

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
детский оздоровительно – образовательный центр

Принята Педагогическим советом

10 января 2020 года



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа художественной направленности
«Современный танец»**

Возраст обучающихся: 10-15 лет.

Срок реализации: 5 лет

Автор – составитель:
Курилова Ирина Сергеевна,
педагог дополнительного образования

г. Карпинск

2020 г.

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Современный танец» художественной направленности предназначена для реализации в условиях Детского оздоровительно-образовательного центра. Дополнительная общеобразовательная программа «Современный танец» составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ,
2. Концепция развития дополнительного образования в РФ, распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Сан Пин СанПиН 2.4.2.2821 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 22 мая 2019 г. № 8.
5. Устав МАУДО ДООЦ, утвержденный Постановлением Администрации городского округа Карпинск от 15.05.2020 г. №520.

Направленность (профиль) программы – художественная.

Педагогическая целесообразность программы «Современный танец» заключается в ее содействии гармоничному психическому, духовному и физическому развитию детей и подростков; формировании художественно-эстетического вкуса, умения самовыражения чувств и эмоций, физической культуры, а также нравственных качеств личности.

Актуальность данной образовательной программы обусловлена спросом родителей и обучающихся на подобного рода развивающие программы художественной направленности. Программа «Современный танец» помогает решать целый комплекс вопросов, связанный с формированием творческих навыков, удовлетворением индивидуальных потребностей в нравственном, художественном, интеллектуальном совершенствовании подростков, организации их свободного времени. В процессе занятий обучающийся получает профессиональные навыки владения своим телом, изучает основы хореографии; знакомится с историей и теорией современного и классического 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.

Адресат программы: школьники (10-15 лет). Программа составлена с учетом возрастных психофизиологических особенностей обучающихся.

Возрастные особенности детей группы 10-15 лет:

Возраст 10-11 лет. Это самый трудный и самый интересный возраст и для учащегося, и для педагога. Продолжается формирование организма. Происходит процесс осознания себя как личности. Дети начинают ценить в людях волевые качества, ум, характер, независимость. Но это и период психологической неуравновешенности: резкая смена настроения, переход от экзальтации к депрессии и наоборот, нарастание общего возбуждения, и ослабление всех видов условного торможения. Это наиболее трудный возраст эмоционального развития, повышенной тревожности. Тревожность проявляется в двигательном беспокойстве (сжатие рук, покусывание губ), в эмоциональном внутреннем возбуждении (слезы, сердцебиение), в состоянии напряжения (скованность, мышечная зажатость). Дети 10 лет наиболее активны на занятиях и еще не утратили той детской непосредственности, которая так выгодно отличает их от подростков. Однако они уже приобрели много знаний, у них развивается чувство коллективизма. Опыт работы показывает, что основу коллектива должны составлять дети именно этого возраста. Ребята занимаются с любовью и увлечением.

Возраст 11-13 лет. Занятия с учащимися средних классов имеют сложную систему организации, это связано с изменениями физиологических процессов организма в подростковом возрасте. Учебный процесс предполагает более сложную систему развития исполнительских навыков. Большое внимание уделяется повторению и закреплению материала.

В этом возрасте происходит переоценка сил, стремление выделиться, но и стремление к анализу и самоконтролю. Это возраст, когда закладывается отношение к труду. От педагога требуется особое внимание, осторожность при постановке задач перед детьми: не подчеркивать значение результата, не ориентировать на высокие достижения, но и не сомневаться в возможностях ребенка сделать задание хорошо.

С 10-11 лет интенсивно развивается сила мышц. К 12 годам дети становятся выносливыми к динамической работе, т.е. способными поддерживать постоянный уровень мышечного напряжения. Педагогу необходимо выявлять, поддерживать и направлять стремления, увлечения подростков, воспитывать привычку к волевым усилиям – настойчивость, выдержку, уверенность, – давая посильные задания.

