с элементарными основами классического танца на середине зала.

Планируемые результаты

Предметные

В результате реализации программы обучающиеся будут **знать**:

- о представителях танца contemporary и modern;
- о новых элементах и принципах движения классического танца;

Учебный план первого года обучения

№ п.п.	Тема	Теория	Практик.	Всего	Формы атт./контроля
1.	Инструктаж по технике безопасности.	1		1	
2.	Современный танец				Открытое занятие
2.1.	Техника упражнений, исполняющихся на полу. (par terre)		15	15	
2.2.	Упражнения с использованием брюшных и тазовых сокращений.		15	15	Наблюдение
2.3.	Техника падений и восстановление баланса.		15	15	Наблюдение
2.4.	Swings.		9	9	
2.5.	Танцевальная импровизация		13	13	Наблюдение
2.6.	Беседы о представителях танца «Модерн», и их творчестве.	4		4	
3.	Классический танец				Наблюдение
3.1.	Методика исполнения движений экзерсиса у станка	10	26	36	
3.2.	Методика исполнения движений экзерсиса на середине зала	8	14	22	
3.3.	Методика исполнения движений allegro	4	10	14	
3.4.	Работа над репертуаром		72	72	Наблюдение
4	Эстрадный танец				Наблюдение
4.1.	Инструкция по технике безопасности, музыкально-ритмический разогрев	4	14	18	Опрос
4.2.	Изоляция и координация	4	14	18	
4.3.	Партер	2	13	15	Наблюдение
4.4.	Адажио	2	13	15	
4.5.	Передвижение	3	13	16	Наблюдение
4.6.	Комбинации	3	12	15	Наблюдение
4.7.	Работа над репертуаром. Беседы об	5	30	35	Опрос

	истории развития танцевальных направлений :джаз бродвей и джаз фанк				
4.8.	Отчетный концерт. Участие в конкурсах. Открытое занятие.	1	11	12	Отчетный концерт
ИТОГО		51	309	360	

Содержание учебного плана

1.Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Правила поведения в танц-классе, соблюдение дистанции, бережное обращение с инвентарём.

2. Современный танец.

2.1.Техника упражнений, исполняющихся на полу. (par terre)

Теория. Упражнения, где пол является «партнёром», опорой, и источником инерции.

Перекаты на спине: одно из базовых движений современного танца. Исполняются с согнутыми или вытянутыми ногами, руки двигаются всегда по полу, обрисовывают круг.

Спирали: упражнения, рассчитанные на скручивание корпуса относительно ног, в противоположную сторону.

Упражнения с полным контактом с полом: перемещения в пространстве, когда пол является опорой для всего тела или для некоторых частей тела.

Перевороты: лёжа на полу, забрасывание прямых ног (или одной ноги) за голову, с последующим переворотом через плечо, с мягким приземлением.

Практика. Исполнение упражнений на полу.

2.2. Упражнения с использованием брюшных и тазовых сокращений.

Базовые для танца «модерн».

Теория. Сжатие в положения сидя. Сидя на полу, ноги в положении «бабочка», пятки направлены вверх. С выдохом, направить брюшную полость внутрь, к позвоночнику.

Сжатие стоя. То же, что и сидя, но исходное положение стоя на двух ногах, колени немного согнуты.

Раскрытие в положении сидя. Сидя на полу, ноги в положении «бабочка», пятки направлены вверх. На вдохе вернуть брюшную полость из положения сжатия в противоположное.

Раскрытие стоя. То же, что и сидя, но исходное положение стоя на двух ногах, колени немного согнуты.

Практика. Исполнение упражнений с использованием брюшных и тазовых сокращений.

2.3. Техника падений и восстановление баланса.

Теория. Необходимо для амплитуды движений их контраста. Техника безопасности при выполнении падений.

Практика. Падения из положения стоя вправо, влево: замах руками, переход на колено с плавным перемещением в пол.

Падение вне баланса: падение происходит в момент наименьшей устойчивости на двух или одной ноге.

2.4. Swings. Раскачивающиеся движения.

Теория. Swing руками, в положении стоя. Вытянутые руки двигаются в свободном падении и возвращаются в исходное положение.

Swing с падающим вниз корпусом. Свободное падение корпуса вперёд от головы по поясу.

Swing ногами стоя, и в par terre. Раскачивание ноги в тазобедренном суставе, стоя: вперёд и назад. На полу: лёжа на спине из стороны в сторону.

Swing с прыжком. Стоя, одновременно свободное падение вперёд рук и корпуса, с последующим прыжком.

Практика. Выполнение Swings движений.

2.5. Танцевальная импровизация.

Теория. Способ свободного самовыражения в танце, без «заученных» движений, по средствам внутренних потребностей тела.

Практика. Упражнения на воображение. Задание: части тела двигаются по линиям, или рисуют круги.

Импровизация «здесь и сейчас». Свободное телесное самовыражение, под музыку.

2.6. Беседы о представителях танца «Модерн», и их творчестве.

Теория. Где зародился «модерн», что послужило причиной появления этого направления.

Личность Марты Грэм, её танцевальная компания, другие представители модерна. М.Грэм основоположница «модерна», по её школе до сих пор работают разные танцевальные компании в разных странах.

3. Классический танец.

3.1. Методика исполнения движений экзерсиса у станка.

Теория. Техника безопасности при выполнении экзерсиса у станка.

Практика. Demi plie.

Боком к станку по всем позициям (проучивается по IV позиции) на 1 такт 4/4.

Grand plie. Боком к станку по всем позициям (проучиваются по IV позиции) на 2 такта 4/4.

Battement tendu. Одной рукой за палку на 1 такт 2/4 во всех направлениях.

Battement tendu pour le pied по 2 позиции. Боком к станку из 5 позиции. Движение занимает 2 такта 2/4.

Battement tendu jete. Одной рукой за палку во всех направлениях на 1 такт 2/4.

Battement tendu jete pique. Боком к станку из 5 позиции на 1/8 во всех направлениях.

Battement soutenu носком в пол. Боком к станку во всех направлениях (1 такт 4/4).

Battement fondu носком в пол. Одной рукой за палку во всех направлениях на 2 такта 4/4.

Battement frappe носком в пол. Одной рукой за палку во всех направлениях на 1 такт 2/4.

Rond de jambe par terre en dehors, en dedans. Боком к станку на 1 такт 4/4 или 4 такта $\frac{3}{4}$.

Rond de jambe par terre на plie en dehors, en dedans. Боком к станку на 2 такта 4/4 или 8 тактов $\frac{3}{4}$.

Petit battement. Боком к станку на $\frac{1}{4}$.

Rond de jambe en l'air en dehors, en dedans. Боком к станку на 2 такта $\frac{4}{4}$.

Battement releve lent на 90° из 5 позиции. Боком к станку во всех направлениях на 2 такта $\frac{4}{4}$.

Battement developpe. Боком к станку во всех направлениях на 2 такта $\frac{4}{4}$.

Grand battement jete из 5 позиции. Боком к станку во всех направлениях на 1 такт $\frac{2}{4}$.

