

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 2021 года



«Утверждаю»
Директор МБУДО ЦДТ
Медведева М.Н.
Приказ от «01» 09 2021 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Основы современного танца»

Направленность: художественная

Возраст учащихся: 7-14 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Галимова Венера Разяповна
педагог дополнительного образования

Казань 2017

Оглавление

1. Пояснительная записка _____	стр. 3
2. Учебно-тематический план и содержание программы 1-го года обучения _____	стр. 7
3. Учебно-тематический план и содержание программы 2-го года обучения _____	стр. 9
4. Учебно-тематический план и содержание программы 3-го года обучения _____	стр. 11
5. Организационно-педагогические условия реализации программы _____	стр. 13
6. Список литературы _____	стр. 16
7. Приложение _____	стр.17

Пояснительная записка.

Хореография – это вид искусства, вобравший в себя все то, что помогает обогатить как физический, так и моральный дух человека. Танец помогает формированию всесторонне развитой личности, раскрытию потенциальных способностей, а также сохранению и укреплению здоровья. Язык танца – это, прежде всего, язык человеческих чувств и, если слово что-то обозначает, то танцевальное движение выражает, и выражает только тогда, когда, находясь в сплаве с другими движениями, служит выявлению всей образной структуры произведения.

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа «Основы современной хореографии» имеет *художественную направленность* и является модифицированной.

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 данной программы продиктована определенными социальными условиями, требующими от человека индивидуальных способностей для адаптации в окружающем мире. Занятия хореографическим творчеством приучают держать себя просто и естественно; помогают общению и взаимопониманию; дисциплинируют, придают смелости и вырабатывают определенные навыки в донесении мысли. Таким образом, хореография занимается художественно-эстетическим воспитанием детей.

Педагогическая целесообразность: Художественно-эстетическое образование детей средствами хореографического творчества способствует решению ряда учебных задач: обучению танцевальной техники, приобретению свободы в выражении мыслей, приобретению чувства ритма и такта. Воспитание хореографией формирует мировоззрение, эстетический вкус, здоровый дух; стремится раскрыть способности детей; придает упорство в достижении результатов, самостоятельность и открытость; развивает коммуникабельность. Занятия в хореографическом объединении предполагает возможность гибкого построения образовательного-воспитательного процесса в условиях дополнительного образования, смену видов деятельности, широкие возможности для индивидуального раскрытия способностей каждого ребёнка.

Новизна образовательной программы состоит в том, что при обучении основам хореографии активно используются танцевально - игровые тренинги, благодаря которым происходит не создание «универсального ребенка-танцора», а воспитание из него жизненно-адаптированной, психологически-раскрепощенной и готовой к различным стрессовым ситуациям личности.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы:

Программа является модифицированной, разработана на основе авторского методического пособия С.Ф.Слуцкой «Танцевальная мозаика» и методического указания Т.Барышниковой «Азбука хореографии». В организации занятия применяется работа в группах, которая дает возможность участвовать всем детям в разных позициях: смена лидерства, смена ролевых функций «педагог – воспитанник». Учебная деятельность организована так, чтобы воспитанники проявляли свою внутреннюю свободу, фантазию, выразительность; взаимообучали друг друга на собственном примере; обменивались информацией, создавая и решая проблемную ситуацию.

Цель программы:

Гармоничное развитие личности, а также развитие духовно-нравственных качеств воспитанников, сохранение и укрепление их здоровья средствами искусства танца, создание условий для творческой самореализации детей, воспитания творчески активной личности, организация досуга детей путем вовлечения их в хореографическую деятельность

Задачи программы:

Обучающие:

- приобретение необходимых знаний о хореографическом искусстве;
- приобретение навыков танцевальной техники, умений взаимодействовать с ансамблем и зрителем; умения понимать «язык» движений, их красоту;
- овладение внешней и внутренней пластической выразительности с учетом индивидуальных физических возможностей ребенка.

Развивающие:

- развитие гибкости, координации движений;
- развитие эстетического восприятия, художественного вкуса, творческого воображения;
- развитие внимания, музыкально-двигательной памяти, выносливости, упорства;
- формирование потребностей в самопознании, саморазвитии;
- развитие коммуникабельности, дисциплинированности, самостоятельности.

