

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «ПАШИНСКИЙ»

Рассмотрена и одобрена на заседании
Педагогического совета
протокол № 78 от 15.01.2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
Образцового коллектива Театра танца «Снегири»
«В МИРЕ ТАНЦА»
(стартовый и базовый уровни)**

рассчитана на детей от 4 до 18 лет

срок реализации программы: 7 лет

Составители:
педагоги дополнительного образования
Тарасова Анастасия Сергеевна
Кривова Екатерина Сергеевна

Новосибирск 2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В конце XIX - начале XX века в Германии и Америке зародилось современное направление хореографии - танец модерн. Истоки зарождения проявились в искусстве Айседоры Дункан, педагога Э. Жака-Далькроза. Это стремление создать новую хореографию, отвечающую потребностям человека XX столетия, получило большую поддержку. основополагающие принципы данного направления: отказ от канонов в противовес танцу классическому, воплощение новых тем и сюжетов оригинальными танцевально-пластическими средствами. Это направление в хореографическом искусстве стало очень привлекательным для детских хореографических коллективов, т.к. классический танец довольно труден для изучения и доступен далеко не всем воспитанникам, а принципы освоения современного танца помогают достигать любому ребенку самовыражения через движения. С каждым годом все больше и больше российских балетмейстеров и педагогов-хореографов обращаются к современному танцу. И даже во всех главных академических театрах страны в последние годы практикуются постановки на базе современной хореографии и пластики.

Актуальность данной программы заключается в систематизации принципов работы с воспитанниками студии в данном направлении. Современное танцевальное искусство среди подростков в России по большей части формировалось на улице (например, направления «стрит-джаз», «брейк-данс», «хип-хоп» и т.д.), и реализовать их потребности и способности на «законном основании» задача педагога. Данная программа позволяет методически настойчиво направлять энергию подростков в русло красивых сценических форм, отвлекая от стихийно рожденной вычурности, некрасивости, безвкусицы. Получив возможность осваивать импровизации, подросток избавляется от физических и психологических зажимов, у него изменяются движенческие привычки, в повседневной жизни появляются новые, более гармоничные движения, он получает удовольствие от выражения эмоций и свободы мысли средствами пластики. Кроме прикладных знаний, в программе учтены воспитательные мероприятия в виде тематических бесед, диспутов, посещения с подростками спектаклей и концертов по данному профилю, конкурсных поездок, проведения традиционных студийных досуговых мероприятий, направленных на осознание подростками значения современного искусства и их личного творчества, развитие индивидуальных творческих способностей, формирование устойчивого интереса к творческой деятельности.

Художественно-эстетическая направленность данной программы прослеживается в том, что изучение воспитанниками современного танца, проходит неразрывно с изучением истории современного хореографического искусства, знакомства с постановками современных балетмейстеров и мировой музыкальной культуры. Средствами этих занятий у детей формируются творческие способности в опоре на эстетическое сознание: эстетических эмоций, чувств, интереса, вкуса, потребностей, представлений о красоте движений, звука, формы, цвета. Педагогическая целесообразность образовательной программы «Современный танец» определена тем, что планируемый учебно-воспитательный процесс нацелен на изучение воспитанниками выразительной палитры

движений танца; избавление от физических зажимов; развитие физической выносливости и творческой активности, средствами свободной импровизации; расширение кругозора в стилях и современных течениях музыкальной культуры; на знаниях законов драматургии, на примере классических и современных балетов. А так же, занятия улучшают душевное состояние ребенка, формируют характер, наделяя его лучшими качествами: упорством, терпением, дисциплинированностью, чувством ответственности, умением преодолевать трудности. Все эти необходимые качества приобретаются на занятиях и переносятся воспитанниками из танцевального класса в другие сферы деятельности детей.

Цель программы: создать условия для формирования у детей вкуса и системы ценностей в восприятии современной культуры, ознакомление воспитанников с различными стилями исполнения современного танца.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить учащихся с истоками современного танца (история развития джаз-модерн танца), различных течений, а также с особенностями ритмического строения музыки;

- освоить техники джаз-танца, стрит-джаза, афро-джаза, обучение основам свободной импровизации.

Развивающие:

- раскрыть творческую индивидуальность воспитанников;
- развить физическую выносливость и силу, силу духа;
- развить координацию, хореографическую память, внимание, формировать технические навыки;

Воспитательные:

- воспитать умение передавать стиль и манеру исполнения различных течений, создавать яркие сценические образы.

- распознавать «прекрасное» и «безобразное» в общем потоке современной индустрии; привитие бытовой и сценической культуры.

- воспитать ответственность, дисциплинированность, сплотить и вовлечь учащихся в коллективную творческую работу.

Условия реализации образовательной программы

Данная программа рассчитана на 7 лет обучения для детей в возрасте от 4- 18 лет.

На 1-ом году обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. На 2-ом году обучения: 3 раза в неделю по 2 часа; на 3-ем, 4-ом и 5-ом годах обучения занятия проводятся по 2 академических часа 4 раза в неделю. Состав группы в среднем 10 человек. Предполагаются сводные репетиции с группами студии. Во время проведения занятия возможна индивидуальная форма работы педагога с учащимся.

С детьми в возрасте от 4-х до 7 лет (подготовительные группы) занятия проводятся по разделу «Ритмика»: введение в хореографию, включающее комплекс музыкальных и танцевальных упражнений, позволяющим развить в ребенке музыкальность и танцевальность, и гимнастические упражнения, формирующие осанку и гибкость.

Данный раздел позволяет подготовить тело ребенка к занятиям современным эстрадным танцем.

С детьми в возрасте от 8 до 18 лет (основные группы) – это «Современный танец» - основная программа, включающая в себя основные направления современной хореографии.

При подготовке к занятию педагог условно делит изучаемый материал на разделы: разогрев, изоляцию, упражнения для развития позвоночника, уровни, кросс, комбинации или импровизации, которые могут быть построены в стилях джаз-танца, стрит-джаза, афро-джаза и др.). Не обязательно в занятие включать все перечисленные разделы, можно использовать лишь два-три, но с учетом возрастных особенностей воспитанников. В конце каждого занятия необходимо оставить несколько минут для выполнения комплекса упражнений стрейчинга, которые нужно соединить с движениями из йоги для расслабления и восстановления дыхания.

Примерная структура занятия по разделу «Ритмика»

I часть включает задания на умеренную моторную двигательную активность: построение, приветствие, комплекс упражнений для подготовки разных групп мышц к основной работе. По длительности – 1/3 часть общего времени занятия.

II часть включает задания с большой двигательной активностью, разучивание новых движений. По длительности – 2/3 общего времени занятия.

III часть включает музыкальные игры, творческие задания, комплекс упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания. По длительности – 2–3 минуты.

Занятия проводятся в игровой форме.

Примерная структура занятия по разделу: «Современный танец»:

- поклон, орг. вопросы, формулирование темы занятия и его задач \approx 1 мин.;
- разогрев обычный или интенсивный (в зависимости от времени года или поставленных задач) \approx 8 мин.;
- раздел «Изоляция» с использованием различных уровней – более глубокий разогрев, развивающий подвижность суставов и связок всего тела; упражнения для позвоночника \approx 10 мин.;
- раздел «Кросс» - одна из основных частей занятия, развивающая координацию, манеру исполнения различных танцевальных стилей и направлений \approx 10 мин.;
- раздел «Комбинация и импровизация» - часть занятия, развивающая в деталях танцевальность, технику исполнения движений в разных танцевальных стилях, учит воспитанников самостоятельно импровизировать под любое музыкальное сопровождение, что помогает им выразить себя в танце или небольшом танцевальном отрывке \approx 10 мин.;
- раздел «стрейчинг» - комплекс упражнений на развитие гибкости, пластичности \approx 6 мин.;
- подведение итогов занятия и поклон \approx 1 мин.

