

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ИМ. А. АЛИША»  
ВАХИТОВСКОГО РАЙОНА Г. КАЗАНЬ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принята на заседании  
методического совета  
Протокол № 01  
от «27» сентября 2018 г.



«Утверждаю»  
Директор «ГДТ им. А. Алиша»

Е. Ю. Габитова

Приказ № «221»  
от «26» сентября 2018 г.

Одобрена на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 01  
от «19» сентября 2018 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО СОВРЕМЕННОЙ ХОРЕОГРАФИИ  
«Я ТАНЦЕВАТЬ МОГУ»**

**Направленность:** художественно-эстетическая

**Возраст обучающихся:** от 13 до 16 лет

**Срок реализации:** 3 года

*Автор-составитель:*  
педагог дополнительного образования  
**Пальцева Ирина Михайловна**

**КАЗАНЬ, 2018**

### Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Городской дворец детского творчества им. А. Алиша» г. Казань
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Брейкинг»
3.	Направленность программы	Художественно-эстетическая
4.	Сведения о разработчиках	Ирина Михайловна Пальцева педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе	<b>Срок реализации:</b> 3 года. <b>Возраст обучающихся:</b> от 13 до 16 лет. <b>Тип и вид программы:</b> Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа. <b>Цель программы:</b> Создание условий для творческого роста личности подростка через освоение техники современной хореографии <b>Модуль:</b> стартовый
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Групповые.
7.	Формы мониторинга результативности	Отчетные концерты Участие в конкурсах.
8.	Результативность реализации программы	Начальная – 1 год обучения. Промежуточная – 2 год обучения. Итоговая – 3 год обучения
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	26.09.2018 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В последнее время в молодежную культуру все активнее входит движение. Умение красиво двигаться, грамотно исполнять современные танцевальные элементы, быть в курсе самых последних танцевальных «новинок» во многом отличает сегодняшнего тинэйджера. Дискотеки, клубные встречи становятся повальным молодежным увлечением. Не уметь сегодня танцевать, или говоря на языке молодежного сленга – «зажигать» – значит не быть принятым в общую «тусовку», т.е., говоря педагогическим языком – оказаться вне группы сверстников как одного из механизмов социализации. Вместе с тем современный подросток, как и его ровесники предыдущих поколений – это наиболее уязвимый возраст, когда растущего человека отличает, с одной стороны, стремление к приобретению неповторимой индивидуальности, а с другой – опасение или даже страх оказаться не таким, как все. Поэтому подросток неизбежно приходит к поиску таких средств социальной адаптации, которые помогли бы ему наиболее оптимально, легче найти свое место в мире сверстников, становясь в то же время уникальным, неповторимым, ярким, запоминающимся. На наш взгляд, именно активное движение в ритмах современной хореографии и является одним из таких адаптационных и одновременно развивающих средств, объединяющих в единое целое как возможность реализации потребности подростка быть принятым в среду сверстников, потребности быть модным, так и наиболее разумные педагогические методы и средства. Это и определяет актуальность *программы по современной хореографии «Я танцевать могу»*, выполняющей самые разнообразные функции: развивающие, адаптационные, воспитательные.

Программа по современной хореографии «Я танцевать могу» разработана в соответствии с требованиями, предъявляемыми к программам дополнительного образования детей, она составлена на основании многолетнего опыта работы педагогов хореографической студии «Алишевец» Казанского городского Дворца детского творчества им. А.Алиша, прошла успешную апробацию, защищена выступлениями учащихся на различных творческих фестивалях и конкурсах.

На предмете «Современная хореография» происходит знакомство с основными направлениями – модерн танец, джаз танец, модерн-джаз танец, стрит данс.

Особенности реализации данной программы заключаются в ее слитности, интегрированности в общую программу хореографической студии. Предмет «Современная хореография» вводится в процесс обучения после изучения 5-ти летней программы хореографической студии, включающей в себя следующие разделы:

- музыкально-ритмическое воспитание,
- элементы классического танца,
- элементы народно-сценического танца,
- история танца.

