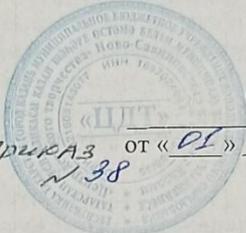


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» НОВО-САВИНОВСКОГО РАЙОНА Г.КАЗАНИ

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «01» 09 2022 года

«Утверждаю»  
Директор МБУДО ЦДТ  
М - Медведева М.Н.  
Приказ от «01» 09 2022 года  
№ 38



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Современный танец»**

**Направленность:** художественная

**Возраст учащихся:** 11-16 лет

**Срок реализации:** 3 года

**Автор-составитель:**

Галимова Венера Разяповна  
педагог дополнительного образования

КАЗАНЬ 2022

## Оглавление

1.	Пояснительная записка	Стр.3
2.	Учебно-тематический план и содержание программы 1 года обучения	Стр.6
3.	Учебно-тематический план и содержание программы 2 года обучения	Стр.9
4.	Учебно-тематический план и содержание программы 3 года обучения	Стр.11
5.	Организационно-педагогические условия реализации программы	Стр.13
6.	Список литературы	Стр.15
7.	Приложение	Стр.16

### Пояснительная записка

Данная образовательная программа по направленности является художественной. Программа направлена на формирование и развитие творческих способностей учащихся, удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в художественно-эстетическом развитии, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе.

Данная образовательная программа имеет художественную направленность, является модифицированной. Программа направлена на развитие у детей танцевальной техники, воспитание индивидуального, творческого, эмоционального выражения через танцевальную пластику. Настоящая программа разработана в соответствии с основными нормативными документами:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ;
2. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10;
4. Приказ Минпроса России от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;
8. Устав образовательной организации.

Актуальность. 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 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.

Занятия современным танцем развивают образное мышление и фантазию, эстетический вкус, развивают коммуникабельность, дают гармоничное пластическое развитие. Современный танец развивает физические данные детей, укрепляет мышцы ног и спины, сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует технические навыки и основы правильной осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела – в этом его значение и значимость.

Современный танец - это танец, популярный и модный на сегодняшний день. Каждый танец можно назвать современным, но современным для своего времени.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы:  
Программа является модифицированной, разработана на основе изученных и проанализированных существующих программ по хореографии. В ее основе лежит изучение нового направления в хореографии – современный танец. Это постоянно развивающееся, свободное от канонов и условностей направление. У педагога и учащихся есть возможность постоянно экспериментировать с новыми формами, музыкой и пространством. Учащиеся вовлекаются в творческий процесс, учатся не просто исполнять данное движение, но и создавать собственное.

Программа намечает определенный объём материала, который может быть использован или изменён с учётом состава группы, физических данных и возможностей учащихся. В основе курса лежит изучение техник современного танца: jazz, contemporary, floor technique/техники работы с полом, импровизация, партнеринг.

В организации занятия применяется работа в малых группах, которая дает возможность участвовать всем детям в разных позициях: смена лидерства, смена ролевых функций. Учебная деятельность организована так, чтобы учащиеся проявляли свою внутреннюю свободу, фантазию, выразительность; взаимообучали на собственном примере; обменивались информацией, создавая и решая проблемную ситуацию. Все это необходимо для достижения высших результатов. Благодаря этому происходит не создание «универсального ребенка-танцора», а воспитание из него жизненно-адаптированной, психологически-раскрепощенной и готовой к различным стрессовым ситуациям личности. Программа «Современный танец» разработана с учетом физических, психологических и возрастных особенностей детей и построена по принципу «от простого к сложному». Физическая нагрузка и уровень сложности движений нарастает поэтапно и последовательно, усложняются творческие задания, и так же целенаправленно возрастает уровень ответственности детей. Учебно-воспитательный процесс ориентирован на личность ребенка, его индивидуальные склонности, способности и особенности, что позволяет выстроить в коллективе особую атмосферу сотрудничества, взаимодействия и заинтересованности в творческой активности каждого ученика.

Цель программы:

Создать условия для формирования и развития 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 танца
- познакомить с историей современного танца
- 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:*

- способствовать формированию у учащихся чувства ответственности, коллективизма, трудолюбия, активности, доброжелательности, толерантности
- способствовать формированию этических норм поведения, способности работать в коллективе и подчиняться общим правилам
- способствовать формированию навыков здорового образа жизни

Адресат программы: В хореографический коллектив принимаются дети, имеющие хореографическую подготовку по личному заявлению родителей (лиц их заменяющих) в возрасте 11-16 лет при наличии медицинской справки, не имеющие противопоказаний для занятий хореографией. Дети объединяются в группы. Процесс обучения танцу имеет свои законы развития, которые основываются на возрастных особенностях (каждая возрастная категория детей имеет свои физические ограничения) и индивидуальных способностях (каждый ребенок имеет определенный уровень физического развития). Таким образом, дети формируются в группы с учетом возраста. Число учащихся в группе – 15 человек. Состав группы постоянный. Смена части коллектива происходит по причине болезни, перемены места жительства или изменения интереса детей. При наличии свободных мест в объединении прием осуществляется в течение всего учебного года по результатам собеседования, для зачисления учащегося в группы второго и более года обучения тест-просмотра, на котором определяется уровень хореографической подготовки, музыкальность, артистичность.