Воспитательные:

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

В хореографический коллектив принимаются все желающие с согласия родителей в возрасте 7-17 лет при наличии медицинской справки, не имеющие противопоказаний для занятий хореографией. Число воспитанников в группе – 15 человек. При наличии свободных мест в объединении прием осуществляется в течение всего учебного года по результатам тест — просмотра, на котором определяется уровень хореографической подготовки, музыкальность, артистичность, также учитываются медицинские показания.

Форма реализации программы – очная, в особых обстоятельствах допускается реализация образовательной программы или ее части с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий. При электронном обучении с применением дистанционных образовательных технологий продолжительность занятия регулируется нормами СанПиН, принятых при работе учащихся за компьютером.

Режим занятий: Дети занимаются 2 раза в неделю по 2 часа. При электронном обучении с применением дистанционных образовательных технологий продолжительность занятия регулируется нормами СанПиН, принятых при работе учащихся за компьютером.

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.

Срок реализации программы – три года, 432 часа. Дети занимаются 2 раза в неделю по 2 часа. Всего на год приходится 144 часа. 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 развлекательно - образовательные, спортивные мероприятия.

Этапы прохождения программы по годам обучения:

1 год: выявление и развитие общих исполнительских способностей детей; развитие музыкально-двигательной выразительности; формирование интереса к хореографическому творчеству. В течение первого года обучения воспитанники получают первоначальные знания и умения в области хореографического искусства, открывают для себя действие как основной материал хореографического мастерства, закладывается фундамент тех знаний и навыков, которые будут закрепляться, и развиваться в последующие годы. Особенностью первого года является использование минимума танцевальных элементов при максимуме возможностей их сочетаний. Длительное изучение и проработка небольшого количества материала (движений) дает возможность качественного его усвоения, на базе которого будет строиться дальнейшее обучение. Основной формой работы на первом году обучения являются танцевальные игры и упражнения-импровизации.

2 год: 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 – хореографические игры, репетиции.

3 год: закрепление и развитие стремления к творческой деятельности, ориентирующую воспитанников 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, игры.

Прогнозируемый результат:

К концу 1-го года обучения учащиеся будут

знать:

- правила техники безопасности;
- особенности танца как вида искусства, иметь представление о видах и жанрах хореографического искусства, профессиях;
- название изученных движений и элементов, манеру исполнения разных жанров хореографии;
- традиционное построение занятия;
- основы правильного дыхания;
- точки зала;

уметь:

- активизировать свою фантазию;
- определять размер незнакомого музыкального произведения и передавать хлопками его ритмический рисунок;
- правильно и музыкально самостоятельно исполнять отдельные па, комбинации, тренаж по программе первого года обучения;
- выражать собственные эмоции через музыку;
- чувствовать образ, настроение и передаваемый характер;

- индивидуально и коллективно работать;
- практически показать и исполнить освоенный хореографический материал;
- анализировать и контролировать ошибки при исполнении.

К концу 2-го года обучения учащиеся будут

знать:

- что такое танец, его структуру и разновидности;
- что есть внешнее и внутреннее представление объекта;
- о нормах поведения на сцене и в зрительном зале;
- основы работы над хореографической композицией;
- что любое танцевальное движение используется в строгом соответствии с темпом, ритмом и характером музыки;

уметь:

- сохранять высокий уровень двигательной активности на протяжении всего урока;
- правильно и музыкально исполнять отдельные па, комбинации, тренаж по программе второго года обучения;
- анализировать работу свою и товарищей;
- создавать художественные образы;
- ощущать себя в сценическом пространстве.