Такой подход к освоению программы вызван рядом субъективно-объективных обстоятельств:

- после пятилетнего обучения в хореографической студии воспитанники уже приобрели начальные знания в хореографии: развиваются слух, чувство ритма, умение выполнять движения под музыку, определена постановка корпуса, заложено основное развитие мускулов, эластичности связок, внедрены основы первоначальных движений классического и народно-сценического экзерсиса, танцевальные способности развиваются в равной степени работой над движением рук и ног,
- появились первые навыки эмоциональной выразительности, прививается интерес и любовь к хореографии как к виду искусства;

- так как занятия в студии проводятся по группам, а концертные выступления носят, как правило, массовый характер, развивается чувство коллективизма, воспитывается ответственность за общее дело. Совместные выезды, концертные выступления, многолетние занятия одним общим делом способствуют развитию понимания, дружбы, сопереживания, взаимопомощи.

Все это служит хорошей «школой» для дальнейшего углубления знаний и позволяет сделать процесс обучения доступным и интересным.

Основные **принципы** в освоении программы:

- от простого материала к сложному,
- от обычного исполнения к осознанно творческому,
- от индивидуализации и дифференциации учебных заданий к созданию единого танцевального языка.

**Цель программы** – создание условий для творческого роста личности подростка через освоение техники современной хореографии.

Данная цель реализуется посредством решения следующих **задач**:

#### Обучающие

- изучение основных направлений современной хореографии: модерн, джаз, стрит-данс, модерн-джаз,
- изучение принципов исполнения в технике джаз, модерн, модерн-джаз, стрит данс;
- выработка умений управлять своим телом;

#### Развивающие

- развитие физических способностей (выворотность, шаг, гибкость, координация, выносливость);
- развитие духовно-эмоциональной сферы (эмоциональная выразительность, танцевальность, одухотворенность, музыкальность, артистизм, фантазия);
- развитие у учащихся эстетических качеств, творческих способностей;
- развитие возрастных адаптационных возможностей;

#### Воспитывающие

- формирование интереса к занятиям хореографией;
- воспитание человека духовного, гуманного, творческого;
- воспитание трудолюбия, настойчивости, уверенности в себе, воли;
- воспитание коллективизма, доброжелательности, отзывчивости, ответственности, толерантности;
- воспитание стремления к духовному самосовершенствованию.

По **форме организации содержания** программа является **однопрофильной, интегрированной** в комплексную программу хореографической студии.

По **направленности** – это **развивающая** программа, преследующая комплексные цели развития художественной одаренности, оздоровления учащихся, а также решающая задачи начальной профессиональной ориентации учащихся.

### Дидактические условия реализации программы:

Программа охватывает два возрастных периода - это подростковый период и период ранней юности. Воспитание растущей личности происходит в процессе включения ее в разнообразные виды деятельности. В данном случае это

- учебно-познавательная и творческая деятельность,
- художественно-эстетическая деятельность,
- оздоровительно-спортивная.

Программа рассчитана на **3 года обучения**.

Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 часа.

Группы студии объединяются по возрасту.

*I год обучения* – старшая группа девочек I, старшая группа девочек II, старшая группа мальчиков (возраст детей 13-14 лет).

*II год обучения* – старшая группа девочек II, группы «Юность» девушки и юноши (возраст 14-15 лет).

*III год обучения* – группы «Юность» девушки и юноши (возраст 15-16 лет).