Организация урока принимает более профессиональную форму. Экзерсис (тренаж) выполняет функцию разминки и сокращается до 15-20 минут, остальное время урока используется на танцевальные композиции, этюды,

работу над мастерством исполнения. Подростки (школьники 6-8 классов) больше отличаются друг от друга, чем дети других возрастов; их рост, физическое и умственное развитие различны. Этот возраст самый трудный для работы в танцевальном коллективе, и весьма невыгодный с точки зрения творчества. Дети растут, формируются, их фигуры теряют пропорциональность, движения становятся угловатыми. Для учащихся 6-8 классов следует находить особые формы занятий в хореографических коллективах.

Тематика постановок для таких детей несколько видоизменяется в сторону большей серьезности, значительности, как по содержанию, так и по технике. Дети такого возраста охотно исполняют роли взрослых в массовых постановках для детей младшего возраста. В тематике постановок для детей-подростков необходимо предусматривать парные танцы, воспитывающие естественное уважительное отношение мальчика к девочке, и наоборот.

13-15 лет. Старшие подростки не только познают действительность, но и вырабатывают к ней соответствующее отношение. Представление о жизни, требования к себе и другим превращаются в убеждения, формирующие мировоззрение, которое начинает выступать в качестве основных мотивов в поведении и деятельности. Как отмечают психологи, мышление подростков полно увлечений и страсти. Особенно остро эмоциональность характера проявляется в спорах, в отстаивании своих взглядов. Выражено стремление объединить свои знания в единую систему и тем самым определить смысл своего существования.

Это возраст между детством и юностью, когда 12 осуществляются основные процессы физического созревания. Работая с этой возрастной группой, педагогу необходимо воспитывать волевые качества участников коллектива, поощрять выдержку, упорство, настойчивость.

В этом периоде учащимся доступна сложная координация, точность, отчетливость движений. Развивается художественный вкус: не всегда интересны конкретные, приземленные характеры, образы, сюжеты. Это необходимо учитывать при формировании репертуара коллектива. В старших классах больше времени уделяется подготовке учащихся к сценической практике.

В этот период они учатся применять полученные знания, умения, навыки на практике, т.е. показывать полученные в процессе учебы результаты зрительской аудитории. Для контроля психолого-педагогического аспекта и для успешной реализации данной программы используются различные методы диагностики (тесты, опросники, игровые моменты), которые можно найти в разделе «Психолого-педагогическая диагностика».

Объем и срок освоения программы:

Программа рассчитана на 5 лет обучения при постоянном составе детей. Уровень Программы – базовый. Программа рассчитана на пять лет обучения по 4 часа в неделю.

Объем программы: 152 учебных часа (38 недель) в год. 1 год обучения – 152 часа, 2 год обучения – 152 часа, 3 год обучения – 152 часа, 4 год обучения – 152 часа, 5 год обучения – 152 часа. За весь курс обучения – 760 часов.

Формы обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса:

Образовательный процесс организован в соответствии с учебным планом объединения обучающихся по интересу к хореографическому творчеству, сформированных в разновозрастные группы в количестве 12 человек. Состав групп постоянный.

Режим занятий: 4 часа в неделю (38 учебных недель).

Практический курс. Год обучения предполагает обязательные дисциплины: классический танец и современный джазовый танец.

Теоретический курс. Хореографическая терминология. Тематические рассказы (история хореографии), просмотр видеоматериалов.

Групповая работа. Специальная подготовка, постановка массовых танцевальных номеров.

Как результат работы: подготовка детей к участию в концертной деятельности, выступления на конкурсах, мероприятиях и концертах в рамках народных танцев.

Наиболее совершенные методы и приемы работы хореографическая педагогика выработала и проверила долгой практикой через ряд педагогических принципов, главными из которых являются:

- строгая логика в построении учебного процесса в целом и урока в частности;
- постепенность и четкая последовательность в нарастании физических нагрузок и технических трудностей;
- обязательная систематичность и регулярность занятий;
- постепенность в развитии природных данных и способностей ученика;
- принцип: наглядности, активности, доступности, прочности усвоения знаний;
- связь теории с практикой;
- единство воспитательных воздействий.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы – формирование и развитие пластических, танцевальных способностей и творческого потенциала обучающихся посредством овладения техниками современного танца.

Задачи программы:

Обучающие:

- выработать у обучающихся комплекс навыков и умений, способствующих свободному и выразительному овладению различными техниками и стилями современной хореографии;
- познакомить с историей танца, различными танцевальными культурами;
- сформировать исполнительскую культуру и навыки ориентации в сценическом пространстве.