К концу 3-го года обучения учащиеся будут

знать:

- что такое выразительные средства;
- о танцевальной комбинации как составной части сюжета композиции;
- действенную формулу: исходное событие, конфликтная ситуация, финал;
- навыки точной ориентации в сценическом пространстве;

уметь:

- применять выразительные средства для выражения характера сцены;
- свободно общаться с участниками коллектива, со зрителем;
- четко выражать свое эмоциональное состояние в хореографической композиции;
- анализировать последовательность поступков;
- самостоятельно работать над уроком;
- правильно точно выполнять отдельные танцевальные па, комбинации и тренаж в более быстром темпе;
- точно соблюдать хореографический текст при исполнении;
- тактично воспринимать реакцию зрителей.
- Импровизировать

Учащиеся, прошедшие все этапы обучения по данной программе, должны получить общие сведения о хореографическом искусстве, теоретические знания и практические навыки:

- пользования хореографическими понятиями и терминами: «этюд», «образ», «пауза» и т.д.;
- использования необходимых хореографических навыков: свободно взаимодействовать с партнером и зрителем, действовать в предлагаемых обстоятельствах и условиях, импровизировать, сосредотачивать внимание, «включать» эмоциональную и мышечную память;
- владения необходимыми навыками пластической выразительности и сценического движения;

Самым главным, что должны приобрести учащиеся за время обучения по данной программе, является стремление к постоянному духовному, художественно-эстетическому совершенствованию, расширению своего культурного кругозора.

Формы подведения итогов и контроля:

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

- текущий – осуществляется посредством наблюдения за деятельностью ребенка в процессе занятий;
- промежуточный – контрольное занятие;
- контроль по завершении освоения программы – 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	Опрос
2.	История танца	4	-	4	Викторина
3	Музыкально-ритмическое воспитание	2	12	14	Наблюдение, творческое задание
4	Партерная гимнастика	1	27	28	Наблюдение творческое задание
5	Экзерсис у станка	1	27	28	Наблюдение
6	Упражнения на координацию	0,5	5,5	6	Наблюдение
7	Упражнения на развитие сценического шага	-	4	4	Наблюдение
8	Упражнение на развитие силы рук и ног	1	9	10	Наблюдение
9	Импровизация	0,5	11,5	12	Наблюдение творческое задание
10	Постановочная работа	2	24	26	Концерты, конкурсы
11	Мероприятия воспитательно-познавательного характера	-	8	8	
12	Итоговые занятия	-	2	2	Открытое занятие
	Итого	14	130	144	

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 танца – 4 часа

Теория: Знакомство с понятием танец. Краткая история танца. Значение первобытных танцев, танцев в быту и общественной жизни. Французская хореография и классический академический балет. Королевская академия танцев. Мария Тальони «Сильфида» - пуанты.

Тема 3. Музыкально ритмическое воспитание – 14 часов

Теория: Место и значение музыкально ритмического воспитания в системе хореографии. Элементарные основы музыкальной грамоты.

Практика: ритмично двигаться в соответствии с различными характерами музыки (быстро, медленно), отмечать в движении сильную долю такта, менять движение в соответствии с

формой музыкального произведения, самостоятельно начинать и заканчивать движение с началом и окончанием музыки

Выполнение упражнений:

- марш
- танцевальный шаг (шаг с носка)
- бег на полупальцах
- подскоки
- высокий бег
- приставной шаг с полуприседанием
- повороты на месте, вправо, влево, кругом.

Тема 4. Партерная гимнастика – 28 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. Экзерсис у станка – 28 часов

Теория: Основные правила исполнения упражнений у станка, положение рук и ног.

Практика: Все указанные движения выполняются вначале лицом к станку, позднее держась одной рукой за палку

Выполнение упражнений:

- позиции ног – I, II, III, IV и V.
- позиции рук – подготовительное положение, 1,2,3 (в начале изучается на середине зала при неполной выворотности ног)
- demi plie и grand plie по 1,2,5 позициям
- battement tendu – с первой позиции в сторону, вперед, в сторону, назад.
- passé – (проходное движение)
- releve в I, II, III, и V позициях (лицом к станку)
- port de bras назад

Тема 6. Упражнения на координацию — 6 часов

Теория: Три основных вида координации.