Позы effacee, croisee носком в пол, вперед и назад (4 такта $\frac{4}{4}$).

Temps releve par terre. Боком к станку на 1 такт $\frac{4}{4}$, затем 2 такта $\frac{3}{4}$.

3.2. Методика исполнения движений экзерсиса на середине.

Теория. Техника безопасности при исполнении экзерсиса на середине.

Практика. Grand plie по 1, 2 позициям en face (2 такта $\frac{4}{4}$).

Battement tendu на 1 такт $\frac{2}{4}$.

Battement tendu pour le pied по 2 позиции из 5 позиции на 2 такта $\frac{2}{4}$.

Battement tendu jete из 1 позиции (2 такта $\frac{2}{4}$).

Rond de jambe par terre en dehors, en dedans на 1 такт $\frac{4}{4}$ или 4 такта $\frac{3}{4}$.

Rond de jambe par terre на plie en dehors, en dedans (2 такта $\frac{4}{4}$ или 8 тактов $\frac{3}{4}$).

Arabesques: I, II, III носком в пол.

Выход в позу, ее фиксация и возвращение в исходное положение занимает 4 такта $\frac{4}{4}$.

Battement releve lent на 90° из 5 позиции (2 такта $\frac{4}{4}$).

Основные позы классического танца: croisee, efface ecartee носком в пол (на 4 такта $\frac{4}{4}$).

III port de bras.

1 позиция ног, положение корпуса en face. Portdebras занимает 4 такта $\frac{4}{4}$.

Temps releve par terre на 1 такт $\frac{4}{4}$ или 4 такта $\frac{3}{4}$.

Grand battement tjete из 1 позиции (1 такт $\frac{4}{4}$).

3.3. Методика исполнения движения allegro.

Теория. Особенности выполнения движений allegro.

Практика. Sissone simple Проучивают лицом к станку, усвоив, переносят на середину зала. Движение занимает 2 такта 4/4, затем 1 такт 4/4.

Pas assemble. Проучивают лицом к станку, усвоив, переносят на середину зала. Движение занимает 1 такт 4/4, затем 1 такт 2/4.

Pas jete. Проучивают лицом к станку, усвоив, переносят на середину зала. Движение занимает 1 такт 4/4, затем 1 такт 2/4.

Pas balanse. Движение занимает 1 такт $\frac{3}{4}$.

3.4.Работа над репертуаром

Отработка концертных номеров. Сводные репетиции

4. Эстрадный танец.

4.1. Инструктаж по технике безопасности, музыкально – ритмический разогрев.

Теория. Соответствующая форма на занятиях, дисциплина, слушать внимательно указания педагога, соблюдать дистанцию и тд.

Практика

1. .Упражнения, заимствованные из экзерсиса классического танца: demi u grand plie, battement tendu u jete, rond de jambe par terre, battement fondu u frappe, battement develop, releve lent, grand battement

2. Упражнения для разогрева и развития подвижности позвоночника

Deep body bend – глубокий наклон вперед, ниже, чем на 90 градусов. При этом наклоне спина, голова и руки находятся также на одной прямой линии, торс наклоняется как можно ниже.

Изгибы торса(side stretch, curve, arch, twist).

Side stretch – наклон в сторону, при котором грудная клетка изгибается. Руки могут находиться в подготовительном положении и в третьей позиции.

Curve- загиб верхней части позвоночника вперед или в сторону. Начинается с движения головой вперед и исполняется до точки, расположенной в солнечном сплетении. Основное требование – исполнение «через верх».

3. Упражнения на полу

Упражнение на подвижность стоп, укрепление мышц ног и координацию. Исходное положение - лежа на спине: поднимаем прямые ноги вверх на 90

градусов (сокращенный подъем); вытягиваем носки и руки вверх и, широко раздвинув, сдержанно опускаем вниз.

Упражнение на укрепление мышц живота, спины и груди. Исходное положение: лежа на спине прогнуться (релакция), затем выгнуться (контракция) и поднести руки к животу.

Упражнение на развитие гибкости и пластики («кошечка», «качалка»).

Растяжки, упражнения в парах. Исходное положение: сесть друг напротив друга, соединить стопы и руки и тянуть друг друга.

Силовые упражнения: отжимания классические и с широко расставленными ногами.

4.2. Изоляция и координация

Теория. Голова, плечи, грудная клетка, таз (пелвис), руки, ноги

Twist торса – движение начинается с закручивания плеч, за которыми поворачивается торс, изменяя плоскость своего расположения, бедра при этом остаются неподвижными.

При изучении всех изгибов следует следить за положением головы. Голова всегда продолжает «линию позвоночника».

Координация нескольких центров.

Практика. Выполнение движений на изоляцию и координацию.

4.2. Партер

Теория. Правила выполнения партера из разных положений.

Практика. Стоя: верхний уровень, средний уровень, нижний уровень

На четвереньках: опора на руках и коленях, одна или две ноги вытянуты назад при опоре на руки, одна нога открыта в сторону или назад при опоре на руках и колене. На коленях: стоя на двух коленях, стоя на одном колене

Сидя: frog position, первая, вторая, третья («swastika»), четвертая, пятая, колени согнуты и соединены вместе, соссух-позиция, джазовый шпагат, сидя на одном бедре. Лежа: на спине, на животе, на боку

4.3. Адажио

Теория. Алгоритм выполнения вращений в позах и пространстве.

Практика.

1. Отработка вращений в позах

Отработка устойчивости (апломба) и развитие высоты подъема ноги на примере комбинаций с использованием наклонов, спиралей торса, contraction и release с одновременным подъемом «рабочей» ноги на 90 градусов и выше.

Отработка вращений в позах на примере комбинаций с использованием tour lent и других видов партерных туров.

2. Усложнение пространственного расположения

Отработка пространственного расположения на примере комбинаций с использованием различных ракурсов, изменения уровня, перемещением по пространству класса.

4.4. Передвижение

Теория. Передвижения – развитие танцевальности, ощущение стиля, развитие координации. Кросс – наиболее импровизационная часть урока.

Практика.

1. Шаги

Шаги афротанца – исполняются в позе коллапса, т.е. колени согнуты, торс расслаблен и немного наклонен вперед.

Шаги в джазовом стиле – исполняются на сильную долю «с носка», на demi plié, на полупальцах, скрестные шаги. Обычно шаги координируются с руками.

Шаги в стиле рок – сильное движение, связанное с переносом тяжести корпуса, исполняется из-за такта на «и».

Мультиплицированные шаги - в одном такте исполняется несколько акцентов, которые предшествуют основному движению. Акценты и дополнительные движения могут быть нерегулярными и вставляются в промежутках между основными, сильными долями такта.

Grand battement и Kick – броски ноги на 90 градусов и выше могут исполняться как по диагонали класса, так и на середине, они могут исполняться после адажио.

Kick (пинок) – это бросок ноги через проходящее passé или cou de pied, и напоминает grand battement developpe. Исполняется вперед, в сторону и назад по параллельным и выворотным позициям. Эти броски часто соединяются со

вспомогательными шагами, такими как square, pas chasse, pas de bourre, step ball change, а также с вращениями.

