

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 51»
(МБОУ «СОШ № 51»)

Принято на заседании
педагогического совета
МБОУ «СОШ № 51»
Протокол № 14
«30» августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
художественной направленности
«СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ»**

Срок реализации программы -2 года

Возраст учащихся – 11-17 лет

Составитель:
Никифорова Ксения Владимировна
педагог дополнительного образования

ИЖЕВСК 2023

I. Основные характеристики дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Актуальность программы

Хореография — один из древнейших видов искусства. Танец, это волшебный мир, в котором с помощью языка тела и музыки можно выразить любое чувство. Основным средством хореографии является движение во всем его многообразии. Танец повышает эмоциональное и физическое здоровье человека, т.е. гармоничное единство тела, разума и души, помогает раскрыть внутренний мир человека, сформировать в подростках уверенность в себе, упорство и трудолюбие, помогает оценить красоту музыки и движения. Через изучение основ хореографии подростки приобщаются к танцевальной и музыкальной культуре, у них формируется эстетический вкус.

Занятия современной хореографией помогают обучающимся снять психологические и мышечные зажимы, выработать чувство ритма, уверенность в себе, развить выразительность, научиться двигаться в соответствии с музыкальными образами, что необходимо для сценического выступления, а также воспитать в себе выносливость. Важным для подростков является возможность скорректировать осанку, координацию, постановку корпуса, что необходимо не только для занятия танцем, но и для здоровья в целом. Современный танец — это зрелищное представление, вызывающее огромный интерес у молодого поколения. В данном виде искусства лаконично соединены в одно целое многообразие танцевальных стилей и элементы сценических трюков.

Программа направлена не на подготовку профессионального танцора, а на предоставление возможности подростку выразить себя в танце, развитие умения добиваться творческого выражения эмоций через пластику.

Таким образом, актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (ДООП) «Современный танец» для каждого подростка заключается в том, что она развивает фантазию, память, внимание, а так же чувство ритма, пространства, времени и других психологических составляющих личности. При этом занятия современной хореографией способствуют формированию раскованного, общительного человека, владеющего своим телом, умеющего слышать музыку и чувствовать партнеров в танце.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью ДООП «Современный танец» является синтез видов и форм хореографического обучения, создание интегрированной модели обучения. В программе предусмотрено ознакомление учащихся с основными направлениями хореографии: балетная

гимнастика, классический танец, народно-сценический танец, акробатика. При этом значительное внимание уделяется классическому танцу как источнику высокой исполнительской культуры. На последующих этапах в процессе изучения стилей и техник современного танца используются элементы гимнастики, акробатики, йоги, знания анатомии человека, музыкальной грамоты, актерского мастерства. Это способствуют самопознанию в процессе изучения возможностей своего тела, особенностей эмоциональной сферы и самовыражению как результату импровизационного поиска наиболее характерных для учащегося выразительных средств танца.

Также особенностью изучения данной дисциплины является сочетание знаний по элементарной теории музыки, основам хореографии и образной выразительности. Большое внимание уделяется воспитанию музыкального вкуса у детей: на уроках используются произведения Дж. Гершвина, Глена Миллера, Яна Тирсена, других российских и зарубежных композиторов.

В программе использованы элементы методики современного танца **«Модерн-джаз: танец этапы развития, метод, техника»**, разработанной доцентом кафедры сценического танца Российской Академии театрального искусства (ГИТИС) и профессором кафедры эстрадного танца Московского государственного университета культуры и искусства, Вадимом Юрьевичем Никитиным.

Новизна программы – в использовании современных технологий в художественно-эстетическом развитии. В результате учащиеся получают представление о том, какие есть коллективы данного современного направления, знают новости хореографии, способны оценивать исполнительское мастерство больших мастеров российских и зарубежных театров.

Направленность (профиль) программы- художественная.

Вид программы- модифицированная. Настоящая программа разработана на основе рекомендаций научно-консультационного центра «Педагогические мастерские по художественному воспитанию» г. Москвы.

Адресат программы- Программа разработана для учащихся 11-17 лет. Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Во время приема и формирования групп происходит первичная диагностика творческих способностей подростка, его знаний, умений, навыков и хореографических данных.

Особенностью этого возраста является интенсивное развитие индивидуальности, когда происходит дальнейшее развитие самосознания, специфической чертой которого являются размышления индивида о самом себе, о своих качествах и свойствах. У подростка возникает интерес к собственной личности, к своему внутреннему миру, обнаруживается стремление к утверждению собственного «Я» и самовыражению. По мнению ряда ученых и педагогов-практиков, танец как средство развития творческой индивидуальности подростков имеет большой педагогический потенциал. Занятие танцем, в частности современным, стимулирует развитие мотивации

к творческой деятельности, которая является ядром индивидуальности, воли, способностей, интеллекта.

Объем и срок освоения программы- программа рассчитана на 2 учебных года

Общее количество часов за весь период обучения по данной программе — 324 часа, по 162 часа в год.

Режим занятий- Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1,5 часа (что составляет 1 час 20 минут с обязательным 10-минутным перерывом). Продолжительность и количество занятий соответствует нормативам, определенным СанПин 2.4.3648.20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Форма организации образовательного процесса- групповая с индивидуальным подходом. Обучение проводится в **очной форме**.

Наполняемость групп-10-12 человек (что связано с ограниченной площадью танцевального зала).

Виды занятий по программе: обучающее; тренировочное; занятие - разминка; контрольное; занятие-обсуждение с просмотром видеоматериалов, показательное – открытое занятие, концертное выступление, «творческая мастерская», мастер-класс.