Практика:

Выполнение упражнений:

- фиксация позы
- повторить движение на память
- повторение различных комбинаций в разных ракурсах
- зеркало

Тема 7. Упражнения на развитие сценического шага – 4 часа

Практика:

Выполнение упражнений:

- поднятие ноги в «шпагат»
- plie с растяжкой одной ноги

- мах ногой назад до уровня «шпагата»
- наклоны к ноге на станке
- растяжка по станку в «шпагат»

Тема 8. Упражнение на развитие силы рук и ног – 10 часов

Теория: Правила выполнения упражнений на развитие силы рук и ног.

Практика: Выполнение упражнений:

- «мостик» с пола
- кувырки вперед, назад
- «неваляшка»
- «крокодильчик»
- «гусеница»
- «мячики»

Тема 9. Импровизация - 12 часов

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

Практика: Выполнение под музыку задания, отображая характер предложенного образа (пластика животного, окружающего мира).

Тема 10. Постановочная работа – 26 часа

Теория: Правила исполнения движений, постановка задач.

Практика: Разучивание танцевальных комбинаций, постановка танцевальных номеров.

Тема 11. 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 12. 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 известных балетмейстеров	2	-	2	Беседа
3.	Музыкально-ритмическое воспитание	-	8	8	Наблюдение, творческое задание
4.	Экзерсис на середине зала	-	15	15	Наблюдение Открытое занятие
5.	Экзерсис у станка	-	15	15	Наблюдение Открытое занятие
6.	Упражнение на развитие силы рук и ног: кросс по диагонали	-	16	16	Наблюдение Открытое занятие
7.	Партерная гимнастика	-	12	20	Наблюдение Открытое занятие
8.	Основные элементы современного танца	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 балета «Щелкунчик». Рассказ о возникновении этого балета. Знакомство с либретто.

Тема 3. Музыкально-ритмическое воспитание – 8 часов

Практика: выразительно двигаться в соответствии с характером музыки, различать части и фразы произведений, динамические оттенки и передавать их в движении, передавать в хлопках более сложный ритмический рисунок

Тема 4. Экзерсис на середине зала – 15 часов

Практика: Выполнение упражнений:

- port de bras назад и в сторону
- demi plie по I, II, V позициям
- battement tendu по I позиции крестом
- прыжки temps leve soutee по I, II позициям

Тема 5. 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 parterre en dehors и en dedans на все стопе
- battement fondu на все стопе
- battement frappe и battement double frappe на все стопе
- battement releveles на 90 градусов
- battement developpe в сторону, вперед, назад; passé во всех направлениях

Тема 6. Упражнение на развитие силы рук и ног:

кросс по диагонали – 16 часов

Практика: Выполнение упражнений:

- tap step
- camel walk
- spider walk
- sugar leg
- jump
- leap
- hop

Тема 7. Партерная гимнастика - 20 часов.

Практика: Выполнение упражнений:

- упражнения для укрепления мышц живота.
- упражнения для развития выворотности и подвижности тазобедренного суставов.
- упражнения для максимального развития шага.
- упражнения для укрепления мышц спины и развития гибкости

- упражнения, способствующие улучшению кровообращения, отдыху ног и всего тела

Тема 8. Основные элементы современного танца – 20 часов.

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

Практика: Выполнение упражнений:

- параллельная стопы вместе.
- 1 ин пятки направлены наружу, носки соединяются вместе
- 2 параллельная стопы параллельны и находятся точно под бедрами. Плечи, бедра и стопы находятся на одной прямой линии и составляют квадрат. Это очень важная позиция, в которой выполняется очень много упражнений.
- flat back
- curve
- arch
- lay out
- contraction, release
- high release

Тема 9. Импровизация – 8 часов.

Практика: Выполнение упражнений:

- зеркало
- изоляция
- танец-образ
- импульсы

Тема 10. Постановочная работа – 24 часа.