<b>Основные формы занятий</b>	<i>урок, концертная деятельность</i>
<b>Основные типы урока</b>	<i>смешанные или комбинированные, имеющие целью повторение пройденного, объяснение и закрепление нового материала</i>
<b>Методы обучения</b>	<i>практический, в нем особая роль отводится показу педагога и выполнению упражнений занимающимися; речевой - объяснение с помощью условных обозначений, образных сравнений; наглядный, помогает сверять правильность поз и положений; аналитический, вырабатывает умение обобщать и анализировать</i>

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН I-III ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Название темы или раздела	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения		
	всего	практ	теор.	всего	практ	теор.	всего	практ	теор.
<b>1. Вводное занятие</b>	2	-	2	-	-	-	-	-	-
<b>2. Элементы классического танца</b>	14	10	4	10	8	2	6	6	-
<b>3. Элементы танца модерн</b>	20	16	4	12	10	2	8	7	1
<b>4. Элементы джаз танца</b>	18	14	4	10	8	2	8	7	1
<b>5. Элементы стрит-танца</b>	10	8	2	10	8	2	12	12	
<b>6. Элементы модерн-джаз танца</b>	-	-	-	18	14	4	28	22	6
<b>7. Работа над репертуаром</b>	6	5	1	10	8	2	10	8	2
<b>8. Зачетные занятия</b>	2	1	1	2	1	1	2	2	-
<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>	<b>56</b>	<b>16</b>	<b>72</b>	<b>57</b>	<b>15</b>	<b>72</b>	<b>62</b>	<b>10</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### I ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

#### 1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с предметом современная хореография.

#### 2. Элементы классического танца.

- Port de bras I, II, III, IV, V.
- Позы классического танца:
  - *attitude croisee*,
  - *attitude efacee*,
  - *arabesques 1,2,3,4*
- Связывающие и вспомогательные движения:
  - *pas de bourre с переменной ног*,
  - *pas de bourre не меняя ноги*
- Allegro:
  - трамплинные прыжки на развитие способности задерживаться в воздухе,
  - *sisonne fermee*,
  - *pas jete*,
  - *pas chasse*,
  - *pas glissade*
- Tours
  - *tours с IV позиции*,
  - *tours chaines*.

#### 3. Элементы танца модерн.

Теория. Использование элементов классического танца в танце модерн. Принцип *contraction* (сжатие) и принцип *release* (расширение). Уровни.

##### Практика:

- Позиции рук:
  - нейтральное или подготовительное положение
  - первая позиция и разное положение кистей
  - вторая позиция в ней положение локтя и кисти может варьироваться
  - третья позиция, локти согнуты или вытянуты
- Позиция ног:
  - первая позиция (параллельная, аут-, ин- позиция)
  - вторая позиция (параллельная, аут-, ин- позиция)
  - третья позиция
  - четвертая позиция (параллельная, аут-позиция)
  - пятая позиция (параллельная, аут-позиция)

##### Станок

- положение рук на станке «рамка»
- положение «стол» (*table top*)
- положение острый угол или оттяжка
- положение диагональ
- перегибы корпуса
- *releve* на *plie*
- элементы классического танца по параллельным и ин-позициям
- упражнения стрей характера

#### Середина

- элементы классического танца в позициях танца модерн
- изгибы торса *bodi roll* в стороны
- подготовка к *tours* по *IY* параллельной позиции
- трамплинные прыжки с работой головы и корпуса

#### Партер

- *Contraction*
- *Releas*
- Растяжка

#### Передвижения в пространстве.

- *Сценические шаги* на всей стопе и на полу пальцах с поворотом головы
- Шаги с *soulevé* и одновременным вращением головы
- *G.b.j.* вперед, в сторону на всей стопе и на полу пальцах
- Прыжки с двух ног на две (*jump*)
- Прыжки с одной ноги на другую (*leap*)
- *Sissonne fermé* с поджатием опорной ноги
- *Tours chaîne* на *plié*

#### **4. Элементы джаз танца.**

Теория. Поза коллапса. Изоляция. Полицентрия.