Цель программы: развитие творческой индивидуальности подростков средствами современного танца.

Задачи программы:

- обучать подростков техникам исполнения стилей современного танца;
- развивать у обучающихся воображение, способность выражать в танце индивидуальный творческий замысел;
- способствовать укреплению здоровья, физического развития подростков;
- обеспечивать социализацию подростков в коллективе и способствовать возникновению уважительных отношений между обучающимися;
- способствовать формированию личностных качеств: познавательной и жизненной активности, самостоятельности, коммуникабельности, трудолюбия и стремления к преодолению препятствий.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план 1 года обучения

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие.	1,5	1,5		беседа, опрос
2	Профессия «Артист балета»	1,5	1	0,5	беседа, опрос,

					видеоанализ.
3	Сверхзадача в искусстве хореографии. Инструктаж по ТБ.	1,5	0,5	1	Опрос, сравнительный анализ
4	Ритм. Комбинаторность. Воспитание стопы. Инструктаж по ТБ.	3	0,75	2,25	беседа, самооценка, педагогическое наблюдение.
5	Stretch - растягивание всех частей тела. Инструктаж по ТБ.	9	1	8	беседа, самооценка, педагогическое наблюдение.
6	Работа над плечевым суставом. Инструктаж по ТБ.	6	1	5	беседа, самооценка, педагогическое наблюдение.
7	Понятие современной хореографии «Swing», «Kolaps». Инструктаж по ТБ.	6	1	5	беседа, самооценка, педагогическое наблюдение.
8	Классический танец - определенный и основной вид хореографии. Инструктаж по ТБ.	6	1	5	беседа, самооценка, педагогическое наблюдение, творческое задание.
9	Шаги - Battement tendus в современной хореографии. Инструктаж по ТБ.	3	0,5	2,5	беседа, самооценка, педагогическое наблюдение, видеоанализ
10	Упражнения на устойчивость и на координацию. Инструктаж по ТБ.	3	0,5	2,5	беседа, самооценка, педагогическое наблюдение, видеоанализ
11	Позиции рук: в классической хореографии и в джаз-модерн танце Инструктаж по ТБ.	3	1	2	беседа, самооценка, педагогическое наблюдение, видеоанализ
12.	Работа над пантомимой. История пантомимического искусства. Инструктаж по ТБ.	6	1,5	4,5	беседа, самооценка, педагогическое

					наблюдение, видеоанализ, взаимообучение, взаимоаттестация творческое задание
13	Спортивная акробатика. Инструктаж по ТБ.	9	1	8	беседа, самооценка, педагогическое наблюдение, сравнительный анализ.
14.	Упражнения на устойчивость и мышечную силу. Инструктаж по ТБ.	6	0,5	5,5	беседа, самооценка, педагогическое наблюдение, демонстрация достижений.
15.	Комбинации на растяжку и на координацию. Инструктаж по ТБ.	6		6	самооценка, педагогическое наблюдение.
16	Основные законы джаз-модерн -танца. Инструктаж по ТБ.	6	1	5	самооценка, педагогическое наблюдение.
17	Техника жестикуляции Инструктаж по ТБ.	6		6	самооценка, педагогическое наблюдение, взаимообучение.
18	Шаги в современной хореографии в комбинации с Battement tendus. Инструктаж по ТБ.	4,5	0,5	4	самооценка, педагогическое наблюдение, взаимообучение, сравнительный анализ
19.	Stretch - растягивание всех частей тела. Закрепление темы растяжек. Инструктаж по ТБ.	9	0,5	8,5	самооценка, педагогическое наблюдение.
20.	Закрепление акробатических и гимнастических упражнений. Инструктаж по ТБ.	7,5		7,5	самооценка, педагогическое наблюдение.
21	Показательные выступления по акробатике. Инструктаж по ТБ.	1,5		1,5	сравнительный анализ, самооценка, демонстрация

					достижений.
22	Упражнение «Мультипликация» и гимнастические упражнения. Инструктаж по ТБ.	9		9	сравнительный анализ, самооценка, демонстрация достижений.
23	Упражнения вращения и прыжки. Инструктаж по ТБ.	9		9	сравнительный анализ, самооценка, демонстрация достижений, взаимообучение.
24.	Акробатика и музыка. Инструктаж по ТБ.	6	0,5	5,5	самооценка, педагогическое наблюдение.
25	Музыка. Темпы и ритмы. Инструктаж по ТБ.	6	0,5	5,5	самооценка, педагогическое наблюдение.
26	Хореографические жесты, позы, ракурсы. Инструктаж по ТБ.	6	0,5	5,5	самооценка, педагогическое наблюдение.
27	Пантомима. Инструктаж по ТБ.	6	1,5	4,5	сравнительный анализ, самооценка, демонстрация достижений, взаимообучение.
28	Элементы бального танца. Инструктаж по ТБ.	6	0,5	5,5	взаимообучение, самооценка, педагогическое наблюдение.
29	Укрепление мышц корпуса. Инструктаж по ТБ.	4,5		4,5	самооценка, педагогическое наблюдение.
30	Отработка этюдов Инструктаж по ТБ.	3		3	сравнительный анализ, самооценка, демонстрация достижений, взаимообучение.
31	Контрольное занятие. Показательные выступления. Инструктаж по ТБ.	1,5	0,75	0,75	опрос, концертное выступление, демонстрация

					достижений в конкурсах разного уровня.
	Итого	162	19	143	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие. Теория. Знакомство с детьми. Художественная особенность современного танца – совершенная свобода движений танцора. Ознакомление с программой. Правила поведения в танцевальном классе. Инструктаж по технике безопасности. Объяснение: необходимость разминки и подготовки организма к сложным физическим и танцевальным упражнениям. Основы физиологии человека. Изучение положения суставов. Виды разминок, свойства разминки; последовательность проведения, используемый ритм и темп. Как научиться определять максимальную нагрузку индивидуально для своего организма. Организационные вопросы.