Теория: Постановка задач при постановки танца, работа надо об

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

Тема 12. Мероприятия воспитательно-познавательного характера – 10 часов

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

Тема 13. 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.	Музыкально-ритмическое воспитание	-	8	8	Наблюдение Открытое занятие
3.	Экзерсис на середине зала	-	20	20	Наблюдение Открытое занятие
4.	Экзерсис у станка	-	16	16	Наблюдение Открытое занятие
5.	Упражнения на развитие координации в пространстве	-	16	16	Наблюдение Открытое занятие

6.	Основы современного танца	2	24	26	Наблюдение Открытое занятие
7.	Контактная 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
	Итого	8	136	144	

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. Музыкально-ритмическое воспитание – 8 часов

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

Тема 3. Экзерсис на середине зала – 20 часов

Практика: Выполнение упражнений:

- 2 port de bras
- plie в сочетании с 3 port de bras
- battement tendu в epaulement croisee и effase
- battement tendu jete epaulement croisee и effase
- rond de jambe par terre
- battements relevent
- прыжки temps leve soutee, changement de piede подготовка к assamble, echange.

Тема 4. Экзерсис у станка – 16 часов

Практика: Выполнение упражнений:

- plie в сочетании с 3 port de bras
- battement tendu с passé par terre по V позиции
- rond de jambe par terre en dehors и en dedans на полуприседании
- battement fondu в маленьких позах носком в пол
- battement frappe и double frappe носком в пол
- adagio – battements releve и battements developpe
- grand battements jete с V позиции с фиксацией работающей ноги в положении battement tendu
- port de bras с наклоном корпуса в сторону releve на полупальцы лицом к станку

Тема 5. Упражнения на развитие координации в пространстве - 16 часов

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

Практика: Выполнение упражнений:

- «веер»
- свинги нижние и верхние
- слайд
- стойки на руках
- переброс через одну руку
- вытяжка
- лягушка

- «селедка»
- «рыбка»

Тема 6. Современный танец – 26 часов

Теория: Знакомство с творчеством европейских и российских хореографов (Сергей Смирнов, Раду Поклитару, Татьяна Баганова и т.д.) Понятие центра, солнечного сплетения, пространства, правильного дыхания.

Практика: Выполнение упражнений:

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

Тема 7. Контактная импровизация – 16 часов

Теория: Дать понятие «партнеринг». Выполнение упражнений:

- нижний и верхний столик
- накаты
- переносы
- противовес

Тема 8. Постановочная работа – 26 часов

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 приходить 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.

Методическое обеспечение

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.

Для эффективной работы по данной программе необходимо использовать разнообразные:

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.

До 10 лет нагрузка щадящая, т.к. у детей этого возраста слабый костно-мышечный аппарат. Хрящи, связки нежные и в этот период легко их повредить, если увлечься

высотой подъема ноги через перенапряжение, перегибом через боль и т. д. 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 использованной литературы

1. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии / Т.К. Барышникова. - М.: Айрис-Пресс: Рольф, 2004. – 262с.
2. Возрастная и педагогическая психология: Детство, отрочество, юность — М.: Академия, — 2000г. — 624с.
3. Гиршон А.С. Импровизация и хореография// Танцевальная импровизация. М., 1999
4. Зайфферт Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа: Учебное пособие/Пер. с нем. В.Штакенберга. — 2-е изд., стер. — СПб.: «Лань», «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2015 — 128с.
5. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста. М., 2001. – Ч.2. – 104 с
6. Кудрявцев В.Т. Развитие детства и развивающее образование — Ч. 1. / В.Т. Кудрявцев — Дубна, 1997.
7. Никитин В.Ю. Мастерство хореографа в современном танце: Учебное пособие. — 2 изд., испр. и доп. — СПб.: «Лань», «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2016. — 520 с.
8. Попова Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. – М., 2000. – 72 с.

Список рекомендуемой литературы

Для педагогов:

1. Бурмистрова И., Силаева К. Школа танца для юных, Издательство: Эксмо, 2003 г.
2. Гальперин Ян «Учимся танцевать легко!» ,Издательство: Центрполиграф, 2009 г.
3. Подорожный В. In Dance, Emergency Exit, 2004 г.
4. Суворова Т. Танцевальная ритмика для детей, Издательство: «Эксмо», 2003 г.
5. Яковлева Ю. Азбука балета, Издательство: «Новое литературное обозрение», 2008 г.