Связующие шаги – используются из одного положения в другое. Это – pas chasse, pas de bourre, glissade, coupe, dekage. Техника исполнения такая же как и в классическом танце.

2. Прыжки

Прыжки – исполняются на месте и с продвижением в пространстве класса:

- с двух ног на две (jump);
- с одной ноги на другую с продвижением (leap);
- с одной ноги на другую с продвижением (leap);
- с одной ноги на ту же ногу, подскок (hop).

3. Вращения

- Повороты на двух ногах
- Corkscrew повороты – «рабочая» нога скрещивается впереди или сзади опорной ноги.

- Toure chaine – исполняется так же, как в классическом танце, но с разным уровнем вращения (на полупальцах, на полной стопе, на demi plie).

- Повороты на одной ноге en dehors и en dedans с разным уровнем вращения. «Рабочая» нога может быть в положении sou de pied, «у колена», открыта в любом из направлений или находиться в положении attitude впереди, сбоку или сзади. Спина служит осью вращения, руками берется форс, а голова «держит точку».

- Повороты по кругу вокруг воображаемой оси
- Повороты на различных уровнях («штопорные повороты»), когда исполнитель меняет уровень постепенно во время движения.

- Лабильные вращения – неустойчивые повороты, заканчивающиеся либо падением, либо переходом в стабильное вращение

4.5. Комбинации

Комбинации - фантазии педагога.

Главные требования: танцевальность, использование определенных рисунков движения, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и

слабых движений. В ней нет никакой идеи, кроме технического совершенствования, и может исполняться под любую квадратную музыку.

4.6. Работа над репертуаром. Беседы об истории развития танцевальных направлений: джаз бродвей и джаз фанк.

1. Отработка движений

Разучивание движений, комбинаций из постановок.

2. Отработка танцев

Отрабатываются ровность линий в танце, синхронность и музыкальность исполнения движений, артистичность.

4.7. Отчетный концерт. Участие в конкурсах. Открытое занятие.

Проведение открытого занятия для родителей в конце первого полугодия. Участие конкурсах в течение учебного года. Отчётный концерт в конце учебного года.

Задачи второго года обучения

Предметные:

- закреплять интерес к классическому и современному танцу;
- знакомить с различными методами и приемами, используемыми в contemporary, эстрадном и классическом танце
- способствовать стремлению получать знания вне Центра (дополнительные занятия и мастер классы с мастерами из других городов).

Планируемые результаты

Предметные

В результате реализации программы обучающиеся будут **знать:**

- специальную терминологию классического и современного танца;
- технику исполнения элементов современного и классического танца;
- о представителях направлений современного танца, истории балета.

Учебный план второго года обучения

№ п.п.	Тема	Теория	Практ. ик.	Всего	Формы атт./контроля
1.	Инструктаж по технике безопасности.	1		1	
2.	Современный танец				

2.1.	Техника упражнений, исполняющихся на полу. (par terre)		9	9	Наблюдение
2.2.	Техника Release.		15	15	
2.3.	Падения, восстановление баланса.		15	15	
2.4.	Партнеринг.		15	15	Наблюдение
2.5.	Танцевальная импровизация		13	13	
2.6.	Беседы о направлении contemporary, его роли в танце.	4		4	Опрос
3.	Классический танец				Наблюдение
3.1.	Методика исполнения движения экзерсиса у станка	10	24	34	
3.2.	Методика исполнения движений экзерсиса на середине зала	6	18	24	Наблюдение
3.3.	Методика исполнения движений allegro	4	12	16	
3.4.	Работа над репертуаром		70	70	
4.	Эстрадный танец				Открытое занятие
4.1.	Инструкция по технике безопасности, музыкально-ритмический разогрев	4	14	18	Опрос
4.2.	Изоляция и координация	2	13	15	
4.3.	Партер	2	13	15	Наблюдение
4.4.	Адажио	2	6	8	
4.5.	Передвижение	2	13	15	Наблюдение
4.6.	Комбинации	3	15	18	
4.7.	Работа над репертуаром. Беседы об истории развития танцевальных направлений :джаз бродвей и джаз фанк	3	40	43	Опрос
4.8.	Отчетный концерт. Участие в конкурсах. Открытое занятие.	1	11	12	Отчетный концерт
ИТОГО		44	316	360	

Содержание учебного плана

1.Инструктаж по технике безопасности.

Теория. Правила поведения в танц-классе, соблюдение дистанции, бережное обращение с инвентарём.

2. Современный танец.

2.1. Техника упражнений, исполняющихся на полу. (par terre)

Упражнения, где пол является «партнёром», опорой, и источником инерции.

Практика.

Слайды. На одну, на две ноги. Выпад на ногу, с последующим скольжением на бедре, как можно дальше.

Слитные движения в полу. Упражнение «вертолёт», одновременное движение нескольких частей тела по полу

Упражнения с полным контактом с полом. Перетекание тела из одного положение в другое.

2 Перевороты. Лёжа на полу, забрасывание прямых ног (или одной ноги) за голову, с последующим переворотом через плечо, с мягким приземлением.

2.2. Техника Release. Техника телесного «освобождения».

Практика.

Растяжение конечностей на полу. Во время исполнения упражнений, тело, по ощущениям, должно быть длиннее, чем есть на самом деле.

Импульсы. Изолированная реакция отдельных частей тела, на раздражение, либо движение.

Упражнения на расслабление мышц, основанные на естественных положениях тела.

2.3.Падения, восстановление баланса. Смена уровня, работа, по принципу «земля-воздух».

Практика.

Падения с продвижением. Во время падения опора на взъём ноги, с последующим переходом на бедро и перекатом на спине.

Падения вне баланса. Свободные падения, с последующим контролем тела.

Падения с восстановлением баланса. Уходы в пол по инерции, с энергичным подъёмом.

2.4. Партнеринг. Современный дуэтный танец.

Практика.

Оттяжки одной, двумя руками. Стоя лицом друг к другу, удерживаясь за руки, одновременная оттяжка, и возвращение (с приседанием, обход вокруг своего партнёра, смена рук).

Передача веса партнёру. Упражнение «спина к спине», с приседанием, переходом на спину партнёра и возвращением. Упражнения, где партнёр является опорой.

Поддержки. При помощи прыжков, с опорой на партнёра, зависнуть в воздухе. Поддержка с опорой на бедро партнёра. Упражнение «стульчик»: сесть на крестец.

2.5. Танцевальная импровизация. Способ свободного самовыражения в танце, без «заученных» движений, по средствам внутренних потребностей тела.

Практика.

Изолированные движений частей тела. По очереди, каждая часть тела работает в заданном характере. В дальнейшем две, три части могут сливаться в одновременном движении.

Смена темпа движений. От медленного к быстрому и наоборот, по средствам образного мышления, в зависимости от задания.

2.6. Беседы о направлении contemporary, его роли в танце.

Теория. Что такое contemporary, что стало толчком для развития этого направления. Понятие contemporary, особенности, в каких странах зародился, и где развит больше.