Развивающие:

- раскрыть и развить творческие способности обучающихся, эмоциональную отзывчивость на музыку, способность к импровизации;
- содействовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия, функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- развить мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности обучающихся.

Воспитательные:

- привить интерес к танцевальному творчеству;
- воспитать культуру общения, способствовать установлению и укреплению дружеских взаимоотношений в коллективе;
- воспитать чувство ответственности за индивидуальное и коллективное творчество;
- приобщить к здоровому образу жизни;
- способствовать организации свободного времени, профилактике девиантного поведения и социальной адаптации подростков.

1.3 Содержание программы.

Структура урока.

Урок современного танца состоит из следующих этапов:

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 урока – 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.

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

Учебно-тематический план и содержание программы.

№	Темы программы	Содержание	Кол-во часов		
			Всего	теория	практика
1	Вводное занятие	История развития современного танца. Основные направления современного танца	2	2	
2	Изучение параллельных позиций ног	Вторая и четвертая позиции	2	1	1
3	Изучение положений рук	Положение рук в танце модерн (на талии с отведенными локтями назад, с фиксацией на грудной клетке)	4		4
4	Основные положения корпуса	Release (расширение, распространение) Contractions (сосредоточение) Roll down, roll up Flat back Arch	6	1	5
5	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;	16		16

		- движение плеч вперед-назад; - твист плеч (изгиб) - резкая смена направлений в движении плеч (одно вперед друг назад и т.д.); - 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 вверх Поза коллапса			
6	Координация изолированных центров	Координация 2-х центров в одновременном параллельном движении	10	1	9
7	Построение и разучивание	Plie с различными движениями рук	20		20

		<i>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</i>			
		<i>Grand Battement Jete (45, 90, 180)</i>	8		8
8	Упражнения для позвоночника	<i>Твист и спирали торса 2 0,5 1,5 High-reliase (хай- релиз) + Body roll (волны)</i>	10	1	9
9	Элементы гимнастики	<i>Мостик Стойка на руках Колесо Упражнения стрейч-характера (растяжки, шпагаты) Силовые упражнения: отжимания, качание пресса</i>	12		12
10	Кросс	<i>Шаги примитива Шаги в модерн-джаз манере Прыжки («глиссад вперед», «подскоки с противоходом рук», «ножницы», «пистолетик»)</i>	8	1	7
11	Уровни (верхний, средний, нижний)	<i>Уровни (стоя, на четвереньках, на коленях, сидя, лежа) Игра «Фотоальбом»</i>	8		8
12	Импровизация	<i>Расслабление, исследование своего тела, бодиворк Дыхание (каждое движение построено на дыхании)</i>	7	1	6

		Импровизация с движением (шаги, прыжок, скрутка....) Импровизация / «эмоциональная» сторона техники (неосознанность движения, этюд «воображение – состояние – явление – образ-отклик тела...» Импровизация с музыкой, ритмом	8	1	7
		Импровизация с пространством класса, смена уровней, ракурсов	7	1	6
		Контактная импровизация, контакт (этюды «продолжи движение в дуэте»)	7	1	6
13	Партерные перекаты (транзишен)	Изучение техники исполнения движений партера	8	1	7
		- Перекаты из положения: сидя в группировки, через «лягушку», через поперечный шпагат (поза ученика)			
		- Поза «зародыша»			
		- Прямые повороты на полу (бревно)			
		- Подготовительные упражнения к перекату через одно плечо			
14	Танцевальные комбинации	Составление танцевальных комбинаций из изученных элементов, в т.ч. с использованием импровизации	9		9
	Текущий контроль	Проведение аттестации по итогам первого полугодия в форме зачета			

	Промежуточная аттестация	<i>Проведение аттестации по итогам года в форме класс-концерта</i>			
			152	12	140

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Учебно-тематический план и содержание программы