Практика:

#### Середина.

- *Изоляция по центрам*
  - голова (крест, квадрат, круг, *sundari*-крест)
  - плечи (крест, квадрат, полукруги, круг)
  - грудная клетка (крест)
  - бедра (крест)
  - руки
  - ноги (*grape*)
- *kick вперед и в сторону*
- *координация*
  - двух центров
  - трех центров

Передвижение в пространстве:

- *шаги примитива*

#### **5. Элементы стрит танца.**

Теория. Базовые шаги. Стиль *hip-hop*.

Практика:

#### Середина.

- *Базовые шаги*
  - приставной шаг
  - открытый шаг
  - скрестный шаг
  - V-степ
  - шаг-захлест
- Шаги в стиле *hip-hop*.
- Прыжки в стиле *hip-hop*.
- Упражнения на развитие силы мышц (пресс, отжимания)
- Комбинации

**6. Работа над репертуаром.**

- подготовка комбинаций к хореографической композиции «Утро планеты»;
- спортивный танец;
- концертные выступления.

**7. Зачетные занятия.**

Проводятся в конце учебного года и являются одним из показателей результатов работы педагога и учащихся студии.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### II ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

**2. Элементы классического танца.**

- Port de bras YI
- Позы классического танца
  - *ecartee вперед*
  - *ecartee назад*
- связующие и вспомогательные движения
  - *pas de bourree dessus-dessous*
  - *pas de bourree без перемены ног в различных направлениях*
- Allegro
  - *petit changement de pieds*
  - *grand changement de pieds*
  - *grand assamble*
  - *jete ferme*
- Tours
  - *tours с I позиции*
  - *tours со II позиции*

**3. Элементы танца модерн.**

Теория. Изгибы торса («арка», «керф»). Скручивание. Спирали. Уровни акробатические: шпагаты поперечный и продольный, «мост», стойка на руках, стойка на лопатках, «колесо».

Практика. Совершенствуем движения первого года обучения. Дополнительно изучаем:

- Изгибы торса
  - *Curve (керф)*
  - *Arch (арка)*
  - *Roll down и roll up*
- Комбинации на contraction и releas
  - *в партере*
  - *на коленях*
  - *стоя*
- Скручивание
  - *в партере*
  - *стоя*
- Положения в партере
  - *frog-position*
  - *первая позиция*

- вторая позиция
- четвертая позиция или «swastic»
- пятая позиция
- колени согнуты и соединены (стопы стоят на полу параллельно)
- джазовый шпагат
- сидя на одном бедре
- Упражнения на смену уровней
  - стойка на лопатках
  - перевороты
  - падения
- Передвижение в пространстве
  - шаги с использованием корпуса «диагональ»
  - шаги с использованием скручивания
  - шаги с *toirs*
  - *g.b.j.* во всех направлениях с работой корпуса
  - *g.b.j.* со стойкой на руках
  - *g.b.j.* вперед с прыжком
  - пол колеса
  - колесо
  - шпагат в прыжке продольный и поперечный
- Комбинации.

#### 4. Элементы джаз танца.

Теория. Изоляция. Полицентрия. Опозиция. Полиритмия. Координация.

Практика:

- Упражнения в позе коллапса
- Изоляция
  - голова (*sundari*-квадрат, *sundari*-круг)
  - плечи (*twist*, шейк)
  - грудная клетка (квадрат, круг, подъем вверх)
  - бедра (*hip lift*, *jelly roll*)
- Координация
  - трех центров в одном параллельном движении
  - с движением в опозицию
- Передвижения в пространстве
  - шаги примитива с работой центров
  - шаги в полиритмии

#### 5. Элементы стрит танца.

Практика:

- упражнения на мышечную силу (для работы в партере)
- движения в стиле *hip-hop* (уровни)
- движения в стиле *fank*
- комбинации

#### 6. Элементы модерн-джаз танца.

Теория. Технические принципы модерн-джаз танца.