3. Классический танец.

3.1. Методика исполнения движений экзерсиса у станка.

Теория. Техника выполнения движений экзерсиса у станка.

Практика.

Demi plie. В исполнение упражнения может добавляться движение руки.

Движение начинается на «и».

Grand plie. Движение начинается на «и».

Battement tendu на 1 такт 2/4, начиная на затакт.

Battement tendu pour le pied по 2 позиции. Движение занимает 1 такт 2/4 (начинаясь на «и»).

Battement tendu jete на 1 такт 2/4. Движение начинается на «и».

Battement soutenu на 45°. Во всех направлениях с движением руки на 1 такт 4/4. Движение начинается на «и».

Battement fondu на 45°. Во всех направлениях на 1 такт 4/4, начинаясь на затакт. Позднее добавляется движение руки.

Battement frappe на 45°. Во всех направлениях на 1 такт 4/4, начинаясь на затакт.

Battement double frappe. Проучивают лицом к станку в сторону, затем вперед и назад на 1 такт 4/4. Усвоив, исполняют, держась за палку одной рукой, на 1 такт 2/4, начинается на затакт.

Rond de jambe par terre en dehors, en dedans на 2/4, начиная на сильную долю, затем начиная на затакт (или 2 такта $\frac{3}{4}$).

Temps releve par terre en dehors, en dedans. Боком к станку на 1 такт 2/4 (или 2 такта $\frac{3}{4}$), начиная на сильную долю, затем начиная на затакт.

Petit battement на 1/4, начинаясь на «и».

Rond de jambe en l'air en dehors, en dedans на 1 такт 4/4, начинаясь на сильную долю, затем на затакт.

Battement releve l'entна 90° Движение занимает 1 такт 4/4 (на «и»), может сопровождаться движением руки.

Battement developpe на 1 такт 4/4 (на «и») с сопровождением руки.

Grand battement jete на 1 такт 2/4 (на «и»)

Grand battement jete pique. Проучивается лицом к станку из I позиции в сторону на 1 такт 2/4 (на сильную долю). Усвоив, исполняют боком к станку во всех направлениях по I и V позиции на 1 такт 2/4 (на «и»).

Позы efface, croisee носком в пол в demi plie, на 45° (2 такта 4/4). Позы ecartee вперед и назад носком в пол на 4 такта 4/4, затем на 2 такта 4/4 на 45°.

Маленькие позы, заключающие упражнения, носком в пол. Меленькая поза efface вперед и назад. Сначала упражнения исполняют на 4 такта, затем на 2 такта 4/4.

Полуповороты в V позиции на полупальцах к палке и от палки. Движение занимает 1 такт 4/4.

3.2. Методика исполнения движений экзерсиса на середине зала.

Теория. Особенности исполнения движений экзерсиса на середине зала.

Практика.

Все движения исполняются на затакт (на «и»).

Battement tendu jete из 5 позиции на 1 такт 2/4.

Temps releve par terre en dehors, en dedans на 1 такт 2/4 (2 такта $\frac{3}{4}$).

Rond de jambe par terre на plie en dehors, en dedans. Движение занимает 1 такт 4/4 или 4 такта $\frac{3}{4}$.

Battement fondu носком в пол на 2 такта 4/4.

Battement frappe носком в пол на 1 такт 4/4.

Battement releve lent на 90° . Движение занимает 1 такт 4/4.

Battement developpe на 1 такт 4/4.

Grand battement jete из 5 позиции на 1 такт 2/4.

Позы efface, croisee – на 45° . Позы ecartee – носком в пол.

Arabesques: I, II, III на demi plie носком в пол; на 45° на прямой ноге.

III port de bras (на 2 такта 4/4).

Поворот в ecarte в 5 позиции на полупальцах (2 такта 4/4).

Temps lie вперед и назад. Сначала проучивают вперед (2 такта 4/4 или 8 тактов $\frac{3}{4}$).

3.3. Методика исполнения движений allegro.

Теория. Методика исполнения движений allegro.

Практика. Pas echarpe на одну ногу. Движение занимает 2 такта 2/4.

Pas glissade в сторону, вперед, назад.

Движение в сторону сначала проучивается лицом к станку, усвоив, переносят на середину зала (1 такт 4/4).

Double assemble на 2 такта 2/4, позднее – 1 такт 2/4.

3.4. Работа над репертуаром.

Отработка концертных номеров. Сводные репетиции.

4. Эстрадный танец

4.1. Инструктаж по технике безопасности, музыкально – ритмический разогрев.

Теория. Соответствующая форма на занятиях, дисциплина, слушать внимательно указания педагога, соблюдать дистанцию и тд.

Практика. Упражнения, заимствованные из экзерсиса классического танца: demi u grand plie, battement tendu u jete, rond de jambe par terre, battement fondu u frappe, battement develop, releve lent, grand battement

Упражнения для разогрева и развития подвижности позвоночника

Deep body bend – глубокий наклон вперед, ниже, чем на 90 градусов. При этом наклоне спина, голова и руки находятся также на одной прямой линии, торс наклоняется как можно ниже.

Изгибы торса(side stretch, curve, arch, twist).

Side stretch – наклон в сторону, при котором грудная клетка изгибается. Руки могут находиться в подготовительном положении и в третьей позиции.

Curve- загиб верхней части позвоночника вперед или в сторону. Начинается с движения головой вперед и выполняется до точки, расположенной в солнечном сплетении. Основное требование – исполнение «через верх».

Упражнения на полу

Упражнение на подвижность стоп, укрепление мышц ног и координацию. Исходное положение - лежа на спине: поднимаем прямые ноги вверх на 90 градусов (сокращенный подъем); вытягиваем носки и руки вверх и, широко раздвинув, сдержанно опускаем вниз.

Упражнение на укрепление мышц живота, спины и груди. Исходное положение: лежа на спине прогнуться (релакция), затем выгнуться (контракция) и поднести руки к животу.

Упражнение на развитие гибкости и пластики («кошечка», «качалка»).

Растяжки, упражнения в парах. Исходное положение: сесть друг напротив друга, соединить стопы и руки и тянуть друг друга.

Силовые упражнения: отжимания классические и с широко расставленными ногами.

4.2.Изоляция и координация

Теория. Голова, плечи, грудная клетка, таз (пелвис), руки, ноги

Twist торса – движение начинается с закручивания плеч, за которыми поворачивается торс, изменяя плоскость своего расположения, бедра при этом остаются неподвижными.

При изучении всех изгибов следует следить за положением головы. Голова всегда продолжает «линию позвоночника».

Координация нескольких центров.

Практика. Выполнение движений на изоляцию и координацию.

4.3. Партер

Теория. Стоя: верхний уровень, средний уровень, нижний уровень

На четвереньках: опора на руках и коленях, одна или две ноги вытянуты назад при опоре на руки, одна нога открыта в сторону или назад при опоре на руках и колене

На коленях: стоя на двух коленях, стоя на одном колене

Сидя: frog position, первая, вторая, третья («swastika»), четвертая, пятая, колени согнуты и соединены вместе, соссух-позиция, джазовый шпагат, сидя на одном бедре

Лежа: на спине, на животе, на боку.