Срок реализации программы – три года. Программа рассчитана на 432 часа. Всего на год приходится 144 часа.

Режим занятий: Дети занимаются 2 раза в неделю по 2 часа. С целью охраны здоровья детей проводятся паузы в форме релаксаций, упражнений на расслабление мышц, упражнения на восстановление дыхания.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. При выполнении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы организуется работа в пришкольных лагерях, проводятся воспитательно - образовательные мероприятия.

Формы организации деятельности занимающихся. Занятие с целым коллективом – основная форма работы. Индивидуальное занятие в рамках группового занятия.

Виды занятий: учебное занятие; открытое занятие; беседа; просмотр и обсуждение хореографических постановок, видеозаписей; комплексные упражнения; игры; импровизационная работа; контактная импровизация; самостоятельная работа; репетиции; экскурсии; культпоходы.

Этапы прохождения программы по годам обучения:

Основное содержание программы рассчитано на три этапа, соответствующих годам обучения, содержание и задачи каждого из них взаимосвязаны, от этапа к этапу идет усложнение.

*1 этап - Вводный:* выявление и развитие общих исполнительских способностей детей; развитие музыкально-двигательной выразительности; формирование интереса к современному танцу. В течение первого года обучения учащиеся получают и закрепляют знания и умения в области современного танца, открывают для себя действие как основной материал хореографического мастерства, закладывается фундамент тех знаний и навыков, которые будут закрепляться, и развиваться в последующие годы.

*2 этап - Основной:* усовершенствование музыкально-двигательных приемов и навыков с ориентацией на исполнительскую деятельность. В течение второго года обучения происходит закрепление и расширение знаний, полученных на первом этапе.

Формы работы – постановка хореографических миниатюр, репетиции, участие в конкурсах и фестивалях.

*3 этап - Завершающий:* закрепление и развитие стремления к творческой деятельности, ориентирующую учащихся на исполнительскую деятельность и создание «характера» на сцене. К этому году ребенок получает полный объем не только музыкально-танцевальных знаний и навыков, но и навыков нравственного поведения и отношения к товарищам. Основной формой работы является постановка хореографических композиций, репетиции, импровизация.

Прогнозируемый результат:

В процессе изучения программы учащиеся расширят знания в области современного танца, приобретут большой опыт межличностного общения в условиях практической деятельности, освоят и накопят танцевальный материал для осуществления собственных постановок в будущем. Программа обеспечивает достижение учащимися следующих результатов. По завершении программы учащиеся будут знать:

- основы различных стилевых систем танца;
- различные направления хореографии
- о нормах поведения на сцене и в зрительном зале
- правила общения, контактности и доброжелательности при решении творческих задач
- культурные традиции и мероприятия

уметь:

- воспроизводить ритмический рисунок;
- концентрировать внимание;
- с помощью запаса танцевальных движений передавать характер музыки. .
- самостоятельно ориентироваться в мире танцевальной эстетики
- позитивно оценивать свои танцевальные способности и навыки
- быть ориентированным на успех

Формы подведения итогов реализации программы:

Для полноценной реализации программы используются разные виды контроля:

- текущий – осуществляется посредством наблюдения за деятельностью ребенка в процессе занятия
- промежуточная аттестация – открытое занятие, творческие концерты
- итоговая аттестация – отчетный концерт

**Учебно-тематический план 1-го года обучения**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие	2	-	2	Викторина
2.	История современного танца	4	-	4	Опрос
3	Экзерсис на середине зала	2	12	14	Наблюдение, творческое задание

4	Комплексы изоляций	1	9	10	Наблюдение творческое задание
5	Партер (техника низкого полета)	-	16	16	Наблюдение
6	Кросс	-	16	16	Наблюдение
7	Изучение техники движений танца хип-хоп	1	25	24	Наблюдение
8	Импровизация	-	16	16	Наблюдение творческое задание
9	Постановочная работа	2	22	24	Концерты, конкурсы
10	Мероприятия воспитательно-познавательного характера	-	8	8	Просмотр фильмов, поход в театр
11	Итоговые занятия	-	2	2	Открытое занятие
	<b>Итого</b>	<b>12</b>	<b>132</b>	<b>144</b>	

### Содержание программы 1-го года обучения.

#### Тема 1. Вводное занятие – 2 часа

Теория: Знакомство с детьми. Знакомство с программой. Цели и задачи 1-го года обучения. Требования к форме, обуви. Культура поведения в коллективе и в танцевальном зале. Знакомство с правилами безопасности на занятиях.