Практика

- Изоляция
- Упражнения для позвоночника
  - *flat back* вперед, назад, в сторону, полукруги и круги торсом

- *deep body bend* (наклон торсом вперед ниже 90, сохраняя прямую линию – торса и рук
- *contraction и releas*
- Координация
  - *Свинговое раскачивание двух центров*
  - *Параллель и оппозиция в движении двух центров*
  - *Координация движений рук и ног, без передвижения*
- Уровни
  - *основные уровни: «стоя», «сидя», «лежа»*
  - *упражнения стрйч- характера в различных положениях*
  - *переходы из уровня в уровень, смена положения на 8, 4, 2 счета*
- Кросс. Перемещение в пространстве.
  - *шаги по квадрату*
  - *трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах*
  - *триплеты с продвижением вперед, назад по кругу*
  - *прыжки: hop, jump, leap*
- Комбинация.
  - *Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней и т.д.*

#### 7. Работа над репертуаром.

- *подготовка комбинаций к концертному номеру «Над волной»*
- *отработка комбинаций к хореографической композиции «Утро планеты»*
- *подготовка комбинаций к концертному номеру «Скажите, девочки»*
- *концертные выступления*

#### 8. Зачетные занятия.

Проводятся в конце учебного года и являются одним из показателей результатов работы педагога и воспитанников студии.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### III ГОДА ОБУЧЕНИЯ

#### 2. Элементы классического танца.

- *Экзерсис на середине зала, включая все выученные элементы*
- *Связующие и вспомогательные движения*  
- *pas de bourree en tournant*
- *Allegro*  
- *changement de pieds en tournant*  
- *pas echsppe en tournant*  
- *rond de jambe en lear sauté*  
- *saut de basgue.*

#### 3. Элементы танца модерн.

*Совершенствование движений первого и второго годов обучения. Ускорение темпа исполнения. Сочетание с элементами классического экзерсиса.*

#### 4. Элементы джаз танца.

Совершенствование движений первого и второго годов обучения. Ускорение темпа исполнения. Добиваемся исполнения в позе коллапса.

#### **5. Элементы стрит танца.**

Совершенствование движений первого и второго годов обучения. Ускорение темпа исполнения. Дополнительное изучение:

- Движения в стиле street jazz
- Комбинации

#### **6. Элементы модерн-джаз танца.**

Теория. Продолжение изучения технических принципов модерн-джаз танца. High release.

Принцип управления «импульсные цепочки»

Практика.

- Изоляция
    - комплексы изоляций
    - разноритмические комбинации
    - горизонтальные и вертикальные плоскости
    - соединение движений разных центров
  - Координация
    - бицентриа: движение двух центров в параллель и оппозицию
    - перемещение в пространстве шагами с координацией рук и изолированных центров
    - трицентриа в параллельном направлении
    - соединении движений нескольких центров в различных ритмических рисунках
  - Упражнения для позвоночника
    - соединение в комбинации движений, изученных ранее.
    - использование падений и подъемов во время комбинации
    - импульсные цепочки
  - Уровни
    - комбинации с использованием contraction, releas, спирали и твисты торса
    - перемещение из одного уровня в другой
    - упражнения стрейч-характера в соединении с твистами и спиралями торса
  - Кросс. Передвижение в пространстве.
    - комбинации шагов, соединенные с вращениями и стабильными позами
    - использование contraction, releas во время передвижения
    - вращение как способ передвижения в пространстве
    - комбинации прыжков, исполняемых по диагонали.
  - Комбинации
    - Развернутые комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней, различных способов вращения и прыжков.
- #### **7. Работа над репертуаром.**
- отработка комбинаций к концертному номеру «Метелица»
  - отработка комбинаций к концертному номеру «Вместе!»
  - концертные выступления.

#### **8. Зачетные занятия.**

Проводятся в конце учебного года и являются одним из показателей результатов работы педагога и учащихся студии.

### ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Этапы формирования умений  Уровни усвоения программы	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Первичные умения	Принципы концентрации и реализации, релаксации, изоляция, координация двух центров в параллели, шаги примитива, базовые шаги, движения в стиле хип-хоп.	Изгибы торса «арка», «керф», скручивание, спирали, уровни акробатические, упражнения на смену уровней, упражнения в позе колапса, изоляция (шейк, твист), движение двух центров в оппозиции, координация трех параллельных центров, шаги в полиритмии, движения в стиле street jazz	Движения в стиле стрит джаз, принцип high releas, принцип управления «импульсные цепочки», разноритмические комбинации, соединение движений разных центров, развернутые комбинации с перемещением в пространстве с использованием смены уровней различных способов вращения и прыжков.
Отдельные общие умения	Положения корпуса и рук «стол», «рамка», «диагональ», изгибы торса «волна», элементы классического танца по параллельным и ин-позициям, упражнения стрейч характера	Положения корпуса и ног в партере, упражнения для позвоночника flat back, deep body bend, принципы концентрации и реализации, изоляция, релаксации, координация двух центров в параллели, шаги примитива, базовые шаги, движения в стиле хип-хоп.	спирали, упражнения на смену уровней, упражнения в позе колапса, изоляция (шейк, твист), движение двух центров в оппозиции, координация трех параллельных центров, шаги в полиритмии, движения в стиле street jazz. принципы концентрации и реализации, изоляция, релаксации,
Навык или высокоразвитое умение	Позиции рук и ног в модерн, джаз, стрит танцах; основные элементы классического экзерсиса.	Положения корпуса и рук «стол», «рамка», «диагональ», изгибы торса «волна», элементы классического танца по параллельным и ин-позициям, упражнения стрейч характера	Изгибы торса «арка», «керф», скручивание, акробатические уровни, Положения корпуса и ног в партере, упражнения для позвоночника flat back, deep body bend координация двух центров в параллели, шаги примитива, базовые шаги, движения в стиле хип-хоп.

Основная форма отслеживания знаний – зачетные занятия, концертные выступления.

### Методические и психологические особенности реализации программы:

1. Точкой отсчета в начале обучения современной хореографией служит классический танец - основа основ в хореографии. Это позволяет сразу добиваться культуры в движении. Совместно с педагогом воспитанники находят общее и отличное, например, между элементами танца модерн и элементами классического танца, и проложить логическую связь для лучшего понимания предмета.

2. Более осознанно подходить к изучению предмета помогают и психофизические особенности возраста. Внимание становится более управляемым и подросток уже может довольно длительное время концентрировать его при решении абстрактных задач. Повышается уровень интеллектуального подхода при восприятии, совершенствуются память, воображение и другие психические процессы, они все больше приобретают черты произвольности.

Старшие школьники могут сознательно использовать приемы рационального запоминания учебного материала и логически его распределять. Возникают особенности познания: когда любое явление может быть рассмотрено с разных сторон. Например, это помогает лучше понять особенности работы позвоночника в стилях модерн и джаз. Если в классическом танце позвоночник является осью всего тела, осью вращения и прыжка, и существует даже специальный термин «поставить спину», то в джазовом танце все диаметрально противоположно – позвоночник мягкий и расслабленный. В танце модерн позвоночник, как и в классическом танце, является осью движения, но эта ось не всегда направлена строго вертикально, а очень часто изгибается и вращается в различных отделах.

3. Более доступным становится изучение основных принципов исполнения:  
contraction и release,  
релаксация,  
изоляция,  
полиритмия,  
координация и т.д.

4. По мере овладения умениями и навыками в упражнениях учебно-тренировочного характера необходимо вводить новые элементы, усложнять их и таким образом побуждать учащихся к размышлениям и развитию интуиции и совершенствованию приемов деятельности. Приучать учащихся к обдуманности и анализу своих действий, побуждать их к самовоспитанию. Важно регулярно осуществлять контроль за учебной работой учащихся, содействовать развитию более способных из них и оказывать своевременную помощь тем, кто испытывает трудности.