№	Темы программы	Содержание	Кол-во часов		
			Всего	теория	практика
1	<i>Вводное занятие</i>	<i>Повторение материала, пройденного ранее: Release (расширение, распространение) Contractions (сосредоточение) Roll down, roll up и т.д.</i>	6	2	4
2	<i>Разогрев с использованием уровней</i>	<i>Твисты и спирали торса в положении сидя Упражнения на contraction и release в положении сидя Упражнения стрейч-характера в различных положениях</i>	12	2	10

3	Экзерсис на середине зала	<i>Plie с различными движениями рук Battement tandu et Battement tandu 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 повсем направлениям Grand Battement Jete с шагами по квадрату, с добавлением прыжка</i>	20	4	16
4	Работа над комплексами изоляций	<i>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)</i>	16	4	12

5	Упражнения для позвоночника	Flat back вперед, назад, в сторону Наклон торса вперед ниже 90°, сохраняя прямую линию Bodi-roll (волны: вперед, назад, боковая) Arch – округление позвоночника в пояснично-грудном отделе	16		16
6	Партерные перекаты	Партерные перекаты и упражнения Перекаты через одно плечо Транзишен по полу	10	1	9
7	Элементы гимнастики	Перевороты вперед, назад Колесо на одной руке Силовые и упражнения стрейчхарактера	20		20
8	Кросс	Комбинации шагов + Kicr (пинок) Прыжки Техника вращения	14	2	12

9	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 Вход в импровизацию, пространство класса, смена уровней, ракурсов Импровизация с музыкой 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	18	2	16
10	Танцевальные этюды	Исполнение танцевальных этюдов на основе комбинаций из изученных элементов, в т.ч. с использованием импровизации	20	4	16
	Текущий контроль	Проведение аттестации по итогам первого полугодия в форме зачета			

	Промежуточная аттестация	<i>Проведение аттестации по итогам года в форме класс-концерта</i>			
			152	17	135

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Учебно-тематический план и содержание программы

№	Темы программы	Содержание	Кол-во часов		
			Всего	теория	практика
1	<i>Вводное занятие</i>	<i>Повторение пройденного материала</i>	6	2	4
2	<i>Экзерсис на середине зала</i>	<i>Plie в сочетании с contraction и releas 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 releas) 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</i>	20	2	16

3	Комплексы изоляций	Голова: sundari-квадрат и sundarikруг Плечи: разно ритмические комбинации Грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскости	16	2	12
4	Партер (техника низкого полета)	Упражнения, закрепляющие технику исполнения contraction и reliase Спирали Виды поворотов на полу Построение и разучивание комбинаций в партере	16	2	12
5	Элементы гимнастики	Силовые и упражнения стрейч - характера Перевороты (с одной ногой)	14	2	12
6	Кросс	Комбинации прыжков Вращение как способ перемещения в пространстве Вращения на одной и двух ногах, повороты на 360о Комбинации шагов, соединенных с вращениями	18	2	14
7	Импровизация	Изучение техники параллель и оппозиция Импровизация эмоциональная сторона техники (неосознанность движения, этюд «воображение – состояние – явление – образ-отклик тела...»)	13	1	12

7	Импровизация	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»	13	1	12
7	Импровизация	Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней Танцевальные этюды	20	2	18
8	Изучение техники движений танца хип-хоп	Положение корпуса, пружина, качь Техника исполнения движений отдельных центров в манере танца хип-хоп (плечи, диафрагма, пелвис) Комбинации шагов. Танцевальные комбинации Хопа	16	2	14
	Текущий контроль	Проведение аттестации по итогам первого полугодия в форме зачета			
	Промежуточная аттестация	Проведение аттестации по итогам года в форме класс-концерта			
			152	18	134

ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Учебно-тематический план и содержание программы

№	Темы программы	Содержание	Кол-во часов		
			Всего	теория	практика
1	Вводное занятие	Повторение пройденного материала	6	2	4
2	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	16	2	14
3	Упражнения для позвоночника	Использование падений и подъемов во время комбинаций, с перемещением в пространстве	16	2	12
4	Комплексы изоляций	Движения 3-х центров одновременно Движения в различных ритмических рисунках	16	2	14
5	Партер	Виды поворотов на полу Гимнастические элементы Построение и разучивание комбинаций в партере	16	2	14