#### Тема 2. История современного танца – 4 часа

Теория: Балеты, спектакли и перформансы, которые изменили представление о хореографии

#### Тема 3. Экзерсис на середине зала – 14 часов

Практика:

- Plie в сочетании с contraction и release
- Battement tendu и Battement tendu iete в сочетании со спиралями в корпусе, Tilt (угол), с добавлением рук: соединение движений с движениями ног, торса (спираль, твист, contraction и releos)
- Rond de jamb par terre в различных сочетаниях с hip-lift (полукруги и круги одним бедром)  
Battement fondu во всех направлениях
- Grand Battement Jete Адажио

#### Тема 4. Партер (техника низкого полета) – 16 часов

Теория: Понятие и содержание партерной гимнастики.

Практика: Выполнение упражнений:

- упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов

- упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы
- упражнения для улучшения подвижности суставов позвоночника («лодочка», «плуг», «колечко», «корзинка», «берёзка»)
- упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра («бабочка», «лягушка»)
- упражнения для улучшения подвижности коленных суставов.

**Тема 5. Комплексы изоляций – 10 часов**

**Практика:**

- sundari-квадрат и sundari- круг
- разноритмические комбинации
- круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскости

**Тема 6. Кросс - 16 часов**

**Теория:** Три основных вида координации.

**Практика:**

- Вращение как способ перемещения в пространстве
- Вращения на одной и двух ногах, повороты на 360
- Комбинации шагов, соединенных с вращениями

**Тема 7. Изучение техники движений танца хип-хоп - 28 часов**

**Теория:** История возникновения культуры хип-хоп

**Практика:**

- Положение корпуса, пружина, кач
- Техника исполнения движений отдельных центров в манере танца хип-хоп (плечи, диафрагма, пелвис) Комбинации шагов.
- Танцевальные комбинации Хопа

**Тема 8. Импровизация - 16 часов**

**Теория:** Что такое импровизация. Дать понятие «войти в образ».

**Практика:**

- Изучение техники параллель и оппозиция
- Импровизация эмоциональная сторона техники (неосознанность движения, этюд «воображение – состояние – явление – образ-отклик тела...»)
- Контактная импровизация: эмоциональный контакт в движении в группе, центр веса тела в поддержке
- Приёмы поддержки в дуэте: «Перетекание» (разнообразные приемы), танец от разных частей тела, «поток» (связь движений)
- «Пространство за спиной», «Танцор, обычный человек, нет некрасивых движений», «Порядок входа в танец и его продолжительность»
- Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней
- Танцевальные этюды

**Тема 9. Постановочная работа – 24 часа**

**Теория:** Правила исполнения движений, постановка задач.

**Практика:** Разучивание танцевальных комбинаций, постановка танцевальных номеров.

**Тема 10. Мероприятия воспитательно – познавательного характера – 8 часов**

**Теория:** Правила поведения в концертном зале, на сцене. Беседа об этике, толерантности.

Практика: Участие в детских мероприятиях, поход на массовые представления, праздники внутри объединения

**Тема 11. Итоговые занятия – 2 часа**

Практика: Открытое занятие.

**Учебно-тематический план 2-го года обучения:**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие	2	-	2	Беседа
2.	Просмотр видео-записей российских балетмейстеров	2	-	2	Беседа
3.	Изучение техники движений танца афро- джаз	-	15	15	Наблюдение, творческое задание
4.	Экзерсис у станка	-	15	15	Наблюдение Открытое занятие
5.	Упражнения для позвоночника	-	15	15	Наблюдение Открытое занятие
6.	Комплексы изоляций	-	16	16	Наблюдение Открытое занятие
7.	Партер (техника низкого полета)	-	12	20	Наблюдение Открытое занятие
8.	Кросс	2	18	20	Наблюдение Открытое занятие
9.	Импровизация	-	8	8	Наблюдение
10.	Постановочная работа	2	22	24	Концерты, конкурсы
11.	Мероприятия воспитательно – познавательного характера	-	10	10	
12.	Итоговые занятия	-	4	4	Открытое занятие

	Итого	8	136	144	
--	-------	---	-----	-----	--

### Содержание программы 2-го года обучения.

#### Тема 1. Вводное занятие – 2 часа

Теория: Ознакомить учащихся с целями и задачами на втором году обучения. Режим работы и требования внутреннего распорядка. Инструктаж по технике безопасности.