На втором году обучения ребята знакомятся с возможностями своего тела, изучают характерные признаки джаз-танца: ритмичность, динамику, колоритность, совершенную свободу и координацию всех частей тела, возможность импровизации, основы

актерского мастерства. При первоначальном знакомстве с предметом необходимо добиться достаточной свободы позвоночника, чтобы совершать движения различных его частей. Занятия на материале афро-джаза как раз позволяют развить подвижность всего тела, музыкальность, взаимоотношения партнеров в группе и изучить специфические «хлопушки». Сочетание всех этих необычных движений привлекает воспитанников к занятиям.

С третьего года обучения воспитанники знакомятся с основными принципами техники движения танца модерн. Позвоночник – основа движения. Понятия «contraction» – сжатие и «release» – расширение как основы движения техники М. Грэхем. Движение за счет падения и подъема тяжести корпуса, его построение по синусоиде: движение-задержка в кульминационной точке (suspend) и обратный возврат (recovery) – техника Д. Хамфри и Х. Лимона. Развивается творческое мышление средством свободной импровизации, формируется творческий интерес и эстетический вкус.

На четвертом году обучения воспитанники познают особенности современного направления джаз-модерна и партеринга. Больше внимание на занятии уделяется импровизации как мгновенному воплощению музыкального ритма средствами пластики тела, мимики и эмоциональной окраски. Привлекательность этого направления для ребят в том, что отсутствует дистанция между замыслом и воплощением.

Последующие года обучения посвящены, в основном, глубокому изучению джаз-модерн танца. Поскольку модерн это особая философия (не просто мышечная работа, а синтез энергии мысли, чувств и движения), то изучение такого направления современной хореографии целесообразно именно на этом этапе обучения. К этому моменту воспитанники уже физически развиты, максимально владеют собственным телом, что является кульминацией танцевального мастерства и завершающим этапом изучения предмета «Современный танец». Учитывая особенности кризисного возраста подростков, кроме танцевальной подготовки с ними проводятся беседы, направленные на воспитание у них внутренней культуры, умения избирательно относиться к людям, событиям и явлениям, объяснять свои взгляды, выражать личное мнение, управлять своими эмоциями, контролировать свое поведение, оценивать свои поступки и прогнозировать их возможные последствия. Кроме этого, проводятся диспуты о содержании программ на музыкальных каналах MTV и МузТВ, которые они смотрят независимо от желания взрослых. Педагог старается «стихию» направить в позитивное русло, пытается формировать у воспитанников музыкальный вкус, эстетическое отношение к искусству, научить их разбираться что «прекрасно», а что «безобразно».

Психолого-педагогическое обоснование программы

Дети младшего школьного возраста отличаются большой пластичностью и податливостью. Они легко перенимают то, что им показывают. Но движения трудные для детей и выполняемые с большим напряжением, заучиваются механически и никогда не бывают естественными, свободными, выразительными. Их усвоение осуществляется поверхностно и непрочно, и дети получают не пользу, а вред от занятий. Профессор Е.Аркин, исследуя дошкольный возраст, отметил: "Нет ничего легче, как дрессировать

ребенка, и в этом заключается великий соблазн и величайшая опасность для нормального развития детской индивидуальности".

При выборе танцевального репертуара также следует учитывать интересы и склонности детей данного возраста. Танец не должен выглядеть фальшиво. Танцевальный язык для детского произведения, несомненно зависит от возможностей и способностей учащихся, Поэтому с точки зрения количества движений и их технической трудности они ограничены. Однако это не исключает необходимости создания качественного богатства движений, сочетающих в себе естественный импульс движений с условно танцевальным языком. При постановке танца не нужно идти по линии наименьшего сопротивления и выбирать просто доступные детям движения. Нужно учитывать стиль, характер сочинения, какие комбинации могут включать в себя те или иные элементы классического танца, что может быть использовано из народных, современных танцев, оправдают ли себя в создаваемом образе наиболее доступные движения танцевального шага, бега, па польки, па вальса, па шассе, па балансе и другие, соединенные с изобразительной и выразительной пластикой комбинации разнообразных линий и поворотов корпуса. Специфика танцевального языка состоит в том, что, подобно лейтмотиву, может повторяться, варьироваться видоизменяться. Поэтому следует создавать не просто движения, а их динамическую картину (по аналогии с картиной звуков в музыке). В связи с этим, задачей педагога является постоянное обогащение знаний в области своего искусства и музыки, с одной стороны, и возрастной психологии учащихся, с другой.

Создавая ситуацию игры, в работе с детьми младшего школьного возраста, на репетициях, и при исполнении танцев, не минуем залог детского сотворчества. В условиях игры они знакомятся с языком сценического танца. Сама условность танцевального языка воспринимается детьми как игра, имеющая правила. Детям дается возможность самим назвать качества танцевального образа по линии изобразительности, выразительности и формы. Содержание образа в сочетании его с условной формой вызывает комплексное ощущение действительности (цепь рефлексов) и постепенно становится такой же естественной, как сочетание слова и звука в песне. Отсюда делаются дальнейшие шаги, углубляющие и расширяющие представления детей о танцевальном образе и тех компонентах, из которых он складывается. Актерской и музыкальной выразительности, логики танцевального движения – его органичности, в сочетании с эстетическими правилами движений классического, народного и бального танца.

Отталкиваясь от многозначности танцевального образа, в детях развивается многообразие их духовных качеств, так как сфера человеческих переживаний, отраженных в искусстве, равно как и их осознание, является такой же достоверной, как и логические сведения, раскрытые наукой. Через искусство хореографии, через душевные волнения детям открывается красота жизни. Действительность для них приобретает в искусстве танца новую форму в виде чувственной информации, построенной на ощущении движения, и имеет назначение развивать творческий потенциал личности.

Дети среднего школьного возраста обычно составляют основное ядро хореографических коллективов. Стремление этих детей к занятиям объясняется их возрастными

особенностями. Они отличаются большой активностью и восприимчивостью, им свойственно стремление действовать и выполнять какие-то задания. Их привлекает участие в общей со своими сверстниками, живой и интересной творческой работе. Занятия в хореографическом коллективе пользуются у них большой любовью. На занятиях получает удовлетворение их потребность в движении и живой деятельности, проявляется свойственная детям этого возраста жизнерадостность. Физически они значительно развитее и сильнее детей младшего школьного возраста, им легче дается разучивание разнообразных танцевальных движений. Они занимаются с увлечением и настойчивостью. В занятиях дети находят удовлетворение своих индивидуальных интересов, так как весь процесс учебной и постановочной работы позволяет им творчески участвовать в создании танца.

Особое значение приобретает с детьми данного возраста содействие сплочению детей в дружный коллектив. Коллективный строй занятий, совместное исполнение танцев перед зрителем, общая заинтересованность детей в успешном завершении и показе танцевальных постановок способствуют объединению детей в дружный коллектив, приучают детей к ответственности за общее дело, повышают требовательность каждого члена коллектива к самому себе и к работе в целом.

С детьми среднего школьного возраста занятия по танцу проводятся достаточно углубленно. К ним можно предъявить большую требовательность к точности выполнения движений и достигать сознательного отношения детей ко всему проходимому учебному материалу. Внимание у детей этого возраста достаточно устойчиво, восприимчивость более организована, чем у младших школьников, они способны к более настойчивой работе над каждым заданием. Горячее желание детей научиться танцевать, их устремленность к достижению намеченных целей создают на занятиях атмосферу делового и серьезного настроения. В содержание занятий с детьми среднего школьного возраста входят все те же разделы, которые включены в программу занятий с детьми младшего школьного возраста. В значительной мере изменяется степень сложности учебного материала и дозировка физической и умственной нагрузки. Кроме того, отдельные разделы получают иное значение, чем в работе с детьми младшей группы.

Значительно расширяется объем работы над тренировочными классическими упражнениями. Дети изучают их и у станка, и на середине. Упражнения даются в более сложной форме, потому что в этом возрасте дети способны к координированию одновременных движений рук, ног, головы, корпуса. Показываемые им движения они исполняют точно и отчетливо.

Большое значение приобретает работа над развитием творческих способностей детей. Дети этого возраста отличаются впечатлительностью и наблюдательностью, они с большой активностью относятся к созданию танцевального образа, в своей работе обнаруживают большую творческую изобретательность, фантазию, юмор.