Для обучающихся и родителей:

1. Блэйер Фредерика. «Айседора. Портрет женщины и актрисы». Смоленск: «Русич», 2011.
2. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. М.: Искусство, 2010.
3. Балет. Журнал. М.: Министерство печати и информации, 2011.
4. «Пяти Па». Журнал о балете для детей. М.: «Студия «Антре», 2002-2005.
6. Студия «Антре». Журнал о балете для детей. М.: «Студия «Антре», 2003-2012.
5. Современные и эстрадные танцы. Журнал. Фонд «Здоровье. Культура. Спорт»: 2002-2003.

Приложение

Оценочные материалы Мониторинг обученности и личностного развития учащихся

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			Уровень развития познавательной активности, самостоятельности			Производительность деятельности			Уровень развития контроля			Способность к сотрудничеству					
	Н	С	К	Н	С	К	Н	С	К	К	Н	С	Н	С	К	Н	С	К	Н	С	К			
	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	СГ	КГ	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	НГ	СГ	КГ	Г	Г	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, самостоятельности	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, непродуманна, 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

Итоговое тестирование

1. Назовите приспособление, служащее опорой танцовщикам:

- а) станок
- б) палка
- в) обруч

2. Как с французского языка переводится слово *demi plie*?

- а) полуприседание
- б) приседание
- в) полное приседание

3. Назовите в какой день отмечается Международный день танца

- а) 30 декабря
- б) 29 апреля
- в) 28 мая

4. Сколько точек направления в танцевальном классе?

- а) 7
- б) 6
- в) 8

5. Назовите богиню танца:

- а) Майя Плисецкая
- б) Айседора Дункан
- в) Терпсихора

6. Направление движения или поворота к себе, во внутрь

- а) en dehors
- б) en dedans
- в) rond

7. Что означает *en face*?

- а) спиной к зрителям
- б) лицом к зрителям
- в) боком к зрителям.

8. Первая позиция ног в классическом танце

- а) пятки сомкнуты вместе, носочки разведены и направлены в разные стороны;
- б) стопы расположены на расстоянии одной стопы друг от друга, пяточки направлены друг к другу, носочки разведены разные стороны;
- в) стопы вместе.

9. Подготовительное движение для исполнения упражнений

- а) реверанс
- б) поклон
- в) preparation

10. Что такое партерная гимнастика?

- а) гимнастика на полу
- б) гимнастика у станка
- в) гимнастика на улице

11. Сколько позиций рук в классическом танце?

- а) 2
- б) 4
- в) 3

12. Как с латинского переводится «классический»:

- а) вежливый
- б) серьезный
- в) образцовый

13. К каким видам танца относятся эти движения demiplie (дэмпилле), releve (рэливэ):

- а) классический танец
- б) народный танец
- в) современный

14. Stretch это:

- а) растяжка
- б) выпад
- в) наклон

15. Координация это:

- а) согласованность работы рук, ног, головы, корпуса
- б) подготовительное упражнение
- в) одновременная работа рук и ног

16. Легкий прогиб торса – это:

- а) arch
- б) hop
- в) contraction

17. Кто написал музыку к балету «Щелкунчик»?

- а) П.И. Чайковский
- б) Ф. Шопен
- в) Э. Т. А. Гофман

18. Как с английского переводится «modern»?

- а) уличный
- б) современный
- в) простой

19. Первая позиция ног в современном танце:

- а) пятки сомкнуты вместе, носки разведены и направлены в разные стороны
- б) пятки вместе, носки вместе
- в) стопы параллельны и расположены на небольшом расстоянии друг от друга

20. Чье имя носит Татарский государственный академический театр оперы и балета?

20

- а) Габдулла Тукай
- б) Мусы Джалиля
- в) Нинель Юлтыева

Учебно-методический комплекс: 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. 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

21

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 разделом занятия является комбинация. Здесь все зависит от фантазии педагога и его балетмейстерских способностей. Однако главная задача педагога научить воспитанников танцевальности, умению слушать музыку, умению использовать определенный рисунок, заданный педагогом, 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. Hop – 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.