2. Профессия «Артист балета». Теория. Введение в предмет современной хореографии. Основы хореографической дисциплины. Рассказ об искусстве балета, профессии артиста балета, о хореографии (о разновидностях искусства танца). Музыка и сценическое движение (перемещение действующих лиц во времени и пространстве)-основа балета. Понятия: что такое пластика, хореография. Рассказ об истории школ, обучающих балетному искусству и хореографии.

Практика: базируется на знаниях по истории предмета

3. Сверхзадача в искусстве хореографии. Теория. Основное «зерно» освоение техники классического танца. Координация, выразительность, артистизм, как формирование и раскрытие творческой индивидуальности учащегося.

Практика: На примере выпускного класса (видеоматериал урока, концертных номеров по современной хореографии) определяется сверхзадача для каждого учащегося.

4. Ритм. Комбинаторность. Воспитание стопы. Теория. Хореография и музыка. Образный характер танца и музыки. Соответствие темпа, метра, ритма танца. Комбинаторность. Хореографические прыжки, их классификация. Вращательные движения ноги. Понятие ep dedans, et ep dehors.

Практика: Упражнения для развития ритма: Хлопки на сильную долю, удар стопой об пол (дети уже знакомы со степом) носком, пяткой, всей стопой. Комбинаторность: шаги ударные на месте, с продвижением, в прыжках, скольжение (коньковый ход). Упражнения на развитие эластичности стопы. Воспитание стоп сидя на полу: ep dedans, et ep dehors.

5. Stretch - растягивание всех частей тела.

Теория. Понятия «Stretch», «Ровная спина», «Вытянутая стопа», «Партер». Все части тела имеют свойства растягиваться. Назначение разминки, последовательность выполнения.

Практика. Stretch-Растягивание: Показ элементов, которые отвечают за определенную часть тела и растягивают её. Изучение и исполнение движений с педагогом и самостоятельно. «Складочка» Наклоны вперед к ногам- с вытянутыми стопами, с сокращенными стопами. Растягивание ног в шпагатах, наклоны боковые к ногам и наклон вперед с вытянутыми руками.

Stretch - Растягивание: На животе позы «Корабли», мосты назад из положения сидя на коленях. «Книжка», «Лодочка». Усложнение упражнений, соединение в связки, введение новых упражнений.

Упражнения - наклоны корпуса для развития гибкости, прямой спины.

6. Работа над плечевым суставом. *Теория.* Основные техники партерной гимнастики. Требования к растяжкам: постепенность, начиная с рук, плеч, ног переход к корпусу. При растягивании ног воздействие оказывается в основном на сухожилия нижних конечностей, а также на поясничный отдел позвоночника, при растягивания рук и плеч - на грудную клетку. После растягивания ног и рук приступать к одновременной растяжке корпуса. Работа над развитием плеч: выводим по переменно плечи, вращение плеч по переменно, двумя плечами. Stretch- растягивание верхней грудной клетки: вперед, назад из стороны в сторону. Образное восприятие всех выполняемых движений, которые вырабатывают гибкость, выворотность, растяжку.

Практика. Выполнять упражнения партерной гимнастики из исходных положений: лежа на спине; лежа на животе; на боку; сидя; стоя на коленях. Упражнения для позвоночника.

7. Понятие современной хореографии «Swing», «Kolaps». *Теория.* Развитие моторно - ритмического движения, т.е. раскачивание тела и частей тела в различных положениях. Упражнение «Kolaps»: тело свободно, его изгибы как бы утрируются; колени в естественном положении, голова и торс чуть наклонены вперед; тело не имеет напряженности, характерной для классического танца.

Практика. Навыки выполнения упражнения на локальность движений определенными частями тела (головой, плечами, грудью, корпусом, бедрами, коленями, стопами, локтями, кистями рук).

8. Классический танец - определенный и основной вид хореографии.

Теория. Возникновение термина «классический танец» в России в конце 19 века. Разделение танцовщиков на «классический», «характерный». Вклад А. Вагановой в школу классического танца. Понятие классического «Plie» - относится к группе приседаний. Понятие джазового «Plie» в 1, 2 позициях в положении En dehors et en dedans

Практика. Demi Plie из второй не выворотной позиции; и выворотной позиции, с наклоном корпуса вперед. Demi Plie с Port des bras. Придумать и отработать мини-комбинацию на Plie.

9. Шаги - Battement tendus в современной хореографии.

Теория. Навыки элементарных упражнений классического экзерсиса. Шаги в современной хореографии с выворотными стопами и не выворотными, т.е. положение En dehors et en dedans.

Практика. Battement tendus по 1 позиции «крестом» на середине. С Demi Plie, с Port des Bras, с руками. Просмотр концертных номеров (видео) и найти, где были упражнения на Plie и на Port de bras.

10. Упражнения на устойчивость и на координацию.

Теория. Развитие пластики мышц и суставов всего тела.

Воспитание устойчивости; необходимость закрепления пресса, спины.

Практика. Упражнения на устойчивость, развитие координации (упражнение «Цапля»). Упражнения - наклоны корпуса для развития гибкости, прямой спины. Подкачка пресса и спины, икроножных и бедренных мышц.

упражнениями лежа на полу, работая на спине и на животе.