#### Тема 2. Просмотр видеозаписей известных балетмейстеров – 2 часа

Теория: Углубление знаний о хореографическом искусстве. Просмотр и анализ танцевальных миниатюр ведущих коллективов России

#### Тема 3. Изучение техники движений танца афро- джаз – 15 часов

Практика:

- Техника исполнения движений отдельных центров в манере танца афро-джаз (плечи, диафрагма, пелвис)
- Комбинации шагов
- Танцевальные комбинации

#### Тема 4. Экзерсис у станка – 15 часов

Практика: Выполнение упражнений:

- demi plie и grand plie в I, II и V позициях
- battement tendu с demi plie из V позиции
- battement tendu jete с V позиции
- rond de jambe par terre en dehors и en dedans на все стопе
- battement fondu на все стопе
- battement frappe и battement double frappe на все стопе
- battement relevelements на 90 градусов
- battement developpe в сторону, вперёд, назад; passé во всех направлениях

#### Тема 5. Упражнения для позвоночника – 8 часов

Практика: Использование падений и подъемов во время комбинаций, с перемещением в пространстве

#### Тема 6. Комплексы изоляций – 16 часов

Практика: Выполнение упражнений:

Движения 3-х центров одновременно Движения в различных ритмических рисунках

#### Тема 7. Партер (техника низкого полета) - 20 часов.

Практика:

- Виды поворотов на полу Гимнастические элементы
- Построение и разучивание комбинаций в партере

#### Тема 8. Кросс – 20 часов.

Практика:

- 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

#### Тема 9. Импровизация – 8 часов.

Практика:

- Продолжение изучения техник импровизации

- Составление этюдов

- «Поток» (связь движений)
- Контактная импровизация Разнообразные приемы поддержки в дуэте
- Этюды «5 ритмов (текучесть, стаккатто, хаос, лиричность и неподвижность)
- Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней
- Танцевальные этюды

**Тема 10. Постановочная работа – 24 часа.**

Теория: Постановка задач при постановки танца, работа надо

Практика: Разучивание отдельных движений, танцевальных связок. Танцевальный рисунок. Современная хореография.

**Тема 11. Мероприятия воспитательно-познавательного характера – 10 часов**

Практика: Участие в детских мероприятиях, культпоход на массовые представления.

**Тема 12. Итоговые занятия – 4 часа**

Практика: Открытое занятие.

**Учебно-тематический план 3-го года обучения:**

№ п/п	Раздел	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие	2	-	2	
2	Упражнения для позвоночника	-	8	8	Наблюдение Открытое занятие
3	Экзерсис на середине зала	-	20	20	Наблюдение Открытое занятие
4	Комплексы изоляций	-	16	16	Наблюдение Открытое занятие
5	Партер (техника низкого полета)	-	16	16	Наблюдение Открытое занятие
6	Современный танец	2	24	26	Наблюдение Открытое занятие
7	Импровизация	2	14	16	Наблюдение Открытое занятие
8	Постановочная работа	2	24	26	Конкурсы, концерты
9	Мероприятия воспитательно-познавательного характера	-	8	8	

10	Итоговые занятия	-	6	6	Открытое занятие
----	------------------	---	---	---	------------------

	<b>Итого</b>	<b>8</b>	<b>136</b>	<b>144</b>	
--	--------------	----------	------------	------------	--

### **Содержание программы 3-го года обучения.**

#### **Тема 1. Вводное занятие – 2 часа**

**Теория:** Ознакомить учащихся с целями и задачами на третьем году обучения. Режим работы и требования внутреннего распорядка. Инструктаж по технике безопасности.

#### **Тема 2. Упражнения для позвоночника**

**Практика:** творчески использовать знакомые движения в свободных играх, плясках.

#### **Тема 3. Экзерсис на середине зала**

**Практика:** Выполнение упражнений:

- Plié 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

#### **Тема 4. Комплексы изоляций**

**Практика:** Выполнение упражнений:

- Движения 3х и более центров 8 одновременно
  - Движения в различных ритмических б рисунках и оппозиционном направлении

#### **Тема 5. Партер (техника низкого полета)**

**Теория:** правила выхода на руки, безопасного приземления и мягкого падения.

**Практика:** Разучивание комбинаций в партере

#### **Тема 6. Современный танец – 26 часов**

**Теория:** Дать основное понятие современного танца. Рассказать о специфике исполнения данного направления хореографии: эмоциональное восприятие.

**Практика:** Выполнение упражнений:

- embrion
- sun
- contraction
- release
- roll up
- roll down
- изоляция

#### **Тема 7. Контактная импровизация – 16 часов**

**Теория:** Дать понятие «партнеринг».

**Выполнение упражнений:**

- Продолжение изучения техник импровизации
- Составление этюдов
- «Поток» (связь движений)
- Разнообразные приемы поддержки в дуэте
- Этюды «5 ритмов (текучесть, стаккатто, хаос, лиричность и неподвижность)

#### **Тема 8. Постановочная работа – 26 часов**

12

**Теория:** Основные технические навыки исполнения современного танца.

**Практика:** Разучивание отдельных движений, танцевальных связок. Переходы между танцевальными рисунками. Постановка танцевальных номеров.

## Тема 9. Мероприятия воспитательно-познавательного характера – 8 часов

Практика: Участие в детских мероприятиях, культпоход на массовые представления.