6	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	18	2	16
7	Импровизация	Продолжение изучения техники параллель и оппозиция, составление этюдов «Поток» (связь движений)	12	1	11
7	Импровизация	Контактная импровизация: - Композиция в контакте (взгляд, пауза, звук) Приёмы поддержки в дуэте: - «Перетекание» (разнообразные приемы) - Этюд «Сдвиг» - «Не делать старое» - «Перформанс»	13	1	12
7	Импровизация	Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней Танцевальные этюды	16	2	14
8	Элементы гимнастики	Силовые и упражнения стрейчхарактера, гимнастические элементы	10		10
9	Изучение техники движений танца афро-джаз	Техника исполнения движений отдельных центров в манере танца афро-джаз (плечи, диафрагма, пелвис) 8 1 7 Комбинации шагов 4 - 4 Танцевальные комбинации	13	1	12

	Текущий контроль	<i>Проведение аттестации по итогам первого полугодия в форме зачета</i>			
	Промежуточная аттестация	<i>Проведение аттестации по итогам года в форме класс-концерта</i>			
			152	17	135

ПЯТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ
Учебно-тематический план и содержание программы

№	Темы программы	Содержание	Кол-во часов		
			Всего	теория	практика
1	<i>Вводное занятие</i>	<i>Повторение пройденного материала</i>	4		4
2	<i>Экзерсис на середине зала</i>	<i>Plie в сочетании с различными движениями</i> <i>Battement tendu и Battement tendu iete в сочетании с движениями корпуса</i> <i>Rond de jamb par terre в сочетаниях с движениями</i> <i>Battement fondu в сочетаниях с движениями</i> <i>Grand Battement Jete в сочетаниях с движениями</i> <i>Адажио</i> <i>Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала</i>	20	2	16

3	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.	16	2	12
4	Комплексы изоляций	Движения 3х и более центров одновременно Движения в различных ритмических рисунках и оппозиционном направлении	16	2	12
5	Партер	Разучивание комбинаций в партере	14	2	12
6	Кросс	Шаги с координацией 3х центров Соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации Изучение вращений по кругу и со сменой уровней	18	2	14
7	Элементы гимнастики	Силовые и упражнения стрейчхарактера	12		12
8	Импровизация	Продолжение изучения техник импровизации Составление этюдов «Поток» (связь движений)	15	1	14

8	Импровизация	Контактная импровизация Разнообразные приемы поддержки в дуэте Этюды «5 ритмов (текучесть, таккатто, хаос, лиричность и неподвижность)	17	1	16
8	Импровизация	Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней Танцевальные этюды	20		20
	Текущий контроль	Проведение аттестации по итогам первого полугодия в форме зачета			
	Промежуточная аттестация	Проведение аттестации по итогам года в форме класс-концерта			
			152	12	140

Методы обучения

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.

1.4 Прогнозируемые результаты.

Поскольку образовательная деятельность в системе дополнительного образования предполагает не только обучение детей определенным знаниям, умениям и навыкам, но и развитие многообразных личностных качеств обучающихся, о ее результатах необходимо судить по двум группам показателей:

- предметным, фиксирующим предметные и метапредметные (общеучебные) знания, умения, навыки, приобретенные ребенком в процессе освоения образовательной программы;

- личностным, выражающим изменения личностных качеств ребенка под влиянием занятий в детском объединении.

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.

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, hip-hop, 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 контексте хореографического образа и самостоятельно создавать музыкальнодвигательный 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.

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

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

2.1 Условия реализации программы

Методическое обеспечение

1. Использование методических рекомендаций для педагогов танцевальных коллективов по проведению:

- уроков классического танца;
- уроков современного танца;
- уроков ритмики;
- уроков современного джазового танца.

2. Проведение и посещение семинаров, открытых уроков, занятий с целью повышения квалификации обмена опытом.

3. Разработка конспектов открытых занятий.

4. Комплектование фонотеки (видео-, аудиозаписей).

Материально – техническое обеспечение

- зеркала;
- станки;
- гимнастические коврики;
- музыкальный центр с флэш.носителем;
- спецобувь, концертные костюмы;
- ноутбук

2.2 Формы контроля.