Если в занятиях с детьми младшего школьного возраста творческие способности детей развивались в процессе игр самого разнообразного содержания, в занятиях с детьми среднего школьного возраста эта работа ведется в форме сочинения танцеваль-

ных этюдов, помогающих детям понять содержание танца, найти характерные черты танцевального образа, продумать все подробности действия, разворачивающегося в танце.

Старший школьный возраст характеризуется общим подъемом жизнедеятельности и глубокой перестройкой всего организма. С 16 лет нагрузка дается в объеме полного занятия с техническими трудностями, большими прыжками, силовой нагрузкой. Костно-мышечный аппарат в этом возрасте позволяет выполнять занятие с большей физической нагрузкой. При ведении занятия необходимо соблюдать темп подачи материала, объяснять и показывать четко, концентрируя внимание участников. Паузы использовать как разрядку физической нагрузки. Голос умеренно громкий, замечания делать четко и избегать непрерывного счета.

Педагог обязан видеть всех учащихся, чутко реагировать на состояние исполнителей: усталость, эмоциональную возбудимость и др. факторы, которые влияют на плохое усвоение материала. В таком случае найти возможность переключить внимание на иной материал и расслабить шуткой, рассказом и т.д. Проявлять максимум терпимости, уважения к личности, помня, что каждое движение исполнителями - учениками усваивается по-разному: это зависит от физических данных, координации, памяти, музыкальности и т.д. Каждый успех замечать. Давать оценку каждому обучающемуся за проведенное занятие. Замеченные усилия повышают работоспособность.

Прогнозируемые результаты:

К концу обучения по данной программе учащиеся *должны знать*:

1. методические правила исполнения программных движений и упражнений;
2. основные позиции в танце, рисунок положений и уровней рук и ног.

Должны уметь:

1. различать жанр музыкального произведения и подбирать движения в соответствии с жанром;
2. выразить в движении характер музыки и её настроение;
3. импровизировать, самостоятельно создавать пластический образ.

Способы проверки результативности:

1. Индивидуальные беседы.
2. Анкетирование.
3. Общение в коллективе.
4. Общение с родителями (собрания, встречи).
5. Участие в концертах, конкурсах, фестивалях.

В соответствии с целями и задачами программой предусмотрено проведение мониторинга и диагностических исследований обучающихся. Проведение диагностической работы позволяет в целом анализировать результативность образовательного и воспитательного компонента программы (*раздел «Методическое обеспечение программы»*).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ

Учебно-тематический план 1 года обучения (подготовительные группы)

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Музыкально-ритмические упражнения	38	-	38
3.	Упражнения на растяжку	38	4	34
4.	Упражнения на ориентировку в пространстве	22	-	22
5.	Игры под музыку	22	-	22
6.	Танцевальные упражнения (работа над номерами)	22	-	22
	Итого	144	5	139

Краткое содержание тем 1-го года обучения (подготовительные группы)

1. Вводное занятие.

Изучение танцевального поклона, в игровой форме знакомство с детьми.

2. **Музыкально-ритмические упражнения:** Работа над подскоками, галопом, шаг польки, подскоки с затяжкой.

3. **Упражнения на растяжку:** «шпагат», «полушпагат», «складки», «мостик», «корзинка», «бабочка», «лягушка»

4. **Упражнения на ориентировку в пространстве.** Правильное исходное положение. Ходьба и бег: с высоким подниманием колен, с отбрасыванием прямой ноги вперед и оттягиванием носка. Ходьба вдоль стен с четкими поворотами на углах. Наклоны и повороты головы вперед, назад, в стороны, круговые движения. Круговые движения кистью (напряженное и свободное). Переменные притопы. Прыжки с выбрасыванием ноги вперед.

5. **Игры под музыку.** Игра «Найди своё место» (включается музыка, дети в хаотичном порядке начинают двигаться по танцевальному классу, музыка выключается - в этот момент дети быстро должны встать на свои места). Игра «Магазин игрушек»: дети двигаются под разную музыку, когда музыка останавливается, ребёнок должен принять позу на том месте где он остановился, ведущий выбирает игрушку самую неподвижную, самую красивую, следующий раз игрушку выбирает ребенок, который вышел из игры, и так все по очереди. Цель игры: научиться двигаться в пространстве, воспринимать на слух ритм музыки, развивает воображение, а также позволяет детям самостоятельно принимать решения.

6. **Танцевальные упражнения.** Координация уже известных детям упражнений, составление комбинаций. Движения парами: бег, ходьба, кружение на месте. Хороводы в кругу, с кружением, хлопками. Танец «Пальчики и ручки».

Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп.

Подпрыгивание на двух ногах. Прямой галоп. Маховые движения рук. Элементы русской пляски: простой хороводный шаг, шаг на всей ступне, подбоченившись двумя руками (для девочек движение с платочками). Притопы одной ногой и поочередно, выставление ноги с носка на пятку. Танец «Подружились».

В конце 1-го года обучения (подготовительные группы) обучающиеся:

- Готовятся к занятиям, строятся в колонну по одному, находят свое место в строю и входят в зал организованно под музыку, приветствуют учителя, занимают правильное исходное положение (стоят прямо, не опускают голову, без лишнего напряжения в коленях и плечах, не сутулятся), равняются в шеренге, в колонне.

- Ходят свободным естественным шагом, двигаются по залу в разных направлениях, не мешая друг другу. Ходят и бегают по кругу с сохранением правильных дистанций, не сужая круг и не сходя с его линии.

- Ритмично выполняют несложные движения руками и ногами. Соотносят темп движений с темпом музыкального произведения. Выполняют игровые и плясовые движения. Выполняют задания после показа и по словесной инструкции учителя. Начинают и заканчивают движения в соответствии со звучанием музыки.

Учебно-тематический план 2 года обучения (подготовительные группы)

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Азбука музыкального движения	34	4	30
3.	Основные виды движения	34	4	30
4.	Партерная гимнастика	48	4	44
5.	Пространственные перестроения. Рисунки танца.	12	2	10
6.	Танцевально-образная импровизация	14	2	12
7.	Итого:	144	17	127

Краткое содержание тем 2-го года обучения (подготовительные группы)

1. **Вводное занятие.** Знакомство детей с учебным кабинетом, его оборудованием. Знакомство с правилами поведения в учреждении и в кабинете. Игровой тренинг «Давайте познакомимся».

2. **Азбука музыкального движения.** Понятие осанка. Постановка корпуса. Положения головы. Поклон-приветствие. Позиция ног – VI. Хлопки в ладоши – простые и ритмические. Положение рук: перед собой, вверху, внизу, справа и слева на уровне головы. Положения головы. Прямо, вверх-вниз; «уложить ушко» вправо и влево; повороты вправо и влево; упражнения «тик-так» – «уложить ушко» с задержкой в каждой стороне (можно с ритмическим рисунком). Музыкальные темпы: вальс, полька. Импровизационные движения в соответствии с каждым темпом. «Пружинка»- легкое приседание. Музыкальный размер 2/4. темп умеренный. Приседание на два такта, потом на один такт и два приседания, на один такт. «Мячик»- прыжки по VI позиции.

Музыкальный размер $2 \frac{1}{4}$. Темп умеренный. Прыжок на два такта, затем на один такт и четыре и более прыжков на один такт. Упражнения для рук и кистей. Руки поднять вперед на уровень грудной клетки, затем развести в стороны, поднять вверх и опустить вниз в исходное положение. В каждом положении кисти делают «фонарики» – это круговые движения кистей с раскрытыми пальцами и «кивание» - сгибание и разгибание кистей. Упражнение для плеч. Оба плеча поднять вверх и опустить, изображая «удивление». Поочередное поднятие плеч. Положение рук: на поясе и внизу. «Мельница» - круговые движения прямыми руками вперед и назад, двумя – поочередно и по одной. Понятия: «птичка», «утюжок», «флажок». «Птичка»- оттянутый носок вперед, в стороны. «Утюжок» - стопа сокращена, вынос ноги на пятку вперед и в стороны. «Флажок» - поднимание ноги до колена с натянутой стопой. Упражнение «Улыбнемся себе и другу». Наклоны корпуса вперед и в стороны с поворотом головы вправо и влево. Исполняться поклоны могут как по VI позиции, так и по II позиции. Логика поворотов вправо и влево. Повороты по четырем точкам шагами на месте – по два шага в каждую точку. Поднимание на полупальцы по VI позиции.