Просмотр учащимися урока акробатики в старших классах. Назвать известные упражнения по акробатике.

11. Позиции рук: классической хореографии и в джаз-модерн танце.

Теория. Работа над руками: классические руки, «релаксация»- напряженные и расслабленные руки. Знание основных позиций рук в классической хореографии и в джаз-модерн. Научить исполнителя автоматизированному умению включаться в основные танцевальные позиции рук, ног; готовность к воспроизведению различных танцевальных форм.

Практика. Просмотр урока по джазу (видео) и показать позиции рук с просмотренного урока.

12. Работа над пантомимой. История пантомимического искусства.

Теория. Пантомима - сценическое представление без слов невербальными средствами мимики и телодвижений, как правило, преувеличивающих и обобщающих жизненные источники. Творчество выдающихся мимов 20-столетия: Ч. Чаплин, М. Марсо, Знание влияния пантомимы на цирковое, эстрадное, хореографическое искусство. Просмотры видеофрагментов.

Практика. Знакомство с основными элементами: шаги, стенки, круглые, «волна» работа с воображаемым предметом. Изображение предметов: стенка, гадание на ромашке. Изображение настроений: веселье, грусть, каприз, злость. Комплекс «Говорящий жест»:

- комплекс тренировочных упражнений «Говорящий жест»;

- комплекс пластических упражнений на тему « Действие в условиях вынужденного молчания», «Беспредметное действие» и т.д.

Придумать «Говорящий жесты».

13. Спортивная акробатика

Теория. Укрепление мышечной структуры. Спортивная акробатика дает возможность стремительно набрать физическую и пластическую форму, позволяет приступить к пластике и хореографии. Техника безопасности при занятиях акробатикой.

Практика. Владение акробатической техникой: «Колесо», «Мостик», «Перевороты» назад за плечо и др. Акробатические элементы: «Мост» на

одной руке, «колесо», «перекидные» на полу- спине, перекидные на бедре, подъем на пальцах, стойка на руках с подъемом одной ноги. Основные виды акробатических уровней: стоя, сидя на корточках, сидя на ягодицах, стоя на коленях, лежа.

14. Упражнения на устойчивость и мышечную силу.

Теория. Подкачка пресса и спины, икроножных и бедренных мышц. Развитие пластики мышц и суставов всего тела. Воспитание устойчивости. Закрепление пресса, спины упражнениями лежа на полу, работая на спине и на животе.

Практика. Упражнение на устойчивость: *Developpes* с открыванием рабочей ноги во все стороны на 45 градусов. *Grand's battements* на 45, 90 градусов с руками и без. *Battement* на полу: на спине, на боках правого и левого и с захватом ноги. Проведение аукциона «Кто больше подкачается».

15. Комбинации на растяжку и на координацию. Теория. Техника безопасности.

Практика. Комбинации на растяжку и на координацию в середине класса: с поворотами на бедре, маховые шпагаты на спине, с переворотами.

16. Основные законы джаз-модерн -танца.

Теория. Понятия в танце модерн на «*Relaksaziu*», «*Swing*». «*Relaksaziu*»: регуляция напряжения и расслабления отдельных центров. Отдельные центры должны быть достаточно свободными. «*Swing*»: моторно-ритмическое движение, т.е. раскачивание тела и частей в разных положениях.

Практика. Комбинации на «*Relaksaziu*», «*Swing*». Этюд на свинг и релаксацию. Выполнения упражнений на локальность движений определенными частями тела (головой, плечами, грудью, корпусом, бедрами, коленями, стопами, локтями, кистями рук).

17. Техника жестикуляции

Практика. Работа над мимикой и жестом: «Я люблю тебя», «Ты сама виновата», «Свидание», «самый любимый цветок»

Изображение настроения: веселье, грусть.

18. Шаги в современной хореографии в комбинации с *Battement tendus*.

Теория. Шаги, бег — передвижение в пространстве класса, в разных темпах и ритмах.

Практика. Мини-конкурс «Перетанцевать» «Кто больше знает шагов», «Сочини свой шаг». *Battement tendus*: с *Demi Plie*, с наклоном корпуса, с руками - одновременно.

19. Stretch - растягивание всех частей тела. Закрепление темы растяжек.

Практика. Продолжение темы «*Stretch*». Главная идея оздоровительного «*Stretch*»-не навреди. Развитие гибкости ВСЕГО тела.

20. Закрепление акробатических и гимнастических упражнений.

Практика. Акробатические элементы «Волчок», «Кувырок» за спину, приход на колени и на шпагат- прямой в комбинации с другими хореографическими движениями. Подъем ног с положение «Бабочки»: с

рукой вывода ноги в сторону, с наклоном корпуса вперед, и т.д.

21. Показательные выступления по гимнастике и акробатике.

Практика. Гимнастические и акробатические элементы.

22. Упражнение «Мультипликация» и гимнастические упражнения.

Перенос веса с одной ноги на другую соединить эти упражнения с «Коллапсом» и с гимнастическими элементами.

Практика. Упражнения «Мультипликация»- шаги: переход веса с одной ноги на другую. В промежуточном исполнении.

Соединение упражнений «Мультипликации» и с упражнениями «Коллапсом: «Кач», напряженность в корпусе, ногах, руках.

Игра -спор « А я умею так!» (показ движений в соревновании)

23. Упражнения вращения и прыжки.

Теория. Танцевальное вращение на месте и по линии, Sote, прыжок на месте.

Практика. Вращение на месте, по линии с шагом. Прыжки Sote в позиции 1,2. Игра в парах «учитель и ученик» и демонстрация друг другу хореографических умений.