Практика. Выполнение движений из разных положений тела.

4.4. Адажио

Теория. Технология выполнения вращений в позах и в движении.

Практика. Отработка вращений в позах

Отработка устойчивости (апломба) и развитие высоты подъема ноги на примере комбинаций с использованием наклонов, спиралей торса, contraction и release с одновременным подъемом «рабочей» ноги на 90 градусов и выше.

Отработка вращений в позах на примере комбинаций с использованием tour lent и других видов партерных туров.

Усложнение пространственного расположения

Отработка пространственного расположения на примере комбинаций с использованием различных ракурсов, изменения уровня, перемещением по пространству класса.

4.5. Передвижение

Теория. Передвижения – развитие танцевальности, ощущение стиля, развитие координации. Кросс – наиболее импровизационная часть урока.

Практика.

Шаги

Шаги афротанца – исполняются в позе коллапса, т.е. колени согнуты, торс расслаблен и немного наклонен вперед.

Шаги в джазовом стиле – исполняются на сильную долю «с носка», на *demi plié*, на полупальцах, скрестные шаги. Обычно шаги координируются с руками.

Шаги в стиле рок – сильное движение, связанное с переносом тяжести корпуса, исполняется из-за такта на «и».

Мультиплицированные шаги - в одном такте исполняется несколько акцентов, которые предшествуют основному движению. Акценты и дополнительные движения могут быть нерегулярными и вставляются в промежутках между основными, сильными долями такта.

Grand battement и *Kick* – броски ноги на 90 градусов и выше могут исполняться как по диагонали класса, так и на середине, они могут исполняться после адажио.

Kick (пинок) – это бросок ноги через проходящее *passé* или *cou de pied*, и напоминает *grand battement developpe*. Исполняется вперед, в сторону и назад по параллельным и выворотным позициям. Эти броски часто соединяются со вспомогательными шагами, такими как *square*, *pas chasse*, *pas de bourre*, *step ball change*, а также с вращениями.

Связующие шаги – используются из одного положения в другое. Это – *pas chasse*, *pas de bourre*, *glissade*, *coupe*, *dekage*. Техника исполнения такая же как и в классическом танце.

Прыжки

Прыжки – исполняются на месте и с продвижением в пространстве класса:

- с двух ног на две (*jump*);
- с одной ноги на другую с продвижением (*leap*);
- с одной ноги на другую с продвижением (*leap*);
- с одной ноги на ту же ногу, подскок (*hop*).

Вращения

- Повороты на двух ногах

- Corkcrew повороты – «рабочая» нога скрещивается впереди или сзади опорной ноги.

- Toure chaine – выполняется так же, как в классическом танце, но с разным уровнем вращения (на полупальцах, на полной стопе, на demi plie).

- Повороты на одной ноге en dehors и en dedans с разным уровнем вращения. «Рабочая» нога может быть в положении sou de pied, «у колена», открыта в любом из направлений или находиться в положении attitude впереди, сбоку или сзади. Спина служит осью вращения, руками берется форс, а голова «держит точку».

- Повороты по кругу вокруг воображаемой оси

- Повороты на различных уровнях («штопорные повороты»), когда исполнитель меняет уровень постепенно во время движения.

- Лабильные вращения – неустойчивые повороты, заканчивающиеся либо падением, либо переходом в стабильное вращение.

4.6. Комбинации

Комбинации - фантазии педагога.

Главные требования: танцевальность, использование определенных рисунков движения, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений. В ней нет никакой идеи, кроме технического совершенствования, и может исполняться под любую квадратную музыку.

4.7. Работа над репертуаром. Беседы об истории развития танцевальных направлений: джаз бродвей и джаз фанк.

Отработка движений

Разучивание движений, комбинаций из постановок.

Отработка танцев

Отрабатываются ровность линий в танце, синхронность и музыкальность исполнения движений, артистичность.

4.8. Отчетный концерт. Участие в конкурсах. Открытое занятие.

Проведение открытого занятия для родителей в конце первого полугодия. Участие конкурсах в течение учебного года. Отчётный концерт в конце учебного года.

РАЗДЕЛ 2.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Кол-во учебных час.	Режим занятий
1 год обучения	01 сентября	31 мая	36	144	360	4 раза в неделю по 2-3 часа
2 год обучения	01 сентября	31 мая	36	144	360	4 раза в неделю по 2-3 часа

Календарный учебный график по группам на текущий учебный год см. приложение №1.

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации Программы предусмотрены следующие средства обучения:

- наличие расписания;
- хореографический класс (светлый и просторный зал, деревянный настил пола, зеркальная стенка, станки);
- наличие сцены для репетиционных занятий;
- форма одежды для занятий в соответствии с требованиями;
- коврики для занятий на полу;
- сценические костюмы;
- аудио- и видеоматериалы;
- аудиоаппаратура.

Информационное обеспечение

- подборки музыкального оформления танцевальных номеров;
- видеозаписи уроков классического танца профессиональных балетных школ России,
- флешки, диски и кассеты для музыкального материала.

Для эффективного общения используется: информационно коммуникационная платформа «СФЕРУМ», официальный сайт «ЦРТДиЮ «Заельцовский», группа «Вконтакте».

Кадровые условия.

Для реализации данной программы у педагога дополнительного образования должно быть высшее (среднее специальное) образование в области хореографии, курсовая подготовка по направлению деятельности.

По данной программе работают педагоги дополнительного образования:

Марина Николаевна Черкаева, руководитель студии, педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории.

Тогжан Жулдыбаевна Тасова, педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории, победитель городского конкурса профессионального мастерства «Сердце отдаю детям».

Глухов Леонид Сергеевич, педагог дополнительного образования.

2.3.Формы аттестации.

В ходе реализации программы осуществляется педагогический контроль: стартовый, текущий, промежуточный контроль, промежуточная аттестация по окончании каждого года обучения и по итогам выполнения программы.

Стартовый контроль осуществляется для определения начального уровня подготовки к занятиям хореографией: физические и музыкальные данные (гибкость, выворотность, чувство ритма). Осуществляется в форме просмотра, собеседования.

Текущий контроль (по итогам занятия) осуществляется для выявления уровня освоения материала, при этом объектом контроля являются: правильность исполнения, техничность, активность, уровень физической нагрузки. Формами контроля являются: опрос (требования и правильность использования специальной терминологии), творческое выполнение практических заданий, просмотр, анализ выполненного задания.

Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года (апрель – май) с целью выявления уровня освоения обучающимися программы за год,

изменения в уровне развития творческих способностей за данный период обучения. В ходе аттестации оценивается: правильность исполнения, движений, техничность, активность, уровень физической нагрузки, знание теоретической и практической части, творческий подход, артистичность. Определяет успешность усвоения образовательной программы.

Формой контроля является тестирование, выполнение творческих, контрольных заданий, участие обучающихся в городских, областных конкурсах, смотрах, праздниках, фестивалях, концертах.