Программа «Современный танец» включает в себя текущую, промежуточную и итоговую аттестацию учащихся. Успеваемость учащихся проверяется различными формами:

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

Текущий контроль успеваемости учащихся, промежуточная и итоговая аттестация, консультации, дополнительные индивидуальные репетиционные занятия и занятия с одаренными детьми проводятся вне аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. Текущий контроль по полугодиям проводится в форме контрольных занятий и зачетов. Промежуточная

аттестация по итогам года проводится в форме класс-концертов. Итоговая аттестация по завершению обучения проводится в форме класс-концерта. Для аттестации учащихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

Психолого-педагогическая диагностика.

Психолого-педагогическая диагностика — неотъемлемая часть педагогической психологии, инструмент целесообразной профессиональной деятельности педагогов, работающих в системе развивающего обучения. Она позволяет педагогу не только научно обоснованно определять тактику развития хореографических способностей ребенка, но и видеть их место в построении стратегии общего развития личности. Безусловно, использование диагностических методов в педагогической практике требует хорошей психологической подготовки специалиста. В рамках программы регулярно используются различные методы психолого-педагогической диагностики, направленные на изучение общих и специальных интересов и склонностей учащихся, их мотивации и заинтересованности в предмете, степени удовлетворенности от получаемых знаний и уровня комфортности окружающей среды. Регулярно проводится тестирование на предмет выявления успеваемости учащихся, развития познавательного интереса, эрудиции в целом. Также регулярными являются и анкетирования родителей учащихся с целью выявления уровня удовлетворенности обучением, выяснения качества отношений и системы ценностей в семье, их понимания и взаимодействия с ребенком.

Используемые диагностические методики:

- методика изучения уровня развития детского коллектива «Какой у нас коллектив» Лутошкина А.Н.;
- методика оценивания нравственного и психологического климата в детском коллективе;
- тест рисуночной фрустрации Розенцвейга С.;
- рейтинговые шкалы Рензулли Д., направленные на диагностику способностей к обучению, творческих и лидерских качеств ребенка;

- тренинг «Расширение телесного и эмоционального опыта»;
- игра-тест на проявление интеллектуальной познавательной активности детей; – тест на определение специальных знаний и умений; – анкетирования удовлетворенности детей и родителей и т.п

Список литературы

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. – М.: Айрис, 2001.
2. Баскаков В. Свободное тело. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2001.
3. Борисов-Дрондин А.И. Коррекционная гимнастика для учащихся хореографических школ. – Самара: НТЦ, 2003.
4. Васенина Е. Российский современный танец. Диалоги. – М.: Emergency Exit., 2005.
5. Володина О.В. Самоучитель клубных танцев. – Ростов на Дону: Феникс, 2005.
6. Выготский Л.С. Психология искусства / Анализ эстетической реакции. – М.: Лабиринт, 1997.
7. Выготский Л. Педагогическая психология. – М.: АСТ, Астрель, ЛЮКС, 2005.
8. Гиршон А. Е. Импровизация и хореография. Электронный ресурс.- <http://girshon.ru/>
9. Гренлюнд. Э., Оганесян Н. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика. – СПб.: Речь, 2014.
10. Громов Ю.И. Танцуйте, дети! / Репертуар для детских танцевальных коллективов. – Чебоксары: Чувашское книжное издательство, 2002.
11. Громов Ю.И. Работа педагога-балетмейстера в детском хореографическом коллективе // Основы подготовки специалистовхореографов / Хореографическая педагогика: учебное пособие. – СПб.: СПбГУП, 2006.
12. Данилова Н.И. Функциональные состояния: Механизмы и диагностика. – М.: МГУ, 1985.
13. Диниц Е.В. Джазовые танцы. – М.: АСТ, 2010.
14. Добровольская Г.Н. Танец. Пантомима. Балет. – Л.: Искусство, 1975.
15. Добротворская К.А. Айседора Дункан и театральная культура эпохи модерна. – Л.: ЛГИТМ и К, 1992.