24. Акробатика и музыка.

Теория. Понятие- Акробатика. Акробатика - это более сложная гимнастика, где требуется умение, навыки и физические данные, которые нужно развивать.

Практика. Определение роли акробатики в хореографии.

Акробатический джазовый «Мост» с позиции стоя на ногах перейти на одну руку и подняться через «Волну». Этюды на образ с танцевальными, акробатическими элементами.

25. Музыка. Темпы и ритмы.

Теория. Этюды на темпо- ритм: Темп спокойный - колыбельный, средней быстроты- для прыжковых комбинаций. Музыкальные настроения:

Грусть- этюд. Веселье- этюд. Капризуля- этюд все, что слышал в музыке ребенок.

Практика. Представить музыкальное настроение. Уметь реагировать на смену музыкальных частей и фраз; определять характер музыки, выполнять движения в различных темпах, переключаться из одного темпа в другой.

26. Хореографические жесты, позы, ракурсы.

Теория. Жесты, позы, ракурсы - используются в историко-бытовых танцах.

Практика. Понимание и владение позами: Epaulement в комбинациях, знание положений ep dehors et ep dedans. Придумать поклон любого настроения и манеры.

27. Пантомима.

Теория. Специфические особенности пантомимы как вида искусства.

Техника пантомимы. Просмотр видеоматериалов

Практика. Работа над этюдами в жанре пантомимы: сорвать цветок, вдохнуть аромат цветка, гадать на ромашке, теплый легкий ветерок и т.д.

Постановка сюжетного пластического представления

28. Элементы бального танца.

Теория. История возникновения спортивно-бальных танцев. Их изначальный вариант и интерпретация в танцевальный спорт.

Практика. Шаги фигурного вальса: на месте, в повороте, по кругу, в паре.

Игра: «Найди мелодию вальса».

29. Укрепление мышц корпуса.

Практика. Развитие пластики мышц торса и пресса. Работа над укреплением торса, мышц живота, рук. Воспитание устойчивости: закрепление пресса, спины упражнениями лежа на полу, работая на спине и на животе. Проведение аукциона «Кто больше подкачается».

30. Отработка этюдов. *Практика.* Отработка всех этюдов: «Колыбельная», «Кукла», «Детские сны»

31. Контрольное занятие. Показательные выступления. *Практика.* Демонстрация всех полученных знаний, собранная в отдельных танцевальных этюдах, показываемых на сцене перед зрителями.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Учебный план 2 года обучения

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие.	1,5	0,75	0,75	беседа, самооценка, демонстрация достижений, сравнительный анализ.
2	История современной хореографии. Инструктаж по ТБ.	1,5	0,75	0,75	опрос, взаимопроверка, видеоанализ.
3	Музыкальный ритм. Инструктаж по ТБ.	1,5	0,75	0,75	беседа, самооценка, педагогическое наблюдение.
4	Swing. Инструктаж по ТБ.	3	0,5	2,5	беседа, самооценка, педагогическое наблюдение, творческое задание.

5	Свинговые комбинации. Инструктаж по ТБ.	3	0,5	2,5	беседа, самооценка, педагогическое наблюдение.
6	Упражнения «Коллапс». Инструктаж по ТБ.	6	1	5	беседа, самооценка, педагогическое наблюдение.
7	Упражнения на координацию. Инструктаж по ТБ.	3	1	2	беседа, самооценка, педагогическое наблюдение.
8.	Движения блоками: плечи - корпус, голова – бедра. Инструктаж по ТБ.	1,5		1,5	беседа, самооценка, педагогическое наблюдение.
9	Музыкальный образ и образ хореографии. Инструктаж по ТБ.	1,5	0,75	0,75	беседа, самооценка, педагогическое наблюдение.
10	Работа над этюдами. Инструктаж по ТБ.	3		3	самооценка, педагогическое наблюдение, взаимообучение творческое задание
11	Отображение музыкальных образов посредством хореографии. Инструктаж по ТБ.	1,5		1,5	педагогическое наблюдение, взаимообучение демонстрация достижений творческое задание
12	Отображение музыкальных образов посредством пантомимы. Инструктаж по ТБ.	1,5		1,5	педагогическое наблюдение, взаимообучение демонстрация достижений творческое задание
13	Отображение музыкальных образов посредством мимики и жестов. Инструктаж по ТБ.	1,5		1,5	педагогическое наблюдение, взаимообучение демонстрация

					достижений творческое задание
14	Демонстрация этюдов. Инструктаж по ТБ.	1,5		1,5	педагогическое наблюдение, взаимоаттестация, демонстрация достижений
15	Видеоурок «Отображение музыкального образа в хореографии». Инструктаж по ТБ.	1,5		1,5	взаимоаттестация, видеоанализ педагогическое наблюдение, самооценка.
16	Классический танец. Инструктаж по ТБ.	12	1,5	10,5	самооценка, педагогическое наблюдение, творческое задание.
17	Релаксация и Swing. Инструктаж по ТБ.	4,5	0,5	4	самооценка, педагогическое наблюдение, творческое задание.
18	Техника разных сложностей Инструктаж по ТБ.	18	0,5	17,5	самооценка, педагогическое наблюдение, творческое задание, взаимоаттестация.
19	Упражнение на координацию, на убыстрение темпа. Инструктаж по ТБ.	6	0,5	5,5	самооценка, педагогическое наблюдение.
20	Упражнения «Уровни» Инструктаж по ТБ.	6	0,5	5,5	самооценка, педагогическое наблюдение.
21	Растяжки - это мягкость тела. Инструктаж по ТБ.	6	0,5	5.5	самооценка, педагогическое наблюдение, сравнительный анализ.
22	Спортивный бальный танец. Инструктаж по ТБ.	12	1	11	самооценка, педагогическое