Основными показателями освоения программного материала являются результаты показа отчётного концерта, участия обучающихся в хореографических фестивалях и конкурсах различного уровня.

Способами проверки результативности обучения по данной программе являются выявление и фиксация педагогом на протяжении всего периода обучения положительной динамики развития обучающихся. В ходе мониторинга результативности программы определяются три уровня: высокий, средний, низкий.

ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Показатели	<i>Высокий (8-10 баллов)</i>	<i>Средний (7-4 баллов)</i>	<i>Низкий (3-1 баллов)</i>
ЭМОЦИОНАЛЬНО-ТВОРЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ	Знает и хорошо выполняет законченные хореографические композиции.	Умеет исполнять законченные хореографические композиции.	Слабо знает и исполняет хореографические композиции.
ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА	Хорошо знает и исполняет комплексы партерной гимнастики.	Обладает навыками выполнения комплексов партерной гимнастики.	Слабо знает и исполняет элементы партерной гимнастики.
СОВРЕМЕННАЯ ХОРЕОГРАФИЯ	Хорошо знает и умеет выполнять позиции современных танцев.	Обладает навыками исполнения современных танцев.	Плохо знает и выполняет современных танцев.
ПОСТАНОВОЧНАЯ РАБОТА	Очень хорошо знает и умеет артистично исполнять программный танец.	Хорошо знает и умеет исполнять программный танец.	Знает, но слабо исполняет программный танец.
КОНЦЕРТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ	Постоянно участвует в концертной деятельности коллектива.	Не всегда участвует в концертной деятельности коллектива.	Нет желания участвовать в концертной деятельности коллектива.

ЛИЧНОСТНЫЕ КАЧЕСТВА	Организованный, самостоятельный. Доводит начатое дело до конца. Обладает силой воли, понимает значение результатов своего творчества.	Организованный, но не самостоятельный. Проявляет творческую активность. Пытается доводить начатое дело до конца.	Не организованный, не самостоятельный. Слабо проявляет творческую активность, не доводит начатое дело до конца.
------------------------	---	---	---

ВИДЫ КОНТРОЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СТУДИИ «XXI ВЕК»

ВИД контроля	Формы контроля	Цель контроля	Дата проведения
СТАРТОВЫЙ КОНТРОЛЬ	Диагностический просмотр	Диагностика уровня хореографических способностей.	сентябрь
ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ	Педагогический анализ	Оценка качества выполнения заданий. Отслеживание уровня освоения материала.	систематически
	Устный опрос	Выявление степени подготовленности обучающихся. Оценка уровня их личностного развития.	систематически
	Выполнение практических заданий	Оценка уровня и качества освоения программы	систематически
	Концерт, конкурс	Выявление уровня результативности Работы объединения и степени подготовленности обучающихся.	систематически
	Открытое занятие	Оценка уровня и качества освоения программы.	1 раз за год
ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ	Тест выполнение контрольных заданий	Диагностика уровня развития навыков и хореографических способностей обучающихся	апрель - май
	Письменный опрос анкетирование	Выявление степени удовлетворённости детьми обучением	май
	Отчётн ый концерт	Анализ уровня развития навыков и хореографических способностей обучающихся	май

2.4. Оценочные материалы.

Проверка знаний, умений и навыков, полученных в результате обучения осуществляется через контрольные упражнения, участие в конкурсах, фестивалях, концертах. Для определения ожидаемых результатов формирования **ключевых** компетенций в учебно-воспитательном процессе студии «XXI век» использовали разработанные критерии и показатели их сформированности. Критерии и показатели, на развитие которых занятия хореографией влияют непосредственно, позволяют отследить качества, выявляющие степень гармонизации развития

личности ребёнка. Результаты распределяются по уровням: низкий, средний и высокий.

Низкий уровень – развитие качества или навыка только начинается;

Средний уровень – качество или навыка только начинается;

Высокий уровень – можно говорить о хорошем развитии для данного возраста качества или навыка.

ВЫЯВЛЕНИЕ СПОСОБНОСТЕЙ И УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ ПО СЛЕДУЮЩИМ ПОКАЗАТЕЛЯМ: СИЛА, ГИБКОСТЬ, ВЫНОСЛИВОСТЬ, ПЛАСТИЧНОСТЬ, РАВНОВЕСИЕ

ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ	СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ	НИЗКИЙ УРОВЕНЬ
Максимально правильно выполняет все упражнения, выполняет полные шпагаты по всем направлениям.	Правильное исполнения некоторых упражнений, больше половины из всего комплекса. Выполнять правильно 2 полных шпагата в партере.	Большинство упражнений выполнено технически неправильно. Полных шпагатов нет, достаточно большое расстояние между полом и шпагатом.
Складывается в полную «складку» в различных вариациях.	«Складка» даже в самой простой форме имеет неполное соприкосновение корпуса и ног, но стремиться к максимально правильному результату. Мышцы мягкие и податливые.	Высокая и жесткая спина при выполнении складки.
Выполняет выпады вперед технически правильно с активной работой корпуса (положение диагонали, параллельно полу, вертикально полу, твист).	Выпады на одну ногу вперед технически правильные, но недостаточно глубокие и затруднена работа спины.	Выпады слабые и неустойчивые. Корпус при выполнении выпадов не работает.
Отжимания и планки в комбинации на выносливость выполнены в нужном количестве и продолжительны по времени в своем исполнении.	Отжимания и планки в комбинации на выносливость выполнены в недостаточном объеме с техническими нарушениями.	Отжимания и планки в комбинации на выносливость выполнены с ошибками прерыванием
Наклоны корпуса и «мосты» выполнены легко, технически правильно с хорошим сгибанием корпуса назад.	Наклоны корпуса и «мосты» выполнены легко, технически частично правильно в зависимости от вариации исполнения.	Комбинации в процессе исполнения (падает корпус, отжимания слабые)

2.5. Методические материалы.

В ходе реализации программы теоретический и практический материал подбирается с учётом возрастных особенностей и физических возможностей обучающихся. Теоретическая часть соответствует содержанию нового материала:

исторические сведения, характер танцевальных движений, этика поведения и сценической культуре. Практическая часть зависит от уровня навыков, желания ребёнка, сложности отдельных элементов танца.

В образовательном процессе используются различные методы обучения.

Словесный метод - универсальный метод обучения. Использование данного метода раскрывает описание техники и манеры танцевальных движений в связи с музыкой. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении: рассказ, беседа, обсуждение, объяснение, словесное сопровождение движений под музыку.

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

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

Ступенчатый метод широко используется для освоения самых разных упражнений и танцевальных движений. Практически каждое упражнение можно приостановить для уточнения или улучшения выразительности движения. Этот метод может также применяться при изучении сложных движений.

В образовательно-воспитательном процессе используются следующие педагогические технологии.

В ходе реализации программы активно используются современные педагогические технологии личностно - ориентированной направленности,

основой которой является внимание к личности ребенка, обеспечение комфортных условий для ее развития.