3. Основные виды движения. Шаги с носка по кругу. Музыкальные размеры $4/4$, $2/4$. Шаги с высоким подъемом колена. Музыкальный размер $2/4$. Шаги на полупальцах. Шаги на пятках. Шаги в комбинации с хлопками. Прыжки «зайчики» в продвижении по кругу в глубоком приседании и на прямых ногах. Бег на месте и в продвижении «лошадки» (вперед колени). Галоп (лицом в круг).

4. Партерная гимнастика. Упражнения выполняются на полу для растяжки и эластичности мышц ног, спины, живота. Упражнение для подъема стопы. Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, стараемся коснуться большим пальцем пола. Упражнение для выворотности стопы. Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, спина прямая, разворачиваем стопы так, чтобы коснуться мизинцами пола.

«Буратино» - ноги на полу на ширине 90° , руки раскрыты в стороны. Музыкальный размер $2/4$: 1 - 2 такты – наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, руками коснуться носка; 3 - 4 такты – вернуться в исходное положение. Движение повторить с левой ноги. «Солнышко» – ноги на полу на ширине 90° , руки раскрыты в стороны. Музыкальный размер $4/4$: 1 такт – наклон корпуса к правой ноге, корпус вытянуть вдоль ноги, левой рукой коснуться носка правой ноги, правой рукой дотронуться до левой ноги. 2 такт – вернуться в исходное положение. Движение повторить с левой ноги.

«Складочка» – ноги на полу вытянуты вперед, руки на поясе. Музыкальный размер $4/4$: 1 такт – наклон корпуса вперед, руками стараемся достать до носков, подбородок тянуть вперед. 2 такт – вернуться в исходное положение.

«Бабочка» - ноги на полу подтянуты к себе, колени раскрыть в стороны, руки на коленях. Стараемся коленями достать до пола «развернуть у бабочки крылья».

«Лодочка» – лежа на животе, ноги прямые, руки вытянуты вперед. Поочередно поднимаем ноги и руки, изображая качающуюся лодочку.

«Рыбка» – лежа на животе, ноги вместе, стопы раскрыты в стороны, пятки прижаты к полу, руки вдоль корпуса.

«Русалочка» – лежа на животе, ноги вместе, стопы раскрыты в стороны, пятки прижаты к полу, ладони возле плеч прижаты к полу, руки согнуты в локтях. Музыкальный размер 3/4: 1 – 2 такты – выпрямляем руки и прогибаем корпус назад, запрокинуть голову. 3 – 4 такты – вернуться в исходное положение.

«Колечко» – упражнение для мышц спины. Музыкальный размер 4/4. Лечь на живот, опереться впереди на руки, прогнуть корпус назад так, чтобы достать головой носки согнутых назад ног. Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение.

«Ушастый зайчик» – упражнение для мышц спины. Музыкальный размер 2/4. Лечь на спину, руки вдоль корпуса, поднять прямые ноги вверх и опустить их вниз за голову, достать носками до пола. Зафиксировать это положение, вернуться в исходное положение.

«Корзиночка» – упражнение для мышц спины. Лечь на живот, руками взяться за щиколотки с внешней стороны, ноги потянуть вверх. Слегка покачаться на животе, голова поднята вверх.

«Дощечка» – упражнение для укрепления мышц живота. Стоя на коленях, руки прижаты к корпусу. Исполняются покачивания корпуса вперед-назад, не садясь на ноги.

5. Пространственные перестроения. Рисунки танца. Понятие пространственных перестроений: линия, колонна, круг. Круг. Отработка навыков двигаться по кругу: лицом и спиной; по одному и в парах. Собираться в маленький круг и расходиться в большой круг. Перестроения из свободного расположения в круг и обратно. Линия. Движения в линиях, смены линиями, движение в линиях вправо и влево, вперед и назад. «Змейка» - движение по линии друг за другом, перестраиваясь в круг. Колонна. Понятие «колонна». Движение в колонне вперед. Движения в колонне на месте: наклоны в стороны через одного и все вместе.

6. Танцевально-образная импровизация. Отработка умений выразить в импровизации свое образное представление в движениях, связанных с образом зверей, птиц, людей разных профессий (например: кузнец, вышивальщица, водитель, художник), явлений природы и неодушевленных предметов. Танцевальные шаги в образах: журавля, лисы, кошки, мышки, медведя, птиц, слона и т.д. Изображение неодушевленных предметов и явлений: море, волны, деревья, цветы; едем на машине, косим траву, поезд едет, самолет летит, ракета стартует и т.д. Через танцевальные элементы предложить детям изобразить как помогают дома маме, папе (например: забиваем гвоздь, подметаем пол, моем посуду, стираем белье и т.д.).

В конце 2- го года обучения (подготовительные группы):

- принимают правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строятся (быстро, точно);
- сохраняют правильную дистанцию в колонне парами;
- самостоятельно определяют нужное направление движения по словесной инструкции учителя, по звуковым и музыкальным сигналам;

- соблюдают темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном темпе;
- легко, естественно и непринужденно выполняют все игровые и плясовые движения;
- ощущают смену частей музыкального произведения в двухчастной форме с контрастными построениями.

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

Учебно-тематический план 1 года обучения (основная группа)

(144 часа)

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Изучение танцевального поклона	4	2	2
3.	Изучение разогрева	36	2	34
4.	Знакомство с новыми понятиями и движениями («кросс», «изоляция», «стрейчинг»)	36	10	26
5.	Изучение танцевальных комбинаций и этюдов	30	4	26
6.	Работа над репертуаром (постановочная работа)	36	2	34
	Итого:	144	21	123

Краткое содержание тем 1-го года обучения (основная группа)

Вводное занятие: Проведение инструктажа по технике безопасности. Постановка задач на новый учебный год. Знакомство с предметом. Вводная беседа «История возникновения джаза, танец «афро-джаз».

Изучение танцевального поклона:

Работа над поклоном является важным составляющим, ведь именно поклон дети исполняют в начале и конце урока, это является знаком уважения, как педагогу, так и гостям присутствующем на предмете.

Изучение разогрева:

Движения для разогрева позвоночника (наклоны и изгибы торса во всех направлениях, упражнения на напряжение и расслабление позвоночника). Раздел «Разогрев» состоит из 3-4 упражнений на различные группы мышц. Возможно сочетание нескольких движений в единую комбинацию, которая обязательно исполняется с двух ног и во всех направлениях. Виды plie. Основные положения рук и позиций ног в «джаз-модерне».

Знакомство с новыми понятиями:

Термин «Изоляция». Простейшие движения головы, плечей, грудной клетки, рук и ног.

Термин «Координация». Движения, развивающие координацию рук и ног. Движения руками по схеме А, Б, В – II позиция.

Термин «Кросс». Техника передвижения в пространстве шагами примитива.

Упражнения, развивающие гибкость позвоночника.

Техника исполнения движения roll-down и roll-up вперед и в сторону. Примечание: roll down представляет собой постепенное, начиная от головы, закручивание торса вниз (все позвонки, один за другим, должны быть включены в это движение). Roll up - обратное движение, подъем и раскручивание позвоночника в исходное положение.

Изучение движения Flat back. «Четыре точки» - тело образует букву «Л» и опирается на руки и на ноги.

Основы импровизации. Упражнения из тренинга актерского мастерства на освобождение от мышечного напряжения и телесного зажима («ртуть», «огонь-лед», «пластилиновые куклы», «марионетки», «спагетти»).

Знакомство с новыми понятиями. Движения contraction и release. Техника исполнения движений contraction и release. Понятие взаимосвязи движения и дыхания.

«Координация». Свинговые раскачивания рук, корпуса, головы. Упражнение, развивающее координацию: sauté по свободной позиции по четырем точкам, затем - по двум.

«Кросс». Техника шагов примитива: джазовый шаг с чередованием пыжков.