					наблюдение, творческое задание, взаимообучение
23	Упражнения «Мультипликация». Инструктаж по ТБ.	6	0,5	5,5	самооценка, педагогическое наблюдение
24	Прыжки. Инструктаж по ТБ.	4,5	0,5	4	самооценка, педагогическое наблюдение
25	Упражнения «Мультипликация» в комбинации. Инструктаж по ТБ.	7,5	0,5	7	самооценка, педагогическое наблюдение
26	Классический урок для рук. Инструктаж по ТБ.	3	1	2	самооценка, педагогическое наблюдение, творческое задание.
27	Движение на укрепление пресса и корпуса. Инструктаж по ТБ.	6	1	5	самооценка, педагогическое наблюдение
28	Комбинации на различные по темпу музыкальные темы. Инструктаж по ТБ.	3		3	самооценка, педагогическое наблюдение.
29	Координация. Инструктаж по ТБ.	4,5	0,5	4	самооценка, педагогическое наблюдение
30	Упражнения «Уровни». Инструктаж по ТБ.	4,5	0,5	4	самооценка, педагогическое наблюдение
31	Выразительность движения. Инструктаж по ТБ.	3	0,5	2,5	самооценка, педагогическое наблюдение, творческое задание.
32	Техника прыжка и вращения. Инструктаж по ТБ.	3	0,5	2,5	самооценка, педагогическое наблюдение, творческое задание.
33	Упражнения «Падения» Инструктаж по ТБ.	3	1	2	самооценка, педагогическое

					наблюдение.
34.	Отработка танцевальных элементов вальса. Инструктаж по ТБ.	3		3	самооценка, педагогическое наблюдение, творческое задание, взаимообучение
35	Комбинации на ритмический рисунок: Степ. Инструктаж по ТБ.	6	1	5	самооценка, педагогическое наблюдение, творческое задание, взаимообучение
36	Этюды на образное мышление. Инструктаж по ТБ.	6		6	самооценка, педагогическое наблюдение, творческое задание.
37	Итоговое занятие. Инструктаж по ТБ.	1,5		1,5	концертное выступление, демонстрация достижений в конкурсах разного уровня
	Итого	162	18,5	143,5	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие. Теория. Знакомство с целями и задачами второго года обучения. Ознакомление с программой. Правила поведения в танцевальном классе. Техника безопасности. Объяснение: необходимость разминки и подготовки организма к сложным физическим и танцевальным упражнениям. Основы физиологии человека. Изучение положения суставов. Виды разминок, свойства разминки; последовательность проведения, используемый ритм и темп. Определение максимальной нагрузки индивидуально для своего организма. Организационные вопросы.

Практика. Первичная диагностика.

2. История современной хореографии.

Теория. Возникновение истории танца модерн, истоков зарождения и этапов развития, состояния современной джаз-модерн хореографии. Развитие джазового танца, направления (начало XX века). Влияние джазового танца, классического танца на джаз-модерн хореографию

Современные российские хореографы, постановки российских балетмейстеров, работающих в жанре джаз-модерн хореографии.

Практика. Викторина по группам «А знаешь ли ты?» по истории современной хореографии, просмотр видеоматериалов.

3. Музыкальный ритм.

Теория. Единство идеи, темы музыкального и пластико-хореографического произведений. Процесс создания на основе музыкального материала

(слышимого образа) хореографического сочинения (образа видимого) Скорость и темп сценического движения. Темпоритм сценического движения.

Практика. Слышать музыку и определять характер, какого настроения (веселого, тревожного, спокойного, энергичного). Упражнения для развития ритма: Вит-удар стопами, хлопки руками, скоординировать одновременно

4. Swing.

Теория. Понятия: Swing - качание акцентирование на основные музыкальные доли «Swing»: моторно-ритмическое движение, т.е. раскачивание тела и его частей в разных положениях. Навыки чувствовать своим телом свинг и воплотить его в танце.

Практика. Свинги руками, ногами, корпусом, на полу. Комбинации на все виды свингов. Придумать комбинацию на свинг.

5. Свинговые комбинации. *Практика.* Отработка свинговых комбинаций. Техники исполнения.

6. Упражнение «Коллапс». *Теория.* Тело свободно, не имеет напряженности. Распределение напряжения и расслабление - основы техники джазового танца. Изучение усложненных приемов посегментного расслабления.

Практика. Выполнение комбинаций, направленных на освобождение зажимов позвоночника и всех частей тела, позволяющее выполнять плавные движения в танце, различные сбросы и тряски.

7. Упражнения на координацию.

Теория. Скоординированное движение двух или более центров одновременно. Способы координации: одномоментный импульс, при котором два и более центра приходят одновременное движение.

Практика. Упражнение «Координация»: движение двух центров одновременно (скоординировать два, три движения под темповую музыку).

8. Движения блоками: плечи - корпус, голова – бедра.

Практика. Контроль положения тела.

9. Музыкальный образ и образ хореографии. *Теория.* Музыка - не только первооснова искусства пластики и хореографии, но и помощи: в развитии артистизма, художественной выразительности. Понятия: вступление, части, музыкальная фраза. Характер музыкального произведения, его темп, динамические оттенки.

Практика. Уметь слушать музыку, определять её характер, стиль и

отражать её в движении. Уметь менять пластическое движение в зависимости от смены музыкальных фраз. Образ музыки - единство пластики.