Личностно-ориентированные и деятельностные технологии дают возможность каждому обучающемуся познать себя, ощутить себя, как личность, самоопределиться и самореализоваться через хореографическое искусство. На занятиях по хореографии используется индивидуальный подход к каждому ребёнку, предлагаются задания, соответствующие возрастным особенностям и личностным качествам.

Технология сотрудничества способствует формированию коммуникативных навыков, способности жить в гармонии с окружающим миром, с обществом, с самим собой. Весь образовательный процесс построен на совместной деятельности взрослого и ребёнка, совместной разработке творческих проектов: взаимодействие обучающихся и педагога при совместной подготовке к спектаклю, мероприятию, конкурсу, фестивалю, концерту, где основным является общее дело.

Здоровьесберегающая технология способствует формированию правильного отношения к своему здоровью. Соблюдение правил выполнения разминки, тренажа, танцевальных элементов важно для сохранения здоровья обучающихся. Применение информационных технологий делает процесс обучения более интересным. Используются видеопросмотры выступлений, концертов, занятий.

В зависимости от целей и задач Программы, возраста, психофизических особенностей обучающихся предусмотрены следующие **формы занятий**:

- группа;
- подгруппа;
- индивидуально;
- репетиция.

Дидактические материалы

- инструкции по технике безопасности;
- технологические карты открытых занятий;

- видеопрезентации, электронные презентации;
- наборы тематических карточек для занятий (костюм танцора разных танцевальных жанров, разных стран);

-индивидуальные конспекты у детей.

- флешки, диски и кассеты для музыкального материала

Алгоритм учебного занятия:

1. Организационная часть: построение, поклон, прослушивание темы, цели занятия.
2. Разминка для разогрева.
3. Изучение нового материала, танцевальных этюдов и композиций.
4. Повтор и закрепление ранее пройденного, выполнение творческих заданий и импровизаций.
5. Заключительная часть: вспомогательные и корректирующие упражнения, подведение итогов, поклон.

2.6. Рабочая программа воспитания

За 17 лет в коллективе студии современного танца «XXI век» сложились свои традиции: новогодние класс-концерты для родителей, летний лагерь для студийцев (активная подготовка к конкурсам, знакомство с г. Новосибирском-экскурсии, походы в театры, парки и т.д.). В течение всего учебного периода студия с успехом принимает участие в конкурсах регионального, Всероссийского и Международного уровня.

Цель воспитания

личностное развитие обучающихся, проявляющееся:

- 1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе базовых ценностей;
- 2) в развитии их положительного отношения к этим общественным ценностям;
- 3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике.

Задачи воспитания

1. Воспитывать уважительное отношение к своей семье, старшим, к своему здоровью и труду.

2. Развивать воображение в процессе коллективной творческой деятельности.

3. Развивать самостоятельность и умение продуктивно контактировать со сверстниками и взрослыми.

Формы деятельности

Ключевые дела	Профориентация	Взаимодействие с социумом	Работа с родителями	Организация предметно-эстетической среды
участие в ключевых делах ЦРТДиЮ, - формы мероприятий в ДО: - концерт, - праздник, - фестиваль, - коллективное творческое дело, - беседа.	встречи с успешными представителями различных профессий,	посещение учреждений культуры (конкурсы, мастер-классы и т.п.), - мастер-классы специалистов разных уровней и направлений деятельности	- родительские собрания по вопросам обучения и воспитания детей и подростков, - информирование родителей об успехах и проблемах их детей, о жизни детского объединения в целом, о событиях ЦРТДиЮ (информ. рассылка через мессенджеры), - индивидуальное консультирование родителей с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей	- благоустройство учебного кабинета, – оформление пространства проведения конкретных событий, - укрепление позитивного имиджа учреждения путем регулярного обновления информации на сайте ЦРТДиЮ «Заельцовский», в социальных сетях
Экскурсии, экспедиции, походы, конкурсы, фестивали, соревнования				

Планируемые результаты воспитания

1. Обучающиеся будут проявлять уважительное отношение к своей семье, старшим, к своему здоровью и труду.

2. В процессе коллективной творческой деятельности обучающиеся будут творческий подход к выполнению заданий.

3. Обучающиеся будут проявлять самостоятельность и умение продуктивно контактировать со сверстниками и взрослыми.

2.7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы прилагается (*приложение №2*).

3. Список литературы

Нормативно-правовой основой разработки Программы являются следующие документы:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ.;

- Национальный проект «Молодежь и дети» разработанный в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 года №309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

- Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31.03.2022г. №678-р.;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 (от 28.01.2021г. №2);

- Устав МБОУ ДОД «Центр развития творчества детей и юношества «Заельцовский» г. Новосибирска;

- Программа воспитания МБУДО ЦРТДиЮ «Заельцовский» «Будущее начинается сегодня» на 2022-2026 год.

Методические рекомендации.

- Методические рекомендации по разработке и реализации «Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы» (включая разноуровневые и модульные) Министерство образования Новосибирской области, ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ», РМЦ ДОД НСО.

Для педагога:

1. Жиленко, М. Н. Танец как форма коммуникации в социокультурном пространстве: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата культурологии : 24.00.01 / Жиленко Мария Николаевна. – М., 2000.

2. Захаров, Р. Записки балетмейстера. М., 2016.

3. Зыков, А.И. Современный танец. Учебное пособие для студентов театральных вузов. Издательство: Планета музыки, 2016

4. Курюмова, Н. В. Современный танец в культуре XX века : смена моделей телесности : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата культурологии : 24.00.01 / Курюмова Наталия Валерьевна. – Екатеринбург, 2011.

5. Маньковская, Н. Б. Эстетика постмодернизма / Н. Б. Маньковская. – СПб. :Алетейя, 2000.

6. Никитин, В. «Мастерство хореографа в современном танце: учебное пособие. Издательство ГИТИС, 2011

7. Пасынкова, Н. Б. Влияние музыкального движения на эмоциональную сферу личности / Н. Б. Пасынкова // Психологический журнал. – 1995. – №4.

8. Рубштейн, Н. «Психология танцевального спорта или что нужно знать,

9. Ханнафорд, К. Л. Мудрое движение. Мы учимся не только головой / К. Л. Ханнафорд. – М., 1999

для обучающихся и родителей

1. Бежар Морис. Мгновение в жизни другого. Мемуары / пер. с фр. Л.Зониной. – М.: «Балет», 2007.

2. Блэйер, Фредерика. «Айседора. Портрет женщины и актрисы». Смоленск: «Русич», 2011.

3. Видеоматериал: Чемпионаты Европы и Мира по Танцевальному искусству: взрослые, юниоры, дети.

4. «Пяти Па». Журнал о балете для детей. М.: «Студия «Антре», 2002-2005.

5. Современные и эстрадные танцы. Журнал. Фонд «Здоровье. Культура. Спорт»: 2002- 2003.