Шаги с трамплинным сгибанием колена и kick ногой на 45 во всех направлениях и по квадрату. Шаги примитива в быстром темпе.

«Стрейчинг». Упражнения стрейчинг-характера с элементами йоги. Переход из одного уровня в другой и т.д.

Изучение танцевальных комбинаций и этюдов: разучиваются комбинации на материале стиля «афро-джаз». Изучение основ джаз-танца и исполнение импровизаций.

Упражнения для позвоночника: twist торса, roll down и roll up, plie, releve, battements tendus, flat back.

Движения на смену уровней: всевозможные «цепочки» в сочетании с хлопучками (последовательное перемещение из уровня в уровень).

Примечание: каждое первоначальное движение должно исполняться на 4 счета. Соединение разученных движений и связующих шагов в простейшие комбинации по заданной схеме в стиле афро-джаза. Работа над комбинациями, основанными на вращениях, передвижениях в пространстве по заданной схеме со сменой уровней

Работа над репертуаром: Знакомство с музыкальным материалом постановки; изучение танцевальных движений; соединение движений в танцевальные композиции; разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах. Отработка элементов; синхронность в исполнении; работа над техникой танца; отработка четкости и чистоты в рисунках, выразительность и эмоциональность исполнения.

ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ 1 года обучения (основной состав):

В обучении: обучающиеся познакомились с предметом, историей возникновения афро-джаза, разнообразием ритмических рисунков, знают терминологию современного танца, умеют точно воспроизводить изученный материал, владеют основами актерского мастерства и импровизации.

В развитии: обучающиеся научились осознанному расслаблению мышц (мышечному раскрепощению), свободному владению корпусом, распределению напряжения на позвоночник; координированию 2 центров; свободному владению перемещения в пространстве; поставлено дыхание; ребята чувствуют музыкальные акценты и выделяют их движениями, свободно ориентируются в ритмических особенностях музыки.

В воспитании: обучающиеся знакомы с особенностями этикета современного танца, танцевального вечера. На выступлениях демонстрируют культуру поведения на сцене и за кулисами, бережно относятся друг к другу, бережно относятся к сценическим костюмам и реквизиту, самостоятельно назначают ответственных за сбор костюмов после концерта. Умеют общаться в коллективе, проявляют творческую инициативу

Учебно-тематический план 2 года обучения (основная группа)

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
7.	Вводное занятие	2	1	1
8.	Разогрев	16	-	16
9.	Изучение новых движений.	28	-	28
10.	Изучение комбинаций	22	2	20
11.	Основы импровизации	18	-	18
12.	Изучение новых понятий.	20	-	20
13.	Развернутые комбинации.	16	4	12
14.	«Координация» и «шаги»	8	-	8
15.	Работа над репертуаром коллектива	14	-	14
	Итого:	144	7	137

Краткое содержание тем 2-го года обучения (основная группа)

Вводное занятие. Проведение инструктажа по технике безопасности и пожарной безопасности. Постановка задач на новый учебный год.

Разогрев. Движения для разогрева позвоночника (наклоны и изгибы торса во всех направлениях, упражнения на напряжение и расслабление позвоночника). В разделе «РАЗОГРЕВ» изменяется положение воспитанников, например, несколько упражнений на середине исполняются с изменением уровней.

Изучение новых движений.

Техника исполнения движения Deep body bent - глубокий наклон вперед ниже, чем на 90°, при этом спина, голова и руки находятся на одной прямой линии. Движение за счет падения и подъема тяжести корпуса, его построение по синусоиде: движение-задержка в кульминационной точке (suspend) и обратный возврат (recovery). Свинговые раскачивания рук, корпуса, головы, таза. Свободные падения корпуса вперед и

в сторону – drop. Техника исполнения high release. Примечание: движение состоящее из подъема грудной клетки с небольшим перегибом назад. Положение arch – небольшой прогиб торса назад.

Изучение комбинаций.

Комбинации, включающие в себя движения, развивающие гибкость позвоночника: flat back, deep body bend, roll dawn, roll up.

Комбинации, развивающие координацию: головой исполнить наклоны вперед-назад, одновременно плечи двигаются вверх-вниз.

Простейшие комбинации в технике танца модерн, исполнения contraction, release, high release со сменой уровней.

Комбинация стрейчинг-характера на полу. Координация мультиплицированных шагов с движениями рук, поворотов, вращений.

Координация двух центров: по два приставных шага вправо, влево, вперед, назад. Одновременно руки исполняют основную схему А-Б-В- II позиция.

Основы импровизации

Приемы импровизации: физическое воплощение образа, чувства, настроения под музыкальное сопровождение, предложенное педагогом.

Тренинг актерского мастерства на развитие воображения и фантазии: «придумай себе дело», «здравствуйте, я ...!», «снимаем-одеваем», «я – не я».

Изучение новых понятий.

Передвижение в пространстве: flat step, camel walk. Изучение pas de bourre tn dehors et en dedans.

«Мультиплицированные шаги»: координация шагов с движениями рук, поворотов, вращений.

«Спирали» (упражнение для позвоночника), body roll (волна всего тела).

Акробатические элементы: перекаты на спине, кувырки, стойка на руках. Передвижение в пространстве: flat step, camel walk.

Развернутые комбинации

Demi-grand plie с элементами flat back, drop, deep body bend, curve со сменой уровней.

Примечание: комбинация исполняется по выворотным и параллельным позициям.

Battements tendus et battements jetes с изгибами корпуса, работой рук по схеме А-Б-В-II позиция, так же обратно, с переходами в параллельные позиции.

Pas de bourre tn dehors et en dedans со скользящими прыжками в продвижении по диагонали, с вращениями.

Прыжки с шагами в джаз манере.

Grand battements на середине зала крестом, по квадрату.

Adagio с использованием движений корпусом.

Комплекс партерных позиций и положений, партерных растяжек (стрейчинг).

«Координация» и «шаги»

В разделе «координация» возможны сочетания работы двух центров в параллель и оппозицию. Знакомство с джаз-модерн танцем, простейшие движения и комбинации.

Шаги с изученными движениями по диагонали или по кругу.

Шаги в джаз манере. Исполнение «квадроплета», при котором на счет «и-два» выполняется три шага на полупальцах, а шаг *tombe* – все время с одной ноги.

Комбинации с прыжками, шагами, движениями корпусом.

Шаги в рок-манере: исполняются на счет «и-раз», сильное акцентированное движение, связанное с переносом веса тела, который исполняется на слабую музыкальную долю (из-за такта).

Шаги в мюзикл-комеди-джаз манере – шаги с одновременным броском ноги вперед или в сторону, выполняется по заданному педагогом рисунку.

Chasse, pas de bourre, glissade, coupe, degage.

Комбинации в диско-стиле, в блюз-стиле; в стиле модерн танца с изменением уровней.

Усложненные комбинации по диагонали (шаги с чередование прыжков и движениями рук).

Комбинации в партере с перекатом, переворотом, стойкой, «мостом» из положения стоя.

Комбинация – импровизация воспитанников.

Работа над репертуаром коллектива. Знакомство с музыкальным материалом постановки; изучение танцевальных движений; соединение движений в танцевальные композиции; разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах. Отработка элементов; синхронность в исполнении; работа над техникой танца; отработка четкости и чистоты в рисунках, выразительность и эмоциональность исполнения.

ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ 2-го года обучения (основная группа)

В обучении: обучающиеся овладели умением различать свинг и стрейчинговый характеры движений и отражать особенности при исполнении, выделять своим телом музыкальный акцент. Освоены акробатические элементы: «перекаты» на спине, «кувырки», «мосты» из положения «стоя» в усложненных формах и с продвижением в разных направлениях. Знают основы джазовой импровизации, что позволяет создавать яркие сценические образы.

В развитии: развит вестибулярный аппарат, макро- и микрокоординации (наработана скорость реакции в смене направления движения при перемещении в пространстве), стали более выносливы физически, легко переходят из одного уровня в другой, ребята умеют координировать одновременно два центра. Нарботана техника вращения на середине зала в среднем темпе.