10. Работа над этюдами. Практика. Представить этюд по пройденному материалу на заданные музыкальные темы.

11. Отображение музыкальных образов посредством хореографии. Практика. Умение выявить эмоциональное зерно в музыке и акцентировать его движениями пройденного материала.

12. Отображение музыкальных образов посредством пантомимы. Практика. Умение выявить эмоциональное зерно в музыке и представить его через образ пантомимы.

13. Отображение музыкальных образов посредством мимики и жестов. Практика. Умение выявить эмоциональное зерно в музыке и представить его посредством мимики и жестов.

14. Демонстрация этюдов. Практика. Представление этюдов и композиций. Запись на видео.

15. Видеоурок «Отображение музыкального образа в хореографии». Практика. Просмотр и обсуждение видеоматериалов по представленным учащимися этюдам.

16. Классический танец.

Теория. Выразительность исполнения Port de bras. Понятие - что такое Port de bras. Его танцевальность и значимость как адажио или как поклонное окончание. В современной хореографии это - Блюз. Первоначальное знакомство с техникой полуповоротов на двух ногах.

Практика. на музыкальную основу экспромтом натацевать Блюз. Медленное исполнение не сложных комбинаций, сочетании в себе подъема и спада, широкие движения руками и качание корпуса.

Умение владеть основами классической хореографии. Навыки разогрева у станка по образцу классического танца. Навыки пластического тренинга: тренинг двигательного аппарата и тренинг мышления, помогающий осваивать закономерности создания сценического произведения.

Практические навыки исполнения элементов классического танца.

Развитие выносливости путем повторения пройденных движений в увеличенном количестве и более быстром темпе.

17. Релаксация и Swing.

Теория. Понятия - «Релаксация»: регуляция напряжения и расслабления отдельных центров. Отдельные центры должны быть обязательно свободными, но при необходимости - двигаться изолировано, с различным уровнем активации. SWING- моторно - ритмического движения, т.е. раскачивание тела и частей тела в различных положениях.

Практика. Этюды на эти упражнения. Проработка пройденных движений «релаксация», «Swing».

18. Техника разных сложностей.

Теория. Прыжки, вращение, партерная гимнастика.

Навыки исполнения прыжков, вращения на месте, волны, диагонали,

выходящие контракции тела, «спирали», небольшие перебежки, падения.
Практика. Отработка навыков. Движения блоками: Голова-плечи, Корпус-бедро, плечи-корпус, голова-бедро. Вращение: на месте, по линии, диагонали.

Сочинить упражнения на координацию движения с вращательными и прыжковыми движениями. Повторение пройденного материала (вращение, прыжки) в увеличенном количестве и более быстром темпе.

19. Упражнение на координацию, на убыстрение темпа.

Теория. Скоординированное движение двух или более центров одновременно. Усложнение сочетаний движений необходимое для дальнейшего развития координации. Способы координации: одномоментный импульс, при котором два и более центра приходя одновременное движение.

Практика. Отработка навыков. Скоординировать два, три движения под темповую музыку.

20. Упражнение «Уровни».

Теория. Перемещение танцора в горизонтальной и вертикальной плоскости, то есть расположение на различных уровнях (положение танцора относительно плоскости пола). Основные виды уровней: стоя, сидя на корточках, сидя на ягодицах, лежа.

Практика. Показ и отработка движений всех видов уровней. Работа над выразительностью исполнения движений.

21. Растяжки - это мягкость тела.

Теория. Продолжение темы «Stretch». Мягкость, эластичность всего тела.

Практика. Работа над корпусом, растяжками. Пластический рисунок на определенном упражнении.

22. Спортивный бальный танец.

Теория. История возникновения спортивных бальных танцев. Их изначальный вариант и интерпретация в танцевальный спорт.

Практика. Изучение шагов спортивно бального танца: вальс - на месте, в повороте, по кругу, джайв- на месте, по ходу линии. Игра: в темпе вальс, джайв.

23. Упражнения «Мультипликация».

Теория. Упражнения «Мультипликации»; разложение единого танцевального движения на составные части. Использование техники мультипликации в шаге. Переноса тяжести тела с одной ноги на другую.

Практика. Отработка техники. Шаги с прыжками (классического характера)

24. Прыжки.

Практика. Виды прыжков. Трамплинные. Прыжки Pas eshapes. Pas eshapes- с двух ног на одну на месте, с продвижением.

25. Упражнения «Мультипликация» в комбинации.

Теория. Знакомство с техникой выполнения упражнений. «Мультипликация» на примере шага. Шаг как движение и перенос тела.

Практика. Упражнения «Мультипликация» в комбинации с другими упражнениями и акробатикой на темповую музыку. Шаг-толчок- поза; шаг-

толчок-мах-поза. Игровые тренинги по теме; перемещения в группе.

26. Классический урок для рук.

Теория. Руки - выразительность души танцовщика. Позиции рук. Фиксация позиции рук в правильном положении. Владение координацией, свободой движения и выразительностью рук.

Практика. Отработка полученных теоретических знаний. Работа над руками: классические, напряженные, расслабленные. Отработка позиций рук. Соединение с движениями. Этюд на руки.

27. Движение на укрепление пресса и корпуса.

Теория. Подкачка пресса и спины, икроножных и бедренных мышц. Развитие пластики мышц и суставов всего тела. Упражнения на концентрирование внимания на мышечном аппарате через расслабление; расслабление мышц всего тела. Возможности гимнастики для быстрого достижения физической и пластической формы. Гимнастика как необходимое условие для перехода к пластике хореографии.