## Тема 10. Итоговые занятия – 6 часов

Теория: Тестирование

Практика: Отчетный концерт

### **Организационно-педагогические условия реализации программы.**

Занятия должны проходить в просторном, проветренном помещении, соответствующем санитарно-гигиеническим нормам (температурный режим, световой режим и т.д.). Для эффективной работы необходимо использовать фонотеку, видеотеку, наглядные пособия; учебный, научно-методический, диагностический, дидактический материалы; использовать интернет технологии, технические средства обучения: аудиоаппаратура с флеш-носителем; ноутбук. Кабинет должен быть оборудован большими зеркалами и станками. При занятиях зеркало помогает проверить правильность выполнения упражнений, контролировать себя и исправлять ошибки. Станок (можно заменить любой опорой, например, стул) служит учащемуся опорой во время исполнения упражнений и при разучивании танцевальных элементов. Они держатся руками за станок, что помогает удерживать корпус в равновесии.

На занятия воспитанники должны приходиться в специальной форме: девочки — черный купальник, черные лосины, белые носки, мальчики — белая футболка, черные шорты, черные носки. Обувь для мальчиков и девочек – балетки.

Благоприятные условия для проведения занятий по хореографии являются залогом успеха в работе хореографа с начинающими танцорами.

### Формы аттестации/контроля

*Основными видами контроля являются:* мониторинг, текущий контроль, промежуточная аттестация, итоговая аттестация.

*Основными принципами проведения и организации всех видов контроля являются:* систематичность, учет индивидуальных особенностей учащегося, коллегиальность.

*Мониторинг* обученности и личностного развития учащихся проводится в течение учебного года. (Приложение № 1). При проведении мониторинга используется метод структурированного наблюдения за учащимися в процессе практической деятельности на занятиях и его оценивание по определенным параметрам с занесением результатов в карту группы. Мониторинг проводится системно: в начале, середине и конце учебного года.

*Текущий контроль* успеваемости учащихся направлен на поддержание учебной мотивации и интереса, выявление отношений учащегося к изучаемому предмету, повышение уровня освоения программных требований.

*Промежуточная аттестация* определяет уровень практической подготовки учащегося и усвоение им образовательной программы объединения на определенном этапе обучения.

*Итоговая аттестация* определяет уровень усвоения программы и проводится в форме тестирования (Приложение № 2) и отчетного концерта с приглашением родителей, всех учащихся объединения, администрации и коллег.

Показателями качества обучения образования являются:

- активность участия в конкурсах, фестивалях различного уровня;
- активность участия учащихся в концертах, в мероприятиях образовательного учреждения;
- положительная динамика достижений учащегося в соответствии с его способностями и познавательными интересами;

- положительная динамика показателей количества победителей и призёров в различных конкурсах, фестивалях.

Участие в конкурсных и фестивальных программах разных уровней положительно влияет на работу коллектива. Коллектив становится единой дружной выносливой командой,

объединенной общей идеей добиться успеха. По итогам конкурсных испытаний, просматривая видеоматериалы и изучая хореографические работы, у учащихся появляется стимул самосовершенствования, изучения более сложных комбинаций при постановке нового материала.

Организуя учебно-воспитательный процесс, следует использовать *методы обучения*:

*Метод показа.* Разучивание нового движения, позы педагог предваряет точным показом. Это необходимо и потому, что в исполнении педагога движение предстает в законченном варианте.

*Метод расклада.* Обуславливается следующими задачами:

- проработка и закрепление пройденного материала;
- раскрытие индивидуальности воспитанника через творческое самовыражение;
- воспитание художественного вкуса;
- создание хореографических композиций;
- воспитание целеустремленности, доброжелательности, уважения, коммуникативных навыков внутри коллектива;
- выявление и развитие способностей среди участников коллектива, развитие техничности.

*Метод повторения.*

*Метод коллективного творчества.*

*Метод ускорения-замедления.*

*Метод заучивания.* Обуславливается следующими задачами:

- развитие образного мышления, художественной выразительности;
- освоение нового программного материала, закрепление пройденного материала;
- расширение уровня образованности в области танцевального и музыкального искусства;
- творческое самовыражение и реализация способностей на практике;
- творческий контакт с руководителем.

*Словесный метод.* Разговорная речь, будучи тесно связанной с движением, жестом и музыкальной интонацией, оказывается тем самым мостиком, который служит соединительным звеном между движением и музыкой.

*Импровизационный метод.* На занятиях хореографией имеет смысл постепенно подводить детей к возможности импровизации, то есть свободного, непринужденного движения, такого, как подсказывает музыка. Педагогу следует тактично направить внимание ребенка на подлинный характер музыки, на поиск собственных красок и оттенков в исполнении.

*Метод иллюстративной наглядности.* Полноценная творческая деятельность протекает и использованием рассказа о танцевальной культуре прошлых столетий, знакомства с репродукциями, книжными иллюстрациями, фотографиями и видеозаписями.