Выполнение элементов современной хореографии вырабатывает новое умение «думать над своим телом». Когда человек думает над своим телом, он достигает лучшего результата, перестает отвлекаться. Следовательно, дети не только углубляют знания, но и становятся более уверенными, перестают стесняться своих ошибок и не боятся критичных взглядов сверстников.

5. Необходимо обратить внимание на правильную постановку дыхания: освоение умения правильно дышать способствует оздоровлению, помогает в распределении энергии, в ощущении пространства.

6. На уроках должна быть доброжелательная обстановка. Состояние комфорта помогает лучше изучить важный принцип современной хореографии – релаксацию (умение снять напряжение, расслабление, снятие стресса), которая помогает снять мышечное и эмоциональное напряжение, что немаловажно для данного возраста. С другой стороны этот принцип важен и в жизни. Он дает возможность постепенно достигать высокого уровня психологической терпимости – толерантности.

7. Важной стороной программы является спортивно-оздоровительная деятельность. В подростковом возрасте дети уже готовы к интенсивным занятиям. Двигательная

активность взаимосвязана с такими как будто не имеющими к ней отношения качествами, как психоневрологические характеристики организма, его психический статус. Длительное воздействие регулярных занятий может оказать существенное влияние на характер человека. Улучшение здоровья, повышение иммунитета к болезням, улучшение осанки, телосложения приводят к утверждению жизнелюбивых позиций, оптимизму. Под влиянием системных занятий человек становится активным не только в зале, но и в других сферах деятельности. Он становится более волевым, общительным, легким на подъем, получает большее удовольствие от общения с людьми (коммуникабельность). Во время интенсивных занятий в центральной нервной системе выделяются эндорфины, которые уменьшают боль, снижают усталость, вызывают приятную веселость и удовлетворение. Педагогу необходимо внимательно отнестись к общему психофизическому состоянию учащихся, чаще проводить диагностику различных сторон их развития, при необходимости корректировать содержание занятий.

8. Завершающим разделом в курсе «Современная хореография» вводится техника импровизации. Здесь в совместной работе педагога и воспитанника развивается творческая инициатива, индивидуальность исполнения, умение выполнять и сочинять комбинации. Происходит развитие креативного мышления, эмоций, чувств, возникает осознанность настроений и саморегуляция.

Надо помнить, что исполнение хореографических композиций в технике модерн и модерн-джаз называется концептуальной хореографией. Это способность выражать мысли, состояния души, отношения языком танца.

Показательным результатом совместной работы является постановка концертного номера на материале современной хореографии. В свою очередь концертные выступления не только оттачивают мастерство, но и активизируют воспитанников, мотивируют их к дальнейшему изучению материала.

9. Занятия хореографией в подростковом и раннем юношеском возрасте дают возможность составить представление о профессии педагога дополнительного образования и специальности хореограф-постановщик. Это может послужить основой для профессионального самоопределения

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. – СПб., 1996.
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – СПб., 2002.
3. Лисицкая Т. Пластика. Ритм. – М.: «Физкультура и спорт», 1988.
4. Международные семинары по современной хореографии / Джаз-данс, модерн-данс, афро-данс, модерн-джаз, стрит-данс: Практические материалы «Международный танцпроект» М., 1995-2002гг.
5. Международные фитнес конвенции: Практические материалы IV-VII фитнес-конвенции «World class». – М., 1999-2002 гг., «Nike»-М., 2003г., «Планета фитнес» 2004-2005.
6. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. – М.: «ГИТИС», 2000.
7. Радугина А.А. Психология и педагогика. – М.: «Центр», 2000.
8. Харламов И. Ф. Педагогика. – М.: «Просвещение», 2001.
9. Эндриус Тед. Магия танца. – М.: «Refl-book», «Ваклер» 1996.