Календарный учебный график

Календарный план воспитательной работы

В соответствии с календарным планом воспитательной работы ЦРТДиЮ
«Заельцовский»

Ключевые дела ЦРТДиЮ «Я живу в России»		
«В Центре сегодняшнего дня»		
1	Сентябрь	«В Центре сегодняшнего дня» Праздничное мероприятие посвященное Дню знаний. Игровая программа в детских объединениях, размещение материалов о мероприятии на сайте и в группе ВКонтакте ЦРТДиЮ
2	октябрь	Мероприятия, посвященные Декаде пожилых людей: «От сердца к сердцу» Концертная программа детских творческих коллективов ЦРТДиЮ,
3	ноябрь	Мероприятия, посвященные Дню Матери: «Самой нежной, самой милой!», Праздничная концертная программа,
4	декабрь	«Увлекательные приключения снежинок» Праздничная программа для обучающихся среднего и старшего школьного возраста
5	декабрь	Студийный концерт для детей родителей к Новому году.
6	май	«Содружество» Фестиваль творчества обучающихся ЦРТДиЮ
7	июнь	«Мир детства» Праздничная программа, посвященная Международному дню защиты детей
Мероприятия, приуроченные к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры		
1	сентябрь	Мероприятия ко Дню солидарности в борьбе с терроризмом в МВК «Дорогами детства»
2	октябрь	«Наш педагог ...» Акция, посвященная Дню учителя
3	март	«Весенняя капель» Праздничная программа, посвященная Международному женскому дню
4	июнь	«Россия – Родина моя» Праздничная программа, посвященная Дню России
5	Июнь	«Это нужно живым» Концертная программа детских творческих коллективов ЦРТДиЮ, посвященная Дню памяти и скорби
6	июнь	Концертные программы детских творческих коллективов ЦРТДиЮ, посвященные Дню города
Мероприятия, посвященные 80-летию Победы в Великой Отечественной войне Парад событий «Мы правнуки славной Победы»		
1	Апрель-май	«Георгиевская лента» Беседа в МВК «Дорогами детства»
2	май	«Завтра был мир»

		Концертная программа для ветеранов труда, тружеников тыла.
3	май	«Победа» Фестиваль: - концертная программа, - мастер-классы
Экскурсии, экспедиции, походы, конкурсы, фестивали, соревнования, выставки «Лестница успеха»		
1	В течении года	Хореографические конкурсы
Взаимодействие с родителями		
1	В течении года	Родительские собрания в детских объединениях ЦРТДиЮ
2	В течении года	Трансляция родителям обучающихся целей и деятельности ЦРТДиЮ через регулярное пополнение сайта учреждения и официальных групп в социальных сетях
3	В течении года	Информирование родителей об успехах и проблемах их детей, о жизни детского объединения в целом, о событиях ЦРТДиЮ

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ УСТНОГО ОПРОСА
«НАПРАВЛЕНИЯ И СТИЛИ В ХОРЕОГРАФИИ»

Цель: уровень осмысления теоретических понятий, закрепление усвоенных знаний и выявление значений не понятных или не понимаемых обучающимися.

Вопросы:

1. Назовите большие группы направлений хореографии.
2. Какие направления имеет современная хореография.
3. Назовите древнегреческую богиню танца.
4. Как переводится «классический танец»?
5. Как называется разновидность соревнования наиболее часто применяемого в уличных направлениях?
6. Кто является основоположником танца модерн?
7. Где зародился джаз танец?
8. Какие есть направления в джаз танце?
9. Какой направление современного танца используется в мюзиклах?
10. В какой стране зародилось танцевальное направление «хип-хоп»?
11. К музыкальному направлению хип-хопа относится рэп, к изобразительному – граффити, а к танцевальному?
12. Какой стиль танца состоит из синтеза современных направлений и классической хореографии, чаще всего танцуется босиком?
13. Что обозначает в танцевальной терминологии «работа в партере»?
14. Какое танцевальное направление является основой любого танца?

КАРТА НАБЛЮДЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

	ВЫСОКИЙ	СРЕДНИЙ	НИЗКИЙ
ИСПОЛНИТЕЛЬНОЕ МАСТЕРСТВО	➤ участник исполняет изученные движения и комбинации без ошибок, но возможно допускает мелкие технические неточности; ➤ держит линии, ➤ исполнение музыкальное и эмоциональное.	➤ свободно выходит на сцену в составе группы; ➤ допускает ошибки при исполнении сложных танцевальных комбинаций; ➤ не все движения в музыку; ➤ не всегда держит линию; ➤ исполнение неэмоциональное.	➤ боится выхода на сцену; ➤ исполняет изученные элементы, но с ошибками, сбивается с музыкального темпа; ➤ не держит линию.
ИНТЕРЕС К ЗАНЯТИЯМ ПО ХОРЕОГРАФИИ	➤ не пропускает занятия; ➤ сосредоточен на выполнении заданий педагога; ➤ старается добиваться хороших результатов выполнения движений; ➤ стремиться к участию в концертах.	➤ не пропускает занятия без уважительных причин; ➤ на занятиях в основном внимателен к заданиям педагога; ➤ старается правильно выполнять движения, но не всегда на протяжении всего занятия.	➤ частые пропуски не всегда по уважительной причине; ➤ не всегда слышит педагога, отвлекается на занятия; ➤ не проявляет старательности в достижении правильности исполнения.
ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА	➤ осанка чаще правильная; ➤ координационные навыки устойчивы; ➤ во время исполнения хорошо ориентируется как в рисунке танца, так и в пространстве зала.	➤ мышцы спины укрепились, но не может держать осанку до конца танцевального номера; ➤ не всегда синхронизирует движения рук и ног; ➤ помнит свое место в танце, но иногда теряется в перестроениях.	➤ не держит осанку; ➤ с трудом координирует движения рук и ног; ➤ не запоминает свое место в номере.
ПРАВСТВЕННЫЕ КАЧЕСТВА	➤ не опаздывает, на занятиях не отвлекается, ➤ знает, где взять и куда убрать инвентарь; ➤ старается выполнять все требования педагога, на замечания реагирует спокойно.	➤ опаздывает войти в класс, иногда на занятии занимается своими делами; ➤ не всегда убирает на место свой инвентарь; ➤ на замечания и напоминания реагирует спокойно без раздражения.	➤ на занятии часто отвлекается и мешает заниматься другим детям; ➤ сам не может взять и убрать после занятия инвентарь, не помнит свое место в рисунке танца, и не старается этому научиться.

ВЫЯВЛЕНИЕ СПОСОБНОСТЕЙ И УРОВНЯ ПОДГОТОВКИ ПО СЛЕДУЮЩИМ ПОКАЗАТЕЛЯМ: СИЛА, ГИБКОСТЬ, ВЫНОСЛИВОСТЬ, ПЛАСТИЧНОСТЬ, РАВНОВЕСИЕ

ФИО	Пластичность			Сила	Выносливость		Гибкость	Равновесие
	Шпагат ы	Гранд батман жете в партере во все направлени я	Кладки	Выпады вперед и в сторону с работой корпуса	Отжимани я и планка в комбинац ии	Удержание ног лежа на спине на 30 и 45 градусов	«Мосты» и наклоны корпуса в комбинаци и	Стоя на полупальцах на 2 ногах по параллельным и выворотным позициям. Работа с passe с выходом на полупалец.