В воспитании: стремление к четкому, правильному, красивому выполнению задания, что в свою очередь требует организованности, активности, внимания; ребята ориентируются в стилях джаз-танца, у них формируется эстетический вкус, творческий интерес к занятиям, осознанно применяют знания, полученные в беседах по здоровому питанию.

Учебно-тематический план 3 года обучения (основная группа)

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Разогрев	22	1	21
3.	Изучение новых элементов.	48	2	46
4.	Изучение комбинаций и импровизация	32	2	30
5.	Изоляция	32	2	30
6.	Работа над репертуаром коллектива	44	-	44
	Итого:	180	8	172

Краткое содержание тем для 3-го года обучения.

Вводное занятие. Проведение инструктажа по технике безопасности. Постановка задач на новый учебный год. Беседа: «Основы бытового этикета».

Разогрев. В разделе «РАЗОГРЕВ» упражнения выполняются на середине зала с изменением уровней. Некоторые движения - в положении «стоя», «сидя», «лежа» и обратно. В конце разогрева выполняются прыжки типа sauté et emboite, которые активизируют мышцы и являются своеобразной кульминацией перед следующим, более спокойным, разделом урока. Движения изолированных центров и техника их исполнения: головой - наклоны, повороты по схемам «крест», «квадрат», «круг», «sundari-крест», «sundari-квадрат», «sundari-круг»; плечами - вверх-вниз, из стороны-в сторону, twist, шейк по схемам; грудной клеткой - из стороны-в сторону, вперед-назад, подъем и опускание (по схемам, заданным педагогом); пелвис - вперед-назад, из стороны-в сторону, hip lift, shimmi, jelly roll (по схемам, заданным педагогом). Виды движений руками: повторение позиций, А-Б-В- положений, V-положение. Движения ногами: повторение позиций, plie, battements tendus, battements tendus jetes, grand battements jetes, adagio, kick на 45°, 90°.

Изучение новых элементов.

Движения, развивающие координацию: одновременное движение 3-х центров тела (например: рукой, головой, пелвисом); движение нескольких центров поочередно через импульс (один центр активизирует другой).

«Мультипликация»: движения головой, плечами, руками, пелвиса, ногами, связанные с увеличением танцевального акцента.

Повороты на различных уровнях, со сменой уровня во время поворота, например: комбинация: plie, падение на бедро, пережат по полу на бедрах, вырасти и исполнить shaiennes до конца музыкальной фразы; смена уровней при вращении на месте; пережаты на спине;

комбинация: tours shainnes на полупальцах, на demi plie и закончить поворотом; штопорные повороты (исполнение вращения на месте, постепенно сгибая колени опускаться вниз и, наоборот, поднимаясь вверх).

Акробатические элементы: комбинация из небольших прыжков, исполнение переворота на одной руке, шпагаты, стойки на руках, перевороты с зависанием в шпагат;

Лабильные вращения: повороты с брошенным корпусом; с наклоном корпуса в каком-либо направлении; повороты, заканчивающиеся падением на колени, бедро, на руки; поворот со сброшенным корпусом с постепенным переходом в стабильное вращение.

Изучение комбинаций и импровизация.

Комбинации с разученными движениями.

Комбинации в стиле нью-фолк.

Комбинации в стиле джаз-модерн.

Комбинации – импровизация на основе изученного материала.

Самостоятельно выполняемые воспитанниками задания по темам: зависимый рисунок, движение в плоскостях; сочетание движения с символом, со звуком, с музыкой. Совершенствуются приемы актерского мастерства и пластического выражения действия, образа.

Изоляция. В разделе «изоляция» используются комбинации, повышенной сложности. В комбинациях используются сочетания шагов, прыжков, вращений, спиралей и наклонов торса.

Работа над репертуаром коллектива. Знакомство с музыкальным материалом постановки; изучение танцевальных движений; соединение движений в танцевальные композиции; разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах. Отработка элементов; синхронность в исполнении; работа над техникой танца; отработка четкости и чистоты в рисунках, выразительность и эмоциональность исполнения.

**ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ 3-го года обучения
(основная группа)**

В обучении: овладели стилистикой и лексикой, характеризующей особенности танцевальных течений современной хореографии, искусством свободной импровизации, исполнением движений в полицентрии. Освоены акробатические элементы: перевороты, «стойки» на руках, шпагаты в «стойке» на руках и на голове. Чувство локтя и доверие друг другу настолько развиты, что все это позволяет воспитанникам исполнять сложные трюки в парах, тройках и группах.

В развитии: воспитанники овладели приемом взаимосвязи дыхания и движения, развитие вестибулярного аппарата позволяет в высшей степени овладеть скоростью реакции и вращений, перемещением из одного уровня в другой, перемещением в плоскостях и в пространстве, т.е. выполнять более сложную танцевальную задачу.

В воспитании: благодаря проводимым тематическим беседам, диспутам, посещениям различных концертов и последующими обсуждениями увиденного с педагогом у подростков сформировано эстрадное мировоззрение и эстетический вкус, умение свободно ориентироваться в различных современных танцевальных стилях современного танца: Blues, Lirical, Broadway (Theatrical), Afro-jazz, Modern jazz др.)

Учебно-тематический план 4 года обучения (основная группа)

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Восстановление физической формы и повторение прошлогоднего материала.	26	-	26
3.	Изучение новых элементов.	47	-	47
4.	Изучение комбинаций импровизация.	47	-	47
5.	Закрепление изученного материала	22	-	22
6.	Работа над репертуаром	36	-	36
	Итого	180	1	179

Краткое содержание тем 4-го года обучения (основная группа)

Вводное занятие. Проведение инструктажа по технике безопасности и пожарной безопасности. Постановка задач на новый учебный год. Беседа: «География возникновения и развитие модерн-танца»

Восстановление физической формы и повторение прошлогоднего материала. Движения изолированных центров и техника их исполнения. Повторение комбинаций в стилях: «Классический джаз», «Блюз», «Фолк», «Стрит-джаз», «джаз-модерн». Кроссы с продвижением и перемещением в разных уровнях в одной комбинации. Вращения со сменой уровней. Прыжки.

Изучение новых элементов.

Изучение техники Лимона, движение с принципами потери и обретения баланса. Работа с дыханием, устойчивостью центра, переносом веса.

Движения, основанные на «дроп» и «релиз», зависание и связностью движений.

Изучение базовых принципов механики движения человека в contemporary dance: опора и её текучесть, упругость, падений и баланс, связность движений.

Партеринг:

- твисты, спирали в продвижении без использования рук и ног, перекаты на одно и два плеча;

- движения на полу, где один центр, активизирует другой, по принципу «ртути»;

- скольжение всем телом по полу, движение напоминающее «ящерицу», «змею».

Изучение комбинаций, импровизация.

Комбинации в технике Лимона состоящие из следующих элементов: связок на полу, перемещения, повороты, прыжки.

Импровизация воспитанников, направленная на выражение ритмопластической свободы и ассоциативного мышления, под выбранный ими музыкальный материал.

Комбинации, на основе изученных принципов, сочетающие: «спирали», contraction, release, падения, подъемы, наклоны торса во всех направлениях, повороты на полу всем корпусом.

Комбинации в стиле «модерн», сочетающие движения, которые обеспечивают понимание у воспитанников свободы, широты, устойчивости.

Комбинация на середине зала на основе импульсной техники (на развитие динамичности, ритмичности и координации) в стиле джаз танца.

«Кросс» - усложненные комбинации с разученными движениями: скольжениями, вращениями, твистами, спиралями торса, прыжками, падениями и перекатами.

На основе изученных движений, исполнения воспитанниками импровизации – комбинации собственного сочинения в стиле классического джаза.

Закрепление изученного материала.

Изучение комбинаций к экзамену на основе изученной техники Лимона, импровизаций, партеринга.

Комбинации в разделе «кросс» с использованием вращений, прыжков, падений.

Комбинации – импровизации в стилях, джаз-модерн танца, классического джаза, блюза.

Работа над репертуаром коллектива. Знакомство с музыкальным материалом постановки; изучение танцевальных движений; соединение движений в танцевальные композиции; разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах. Отработка элементов; синхронность в исполнении; работа над техникой танца; отработка четкости и чистоты в рисунках, выразительность и эмоциональность исполнения.

ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ 4-го года обучения (основная группа):

В обучении: овладели техникой Лимона, осознали взаимосвязь исполнения движения с дыханием, научились импровизировать под музыкальный материал в разных стилях и настроениях, научили «тело» плавно и послушно перетекать из одного движения в другое в технике партеринга.

В развитии: воспитанники овладели следующими приемами: взаимосвязи дыхания и движения, укрепления позвоночного столба и освобождению его от сковывающих излишних мышечных действий конечностей, развитие творческих способностей и творческой фантазии, ассоциативного мышления и ритмопластической свободы.

В воспитании: происходит развитие общей и танцевальной культуры, расширение художественного кругозора, продолжается формирование эстетического вкуса.

Учебно-тематический план 5 года обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	1	1
2.	Восстановление физической формы и повторение прошлогоднего материала.	26	-	26
3.	Изучение новых элементов.	50	-	50
4.	Изучение комбинаций импровизация.	50	-	50
5.	Закрепление изученного материала	20	-	20
6.	Работа над репертуаром	32	-	32
	Итого	180	1	179

Краткое содержание тем 5-го года обучения (основная группа):

1. Вводное занятие. Проведение инструктажа по технике безопасности. Постановка задач на новый учебный год. Зрительская практика: балеты и спектакли, в постановках современных хореографов, А. Ротманского, Иржи Киллиана, Б. Эйфмана, А.Сигалова, Е. Дружинина.

2. Восстановление физической формы и повторение прошлогоднего материала.

Движение за счет падения и подъема тяжести корпуса, его построение по синусоиде: движение-задержка в кульминационной точке (*suspend*) и обратный возврат (*recovery*) – техника Д. Хамфри и Х. Лимона.

Повторение комбинаций в партере с использованием: спиралей, твистов, перекатов на плечи, скольжением всем телом по полу.

«Кроссы» с продвижением и перемещением в разных уровнях.

Изучение новых элементов.

Понятие «контактная импровизация». Простейшие движения в парной работе через импульс передаваемый одним партнером другому.

Упражнения *till* или «Т-позиция».

(Примечание: одновременное исполнение подъема ноги приемом *develope* или *releve lent* на 90 и наклона торса в противоположном направлении. При этом торс, голова и работающая нога оставляют одну прямую линию.)

Изучение движения *till* с открытием ноги вперед и отклонением торса назад.

Работа с партнером: «перекаты» стоя, сидя, лежа.

Понятие *contemporary dance*.

Изучение элементов техники современного танца, с особым упором на динамику, присущую техники Каннингема.

Основные принципы работы в парах в *contemporary dance*. Работа свесом партнера в разных уровнях.

Движения в усложненной форме, заданной педагогом, с *demi et grand plie*, подъемом на полупальцы, одновременным подъемом ноги.

Разученные комбинации с измененной схемой движения в пространстве.

Adagio с использованием *tilt*, с падениями торса и перекатами.

Усложненные повороты и вращения со связующими шагами по заданной схеме

Комбинация и импровизация.

Комбинации в партере в технике Лимона.

Комбинации связанные с положениями *contraction* и *release*.

Комбинации с различными видами шагов, движениями изолированных центров и вращений.

Комбинация с перекатами в уровнях с *grand battements*, прыжками, поворотами.

Контактная импровизация в парах на медленную лирическую музыку.

Комбинации, на основе изученных принципов техники Каннингема.

Изучение комбинаций повышенной сложности в сочетании с вращениями прыжками и изгибами корпуса:

plie;

vattements tendus;

vattements jetes;

grands battement jetes с движениями руками по основным позициям.

«Кросс»: исполнение вращений с падениями в быстром темпе.

Комбинация на развитие координации с принципами «contraction» и «release».

«Кросс» - комбинация в стиле джаз танца с шагами по заданной схеме с изменением направления и прыжками в быстром темпе.

Комбинация, с использованием принципов партнерской работы, на развитие физической выносливости с элементами из акробатики: «переворотами», «фляками», «перелетами», «украинскими» и «бедуинскими» прыжками.

Импровизация в стиле contemporary dance, на основе выражения своих мыслей и чувств, на песни военно-патриотической тематики.

Комбинация в стиле джаз-модерна.

Комбинация с прыжками, вращениями и передвижением в пространстве с использованием разных уровней.

Импровизация, построенная на работе двух партнеров, на основе изученных техник.

ПРОГНОЗИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ 5-го года обучения

(основная группа):

В обучении: научились двигаться плавнее, шире и более пространственно, стали более сильными и гибкими, координированными, полностью овладели терминологией современного танца, научились взаимосвязи исполнения движения с дыханием, научились свободному импровизационному движению, избавились от скованности и зажатости.

В развитии: научились концентрироваться на процессе, на практическом применении информации, воспитанники овладели импровизационной свободой и способностью принимать творческие решения.

В воспитании: приобрели навыки самовыражения через движение, воспитанники получают удовольствие от танца, видна увлеченность процессом импровизации, понимают и умеют различать разные стили и направления в современном танце, в современной музыкальной культуре.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Формы занятий и способы их организации.

Формы занятий:

- традиционное занятие;
- практическое занятие (изучение новых концертных номеров);
- выступление, конкурс, фестиваль;
- творческая лаборатория (мастер-классы с ведущими педагогами по современному танцу);

- зрительская практика (посещение, спектаклей, концертов, театров);
- открытое, контрольное занятие (согласно данной программе).

Способы организации деятельности воспитанников на занятии:

- фронтальный (опрос, повторение изученного, уточнение сложных комбинаций всей группой);
- групповой (занятия по сформированным группам);
- в парах (работа с партнерами);
- индивидуально-групповой (свободная импровизация).

Система оценки результата работы студии

Диагностическая карта заполняется 2 раза года (начало года - конец года). Каждый ребенок оценивается по указанным критериям по системе: высокий уровень (буква «В»); средний уровень (буква «С»); низкий уровень (буква «Н»).

№ п/п	ФИ ребенка	Знания, умения, навыки						Интерес ребенка к занятиям		Уровень коммуникативной культуры ребенка	
		Исполнительское мастерство (согласно году обучения)		Актерская выразительность (согласно году обучения)		Партерная гимнастика и акробатика (согласно году обучения)					
		Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н.г.	К.г.	Н. г.	К.г.	Н.г.	К.г.
1.											

Знания, умения, навыки

«В» - Особая выразительность передачи движения и мимики, собственный подчёрк передачи движения. Высокий уровень исполнительского мастерства, активность на занятии.

«С» - Хороший уровень исполнительского мастерства, недостаточная выразительность, слабая активность на уроке.

«Н» - Плохая отдача, неактивен, вял.

Интерес ребенка к занятиям

«В» - ребенок с удовольствием посещает занятия в объединении, активен на занятиях, пропускает их только по уважительным причинам, ответственно относится к любым поручениями педагога.

«С» - ребенок регулярно посещает занятия, но на занятиях проявляет среднюю активность, часто не выполняет домашние задания (если они есть).

«Н» - ребенок посещает занятия без интереса (возможно по настоятельной просьбе родителей), довольно часто пропускает занятия без уважительной причины, не выполняет поручений педагога.

Уровень коммуникативной культуры

«В» - ребенок легко идет на контакт с педагогом и сверстниками, адекватно реагирует на конструктивную критику педагога и сверстников, с удовольствием принимает участие во внеучебной деятельности, общение педагога с ребенком зачастую выходит за рамки учебных занятий, ребенок открыт, спокоен перед педагогом.

«С» - ребенок идет на контакт с педагогом, но не со всеми сверстниками общается свободно, терпит критику педагога, но не всегда критику сверстников, с удовольствием принимает участие во внеучебной деятельности; общение с педагогом, как правило, не выходит за рамки учебной деятельности.

«Н» - ребенок сложно идет на контакт с другими членами объединения, большую часть времени на занятии молчит, проявляет низкую активность, болезненно реагирует на конструктивную критику педагога и сверстников, избегает внеучебного общения с другими ребятами, общение с педагогами ограничено.