16. Ерохина О.В. Школа танцев для детей: (Фольклор, классика, модерн). – Ростов н/Д.: Феникс, 2003.
17. Запора Р. Импровизация присутствия // Танцевальная импровизация. – М., 1999.
18. Захаров Р. Сочинение танца. – М.: Искусство, 1989.
19. Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки. – М.: Советский спорт, 1990.
20. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека. – М.: Физкультура и спорт. – 1985. 21.
- Ивлева Л.Д. Методика педагогического руководства любительским хореографическим коллективом: учебное пособие. – Челябинск: ЧГАКИ, 2004.
22. Ивлева Л.Д. Методика обучения хореографии в старшей возрастной группе. – Челябинск: ЧГАКИ. – 1997. 29
23. Ивлева Л.Д. Джазовый танец. – Челябинск: ЧГАКИ, 2006.
24. Козлов В.В., Гиршон А.Е. Интегративная танцевально-двигательная терапия.. – СПб.: Речь, 2016.
25. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. – М.: Гном-Пресс, 2000.
26. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмическое движение. – М.: Искусство, 2001.
27. Коркин В. П., Аракчеев В. И. Акробатика. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
28. Костровицкая В.С., Писарев А.А. Школа классического танца. – Л., Искусство, 1968
29. Латиноамериканские танцы/ Авт.-сост. О.В. Иванникова. – М.: АСТ, 2003.
30. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. – М.: Терра-спорт, 2001.
31. Лейтес Н.С. Возрастная одаренность школьников: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.
32. Лисицкая Т. Ритм + пластика. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
33. Лисицкая Т.А. Хореография в гимнастике. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1993.
34. Лунькова А. Пусть шоу продолжается // Современные и эстрадные танцы. World dance. – 2006. – № 5. – С.16-21.
35. Мессерер А.М. Танец. Мысль. Время. – М.: Искусство, 1990.

36. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. – М.: Академия. – 2000.
37. Никитин В.Н. Энциклопедия тела (психология, психотерапия, педагогика, театр, танец, спорт, менеджмент) /В. Н. Никитин. – М.: Алетейа 2000.
38. Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн- джаз танца. – М.: Один из лучших, 2010.
39. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика. – М.: Изд-во ГИТИС, 2000.
40. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. – Я вхожу в мир искусств. – 1998. – №4.
41. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. Методика преподавания – М.: ВЦХТ («Я вхожу в мир искусств»), 2002.
42. Новицкая Л.П. Уроки вдохновения. – М.: Всерос. театр. об-во, 1984.
43. Панферов В.И. Пластика современного танца. – Челябинск: ЧГИИК, 1996.
44. Пасютинская В. Путешествие в мир танца. – М.: Просвещение, 2006.
45. Педагогика дополнительного образования: мониторинг качества образовательного процесса в учреждении дополнительного образования детей: методические рекомендации/сост. А.М. Тарасова, М.М. Лобода; под общ. ред. Н.Н. Рыбаковой. – Омск: БОУ ДПО «ИРООО», 2009.
46. Пидкасистый П.И. Педагогика. – М.: Педагогическое общество России. – 30 1998.
47. Полятков С.С. Основы современного танца. – М.:Феникс, 2009.
48. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать.– М.: Владос, 2003.
49. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. – М.: Просвещение, 1989.
50. Слуцкая С.Л. Танцевальная мозаика. - М.: Линка – Пресс, 2016.
51. Суриц Е. Балет и танец в Америке. Очерки истории. – Екатеринбург: Издво госуниверситета, 2004.
52. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей. – М.: Новая школа, 1994.

http://www.vavilova2.ru/jazz_modern.php

54. Уральская В.И. Рождение танца. – М.: Советская Россия, 1982.

55. Уроки танцев: лучшая методика обучения танцам / Джим Холл [пер. с англ. Т. В. Сидориной]. – М.: АСТ : Астрель, 2009.

56. Федорова Л. Африканский танец. Обычаи, ритуалы, традиции. – М.: Наука, 1987.

57. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Сафидансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2001.

58. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Фитнес-данс. – СПб.: Союз, 2007.

59. Шереметьевская Н. Прогулка в ритмах степа. – М.: Один из лучших, 2010.

60. Шкурко Т.А. Танцевально-экспрессивный тренинг. – СПб: Речь, 2003.

61. <https://kopilkaurokov.ru>

62. <https://vk.com/dancerussia>

63. <https://vk.com/dancederevnya>