*Игровой метод.* Педагог подбирает для детей игру, которая отвечает задачам и содержанию занятия, возрасту или подготовленности занимающихся.

*Концентрический метод.* Педагог по мере усвоения детьми определенных движений, танцевальных композиций вновь возвращается к пройденному, но уже предлагает все более сложные упражнения и задания.

Для достижения цели программы необходимо опираться на следующие основные принципы:

*Принцип доступности и индивидуальности* предусматривает учет возрастных

особенностей и возможностей ребенка и в связи с этим – определение посильных для него заданий.

*Принцип постепенного повышения требований* заключается в постановке перед ребенком и выполнении им все более трудных новых заданий в постепенном увеличении объема и интенсивности нагрузок.

*Принцип систематичности* – один из ведущих. Имеются в виду непрерывность и регулярность занятий.

*Принцип сознательности и активности* предполагает обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям.

*Принцип повторяемости материала* хореографического занятия требуют повторения вырабатываемых двигательных навыков.

*Принцип наглядности* в обучении хореографии понимается как широкое взаимодействие всех внешних и внутренних анализаторов, непосредственно связывающих ребенка с окружающей действительностью.

*Принцип успеха* ведет к формированию позитивной «Я-концепции» и признанию себя как уникальной составляющей окружающего мира.

В организации образовательного процесса используются *педагогические технологии*: сотрудничества и опережающего обучения, развития критического мышления, игрового обучения, личностно — ориентированного обучения и здоровьесберегающего обучения.

Успешное усвоение материала зависит от выбора оптимального объема, определения отобранных движений, которые необходимо довести до уровня двигательных навыков и умений, а некоторые – до ознакомительного начального уровня; рациональной систематизации движений на основе применения педагогических правил от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному и т.д. Физическая нагрузка должна соответствовать возрасту участников, а также необходимо учитывать общую нагрузку в течении всего занятия.

С 11 лет нагрузка увеличивается, большее количество прыжков, силовых упражнений, более сложная координация. С 13 лет нагрузка дается в объеме полного урока с техническими трудностями, большими прыжками, силовой нагрузкой. Костно-мышечный аппарат в этом возрасте позволяет выполнять урок с большей физической нагрузкой.

Движения изучаются поэтапно:

- этап ознакомительного начального разучивания;
- этап углубленного разучивания и переход к стадии совершенствования;
- этап совершенствования, упрочнения навыка, формирования умений оптимального использования в различных условиях.

при разучивании движений необходимо учитывать следующие правила:

- не начинать изучение нового материала пока полностью не будет усвоено разучиваемое движение (концентрированное изучение);
- обучение новому движению после овладения основным механизмом техники предыдущего движения (рассредоточенное изучение);
- изучение нового движения после усвоенного предыдущего до уровня двигательного умения (т.е. правильного выполнения при специальной фиксации внимания), затем многократно и периодически возвращаться к повторному разучиванию (концентрированное, затем рассредоточенное изучение).

#### **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 специалистов- хореографов / 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). –
17. Ростов н/Д.: Феникс, 2003
18. Запора Р. Импровизация присутствия // Танцевальная импровизация. – 1999.
19. Захаров Р. Сочинение танца. – М.: Искусство, 1989.
20. Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки. – М.: Советский спорт, 1990.
21. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека. – М.: Физкультура и спорт. – 1985.
21. Ивлева
22. Методика педагогического руководства любительским хореографическим коллективом: учебное пособие. – Челябинск: ЧГАКИ, 2004.
23. Ивлева Л.Д. Методика обучения хореографии в старшей возрастной группе. – Челябинск: ЧГАКИ. – 1997.
24. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество. – М.: Академия. – 2000.
25. Никитин В.Н. Энциклопедия тела (психология, психотерапия, педагогика, театр, танец, спорт, менеджмент) /В. Н. Никитин. – М.: Алетейа 2000.
26. Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн- джаз танца. – М.:Один из лучших, 2010.

### **Приложение** **Оценочные материалы**

Мониторинг обученности и личностного развития обучающихся \_\_\_\_\_ уч.г.

Ф.И. учащегося	Оцениваемые параметры							Сумма баллов
	Личностная сфера			Познавательная сфера	Регулятивная сфера		Коммуникативная сфера	
	Мотивация (выраженность интереса к занятиям)	Самооценка собственной деятельности на занятиях	Нравственно-этические установки		Производительность деятельности	Уровень развития контроля		

	Н Г	С Г	К Г	Н Г	С Г	К Г	Н Г	С Г	К Г	КГ	Н Г	СГ	Н Г	С Г	К Г									

НГ – начало года – сентябрь    СГ – середина года - январь    КГ – конец года - май