Диагностические таблицы фиксируют результаты детей, полученные по итоговым занятиям на протяжении всего учебного года.

Проведенная диагностика позволяет увидеть и проанализировать динамику уровня воспитанности, обучения и личностного развития детей, занимающихся в творческом объединении, что позволяет в дальнейшем вносить корректировку в образовательную программу.

Основные методы и технологии

Для подростков в возрасте 13-16 лет, особенно если они пришли заниматься современным танцем, немаловажен образ педагога. Ребята отождествляют содержание предмета с человеком, его преподающим. Поэтому педагогу просто необходимо идти в ногу со временем, самому обладать эстетическим вкусом, следить за новинками индустрии шоу-бизнеса (в музыке, танцевальных направлениях и даже моде), тогда он по праву может быть наставником и другом подростку. Тогда ребята увидят в педагоге не только хореографа, но и человека, к которому можно прийти со своими проблемами, спросить совета, попросить помощи, поделиться радостью или секретами. А в этом возрасте трудностей у подростков хватает!

Разборчивость в музыкальном материале, танцевальных стилях и направлениях, наличие эстетического вкуса у педагога позволяет ему работать над формированием у воспитанников системы ценностей, что является основной целью и задачами данного курса.

Для реализации данной программы, как показывает практика работы с подростками, необходимо учитывать некоторые особенности:

- ✓ возрастные особенности воспитанников;
- ✓ личные интересы и приоритеты воспитанников;
- ✓ потенциал группы в целом и каждого воспитанника отдельно;
- ✓ качество подготовки к моменту начала изучения предмета;
- ✓ происходящие в мире перемены.

Педагог в своей деятельности использует следующие технологии:

- здоровьесберегающая технология, помогает воспитать всесторонне развитую личность, бережно относящуюся к своему здоровью, и соблюдающую принципы здорового образа жизни;

- информационно-коммуникативная технология, позволяющая воспитанникам получать новую информацию и знания через просмотры видео и мультимедиа, сопровождающиеся пояснениями педагога. Так же этот метод полезен при просмотре концертов и выступлений, в которых они сами принимали участие, для осмысления и оценки своего собственного результата;

- деятельностная технология, посредством которой воспитанники изучают новый материал через личный показ педагогом и его объяснениями с последующим повторением;

- проектная технология заключается в организации под руководством педагога творческой лаборатории, где провозглашается тема и ставится задача, а воспитанники создают творческую импровизацию, участвуют в процессе подготовки традиционных мероприятий коллектива;

- игровая технология, помогает развитию творческого мышления, развивает воображение и фантазию, улучшает общение и взаимодействие в коллективе;

- технология дифференцированного обучения, помогает в обучении каждого на уровне его возможностей и способностей, развитии творческих способностей, созидательных качеств личности, воспитании человека высокой культуры.

Для успешного освоения программы воспитанниками необходимо использовать средства обучения:

организационно-педагогические средства (образовательная программа, поурочные учебно-тематические планы, диагностические карты, карты-анкеты для воспитанников и их родителей, информационные объявления на стенде коллектива для воспитанников и их родителей, которые меняются несколько раз в неделю, разработанные педагогом памятки для сбора воспитанников на концерт, в конкурсные поездки, портмоне с концертными и конкурсными CD-дисками на каждую возрастную группу ансамбля индивидуальное и т.д.);

учебно-наглядные пособия (плакаты с изображением строения скелета человека и его мышц), которые используются с целью более доступного понимания подростками о работе мышц в момент исполнения различных статичных или динамических движений, о нагрузках на суставы, о пользе разминки перед занятиями с целью сохранения здоровья и т.д.;

Комплексные формы обучения применяются в студии как целенаправленная подборка простых и составных форм:

- дни открытых дверей – проводятся для новичков и их родителей ежегодно в начале сентября.

- праздник «Первый выход на сцену. Посвящение в Снегири» - проводится ежегодно в рамках традиционного мероприятия «День рождения студии»;

- игра «Весенняя карусель» - проводится ежегодно в дни весенних каникул для подготовительного отделения студии силами старших воспитанников в целях включе-

ния малышей в познавательную деятельность, а старших ребят – в организационно-практическую;

- традиционное мероприятие «Новогодняя сказка» - проводится для подготовительного отделения силами старших воспитанников для воспитания в них креативных качеств (способность к самостоятельной организации подготовительного процесса, применение творческих навыков, развития педагогических навыков и т.д.);

Кроме того, для успешной реализации данной программы необходима материально-техническая база:

- легко проветриваемый и с хорошим освещением балетный зал общей площадью минимум в 70 м². В зале должны быть стационарные зеркала, пол - линолеум, хорошо налаженное отопление, окна – стеклопакеты;

- музыкальное сопровождение занятий целесообразно осуществлять под музыкальный центр для флэш- и CD-носителей, должна быть сформирована фонотека;

- из инвентаря в зале необходимы стол, несколько стульев, гимнастические скамейки, полка для аудиоаппаратуры, страховочные лонжи необходимы для изучения трюковых элементов;

- для более полноценного восприятия воспитанниками изучаемого материала необходим мультимедийный проектор;

- для более оперативного реагирования педагогом на все новинки в области современной хореографии и музыки необходим Интернет;

- на одной из стен, лучше при входе в зал, необходимо разместить информационный стенд. Кроме того, в зале должны быть план эвакуации на случай пожара, инструкция по технике безопасности, набор индивидуальной защиты от пожара, аптечка с набором материалов от ушибов или других травм. Но аптечка и средства защиты должны храниться строго в закрывающемся шкафчике или сейфе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагогов:

1. Александрова Н.А., В.А. Голубева «Танец модерн». Лань, Планета музыки 2011г. Возрастная и педагогическая психология: Детство, отрочество, юность - М.: Академия, - 2015г. - 624с.
2. Балет. Журнал. М.: Министерство печати и информации, 2011- и т.д.
3. Бежар Морис. Мгновение в жизни другого (мемуары). М.: «Балет», 2007.
4. Блэйер Фредерика. «Айседора. Портрет женщины и актрисы». Смоленск: «Русич», 2016
5. Бореев Ю.Б. Эстетика в 2-х т. –Смоленск: 5-е изд., Русич, 2006.
6. Конен Б. Пути американской музыки. – М.: Композитор, 2010.
7. Кудрявцев В.Т. Развитие детства и развивающее образование - Ч. 1. / В.Т. Кудрявцев - Дубна,1997.
8. Наборщикова С. «Видеть музыку, слышать танец. Стравинский и Баланчин. К проблеме музыкально-хореографического синтеза», Московская государственная консерватория им. Чайковского, 2010г.
9. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. История, методика, практика. ГИТИС, М., 2000.
10. «Пяти Па». Журнал о балете для детей. М.: «Студия «Антре», 2002-2005.
11. Стюарт Отис. «Рудольф Нуриев. Вечное движение». Смоленск: «Русич», 2001.
12. Студия «Антре». Журнал о балете для детей. М.: «Студия «Антре», 2003-2005.
13. Франк С.Л. Духовные основы общества. Смысл жизни. Свет во тьме. – М., 2008.
14. Шереметьевская Н.Е. «Длинные тени».- редакция журнала «Балет», 2009г.
15. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. М.: Искусство, 2015.
16. Шубарин В.А. Джазовый танец на эстраде (+ DVD-ROM). – Лань, Планета музыки, 2012г.

Литература для обучающихся:

1. Балет. Журнал. М.: Министерство печати и информации, 2011- и т.д.
2. Бежар Морис. Мгновение в жизни другого (мемуары). М.: «Балет», 2007.
3. Блэйер Фредерика. «Айседора. Портрет женщины и актрисы». Смоленск: «Русич», 2011.
4. «Пяти Па». Журнал о балете для детей. М.: «Студия «Антре», 2002-2005.
5. Современные и эстрадные танцы. Журнал. Фонд «Здоровье. Культура. Спорт»: 2002-2003.
6. Студия «Антре». Журнал о балете для детей. М.: «Студия «Антре», 2003-2012
7. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. М.: Искусство, 2010.