### Шкала оценок

Параметры	Критерии	Степень выраженности качества (оценивается педагогом в процессе наблюдения за учебно-практической деятельностью ребенка и ее результатами)	Баллы
Личностная сфера	Мотивация (выраженность интереса к занятиям)	Интерес практически не обнаруживается	1
		Интерес возникает лишь к новому материалу	2
		Интерес возникает к новому материалу, но не к способам решения	3
		Устойчивый учебно-познавательный интерес, но он не выходит за пределы изучаемого материала	4
		Проявляет постоянный интерес и творческое отношение к предмету, стремится получить дополнительную информацию	5
Самооценка собственной деятельности на занятиях		Учащийся не умеет, не пытается и не испытывает потребности в оценке своих действий – ни самостоятельно, ни по просьбе педагога	1
		Приступая к решению новой задачи, пытается оценить свои возможности относительно ее решения, однако при этом учитывает лишь то, знает он ее или нет, а не возможность изменения известных ему способов действия	2
		Может с помощью педагога оценить свои возможности в решении задачи, учитывая изменения известных ему способов действий	3
		Может самостоятельно оценить свои возможности в решении задачи, учитывая изменения известных способов действия	4

	Нравственно-этические установки (Ориентация на общепринятые моральные нормы и их выполнение в поведении)	Часто нарушает общепринятые нормы и правила поведения	1
		Допускает нарушения общепринятых норм и правил поведения	2
		Недостаточно осознает правила и нормы поведения, но в основном их выполняет	3
		Осознает моральные нормы и правила поведения в социуме, но иногда частично их нарушает	4
		Всегда следует общепринятым нормам и правилам поведения, осознанно их принимает	5
Познавательная сфера	Уровень развития познавательной активности, самостоятельность и	Уровень активности, самостоятельности ребенка низкий, при выполнении заданий требуется постоянная внешняя стимуляция, любознательность не проявляется	1
		Ребенок недостаточно активен и самостоятелен, но при выполнении заданий требуется внешняя стимуляция, круг интересующих вопросов довольно узок	2
		Ребенок любознателен, активен, задания выполняет с интересом, самостоятельно, не нуждаясь в дополнительных внешних стимулах, находит новые способы решения заданий	3
Регулятивная сфера	Произвольность деятельности	Деятельность хаотична, непродумана, прерывает деятельность из-за возникающих трудностей, стимулирующая и организующая помощь малоэффективна	1
		Удерживает цель деятельности, намечает план, выбирает адекватные средства, проверяет результат, однако в процессе деятельности часто отвлекается, трудности преодолевает только при психологической поддержке	2
		Ребенок удерживает цель деятельности, намечает ее план, выбирает адекватные средства, проверяет результат, сам преодолевает трудности в работе, доводит дело до конца	3

	Уровень развития контроля	Учащийся не контролирует учебные действия, не замечает допущенных ошибок	1
		Контроль носит случайный произвольный характер; заметив ошибку, учащийся не может обосновать своих действий	2
		Учащийся осознает правило контроля, но затрудняется одновременно выполнять учебные действия и контролировать их	3
		При выполнении действия учащийся ориентируется на правило контроля и успешно использует его в процессе решения задач, почти не допуская ошибок	4
		Самостоятельно обнаруживает ошибки, вызванные несоответствием усвоенного способа действия и условий задачи и вносит коррективы	5
Коммуникативная сфера	Способность к сотрудничеству	В совместной деятельности не пытается договориться, не может прийти к согласию, настаивает на своем, конфликтует или игнорирует других	1
		Способен к сотрудничеству, но не всегда умеет аргументировать свою позицию и слушать партнера	2
		Способен к взаимодействию и сотрудничеству (групповая и парная работа; дискуссии; коллективное решение учебных задач)	3
		Проявляет эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества; ориентируется на партнера по общению, умеет слушать собеседника, совместно планировать, договариваться и распределять функции в ходе выполнения задания, осуществлять взаимопомощь	4

#### Рекомендуемый план построения занятия.

**Ход занятия:**

**Организационный этап:** Обучающиеся располагаются на середине зала, каждый занимает свое место. Занятие начинается с приветствия педагога и постановки задач на занятие

**Основной этап:**

**Разогрев.** Задача этой части занятия привести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть все мышцы.

19

В отличие от классического тренажа с определенной последовательностью упражнений, в современном танце существуют различные способы разогрева: у станка, на середине зала и в партере (на полу). По функциональным задачам можно выделить четыре группы упражнений:

1. Первая группа – это упражнения stretch – характера, т.е. растяжение, связанные со статическим напряжением мышц различных частей тела.
2. Вторая группа упражнений связана с наклонами и поворотами торса. Они помогают разогреть и привести в рабочее состояние позвоночник и его отделы (именно на позвоночник падает основная нагрузка в дальнейших частях занятия). Эти упражнения эффективнее всего исполнять стоя или в партере.
3. Третья группа связана с разогревом ног. Здесь много заимствований из классического экзерсиса.
4. Четвертая группа связана с расслаблением позвоночника и включает в себя упражнения swing характера или drop торса в различных направлениях. При сочетании упражнений из всех четырех групп достигается необходимый разогрев различных групп мышц.

Возможна следующая система разогрева, которая может варьироваться в зависимости от задач занятия:

- Упражнения для разогрева стопы и голеностопа, demi-plie et grand plie по параллельным и выворотным позициям, перегибы и наклоны корпуса, растяжки.
- Спирали и изгибы торса, наклоны, упражнения на расслабление и напряжение, упражнения для разогрева позвоночника, упражнения, заимствованные из классического танца.
- В партере: упражнения для позвоночника, упражнения stretch - характера, упражнения для разогрева стопы и голеностопа.
- Педагог имеет возможность выбрать тот разогрев, который наиболее полно готовит тело воспитанника для дальнейших нагрузок, необходимых для выполнения поставленных задач. Темп разогрева также может быть различен: упражнения в медленном темпе, построенные на статическом напряжении, или упражнения, выполняемые в быстром темпе. Длительность разогрева полностью зависит от года изучения.

**Изоляция:** Эта часть занятия более насыщена упражнениями, чем предыдущая. И если в разогреве все тело активизируется, то при изоляции происходит глубокая работа с мышцами различных частей тела. Основная задача педагога во время изучения движений изолированных центров следить за тем, чтобы движения у воспитанников были действительно изолированными, чтобы во время движения одного центра не двигался другой. Эта на первый взгляд простая задача вызывает трудности, т.к. анатомически все центры тесно связаны. Вот почему воспитанникам необходимы знания анатомии человека.

**Упражнения для позвоночника.** Основой техники этой части занятия служит, прежде всего, позвоночник, поэтому главная задача педагога развить у воспитанников подвижность во всех его отделах и укрепить мышцы спины, что позволит детям избежать травм.

**Кросс. Передвижение в пространстве.** Передвижение в пространстве. Этот раздел урока развивает танцевальность. Воспитанники должны уметь передвигаться в пространстве шагами, прыжками и вращениями по заданной педагогом схеме. В этом разделе занятия воспитанники должны освоить различные прыжки с двух ног на две (jump), с одной ноги на другую с продвижением (leap), с одной ноги на ту же ногу (hop) и с двух ног на одну. Основные виды поворотов: на двух ногах, на одной ноге и повороты по кругу вокруг воображаемой оси

**Разучивание танцевальной комбинации или импровизация.** Последним, завершающим разделом занятия, является комбинация. Здесь все зависит от фантазии педагога и его

балетмейстерских способностей. Однако главная задача педагога научить воспитанников танцевальности, умению слушать музыку (развитие музыкальности),

20

умению использовать определенный рисунок, заданный педагогом (ориентация воспитанника в пространстве), четко исполнять направления и ракурсы, правильно дышать во время исполнения комбинаций (связь движения с дыханием), а также, самое главное, научить ребят использовать средства танцевальной выразительности.

**Заключительный этап:** Подведение итогов. Спросить у обучающихся об их эмоциях и ощущениях, о личных успехах, которых им удалось достигнуть в ходе занятия. Благодарим друг друга за занятие. Завершаем занятие поклоном и рекомендациями педагога.

### Глоссарий

1. Arch – легкий прогиб торса назад.
2. Battement tendu – рабочая нога открывается вперед, в сторону или назад носком в пол.
3. Battement tendu jete – рабочая нога активно открывается вперед, в сторону или назад на 45°. Body roll – волна корпусом.
4. Chaînes – вращение на двух ногах с передвижением.
5. Contraction – сжатие диафрагмы.
6. Deep body bend – глубокий наклон корпуса с прямым позвоночником.
7. Demi plie – полуприседание, пятки не отрываются от пола.
8. Flat back – «ровная спина», наклон на 90°, голова и руки продолжают линию спины.
9. Flex – сокращенная стопа, кисть или колени.
10. Grand battement – бросок ноги на 90° в любом направлении.
11. Ноп – прыжок с одной ноги на ту же ногу.
12. Jump – прыжок с двух ног на две.
13. Lay out – в положении flat back нога поднята на 90°.
14. Leap – прыжок с одной ноги на другую.
15. Pas de bourre – чередование трех переступаний с одной ноги на другую с окончанием на demi plie.
16. Passe – рабочая нога стопой касается колена опорной ноги.
17. Point – вытянутое положение стопы.
18. Preparation – подготовительное движение.
19. Press-position – согнутые в локтях руки касаются бедер.
20. Release – положение обратное contraction, вдох и раскрытие диафрагмы.
21. Releve – подъем на полупальцы.
22. Roll down – закручивание корпуса вниз, начиная с головы по одному позвонку до конца позвоночника.
23. Roll up – раскручивание корпуса снизу вверх по одному позвонку.
24. Rond de jambe par terre – круг ногой по полу.
25. Side stretch – боковое растягивание корпуса.
26. Side walk – продвижение боком.
27. Stretch – вытягивание, растяжка.
28. Twist – закручивание корпуса в горизонтальной плоскости, начиная