Практика. Применение полученных теоретических знаний. Отработка упражнений и движений на укрепление суставов, пресса, спины, икроножных и бедренных мышц. Упражнения на расслабление мышц тела. Упражнения силовой гимнастики.

28. Комбинации на различные по темпу музыкальные темы.

Практика. Отработка комбинаций по пройденному материалу.

29. Координация.

Теория. Скоординированное движение двух или более центров одновременно. Способы координации: одномоментный импульс, при котором два и более центра приходят одновременно движение.

Практика. Упражнение на координацию: скоординированное движение двух и более центров одновременно без музыки и под темповую музыку.

30. Упражнения «Уровни».

Теория: Повторение основных видов уровней: стоя, сидя, стоя на четвереньках, сидя на корточках, стоя на коленях, лежа. Акробатические уровни: шпагаты, "мост", стойка на руках, стойка на лопатках ("березка"), колесо. Изучение правил исполнения сложных уровней.

Практика: освоение и отработка различных видов уровней, выполнение различных приемов стоек и передвижений в нижнем и среднем уровнях, скорый переход из одного уровня в другой.

31. Выразительность движения.

Теория: Воспитание ощущение тела как инструмента действия в исполнительской деятельности. Выработка чувства выразительной мизансцены, экспрессивности пластического выражения происходящего на сцене.

Практика: Этюд на БЛЮЗ.

32. Техника прыжка и вращения.

Теория. Прыжки, вращение, партерная гимнастика.

Практика. Навыки исполнения прыжков, вращения на месте, волны, диагонали, выходящие контракции тела, «спирали», небольшие перебежки,

падения. Сочинить упражнения на координацию движения с вращательными и прыжковыми движениями.

33. Упражнения «Падения».

Теория. Эффектная и быстрая смена уровня без травм. Баланс расслабленности и тонуса в мышцах. Свобода тела от зажимов и работа нужных групп мышц. Работа с техникой «перекатов». Исполнение в замедленном темпе.

Практика. Отработка «Перекатов» на бедре.

34. Отработка танцевальных элементов вальса.

Практика. Вальсовые шаги в одиночку и в паре

35. Комбинации на ритмический рисунок: Степ.

Теория. Степ: соединение пластики, техники исполнения, разнообразия образов. Особенности техники исполнения степа. Простые и сложные степовые удары. Степовые ходы и проходки. Степ-комбинации.

Практика. Отработка степовых техник и комбинаций.

36. Этюды на образное мышление.

Практика. Определение характера, оттенка музыкальных пьес. Этюды на музыкальные темы на образ животных, птиц, на память физических действий, оживление предмета. Передача образ, настроения, эмоций и т.д.

37. Итоговое занятие. *Теория и практика.* Демонстрация всех полученных знаний, собранная в отдельных танцевальных этюдах, показываемых на сцене перед зрителями.

Планируемые результаты для учащихся, обучающихся по программе

По окончании 1 года обучения обучающиеся должны

Знать:

- технику безопасности;
- историю возникновения джаз – модерна;
- разнообразие ритмических рисунков;
- терминологию современного танца;

Уметь:

- точно воспроизводить изученный материал;
- владеть основами актерского мастерства и импровизации;
- свободному владению корпусом;
- свободному владению перемещения в пространстве;
- свободно ориентироваться в ритмических особенностях музыки;
- демонстрировать культуру поведения на сцене и за кулисами, с уважением относиться друг к другу, бережно относиться к сценическим костюмам и реквизиту.

По окончании 2 года обучения обучающиеся должны

Знать:

- историю возникновения джаз – модерна;
- разнообразие ритмических рисунков;
- терминологию современного танца;

- дети должны понимать и правильно оценивать произведения современного танца;

- знать основные термины танца джаз-модерн (изоляция, параллель и т. д.)

Уметь:

- владеть основами актерского мастерства и импровизации;

- свободному владению перемещения в пространстве;

- свободно ориентироваться в ритмических особенностях музыки;

- демонстрировать культуру поведения на сцене и за кулисами, с уважением относиться друг к другу, бережно относиться к сценическим костюмам и реквизиту;

- самостоятельно выполнять выученные танцевальные комбинации на середине;

- исполнять сложные комбинации из шагов, бега, прыжков в различных ритмических рисунках и направлениях, сочетая их с движениями рук и головы;

- быстро ориентироваться в хореографическом зале, делать различные перестроения;

- самостоятельно исполнять не менее 2 концертных номеров;

- овладеть техникой танца джаз-модерн.

II Организационно-педагогические условия реализации программы

Календарный учебный график

Сроки по годам	I полугодие																	II полугодие																	Всего учебных недель		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34		35	36
1 год	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	п	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	п	36
2 год	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	п	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	у	а	36

Условные обозначения:

- учебные занятия по расписанию – у

- промежуточная аттестация – п

- итоговая аттестация - А

Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое оснащение

- танцевальный класс, оборудованный зеркалами и станками;
- комната для переодевания;
- аудио-видеоаппаратура;
- компьютер, медиапроектор;
- аудио и видео материалы.

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Методическое обеспечение программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде фоно- и видео - медиатеки, тематической литературы, методических разработок занятий, фотоальбомов и/или фотоподборок. Методическое обеспечение программы регулярно пополняется:

- аудио материалы с фонограммами;
- DVD материалы с записями выступлений творческого объединения;
- DVD и видео материалы с записями выступлений известных хореографических коллективов;
- видеोगрафия различных школ и техник
- альбом (подборка) фотографий выступлений творческого объединения;

I. Здоровьесберегающие технологии

Забота о здоровье детей - это важнейшая задача педагога. Танцевальное искусство является мощным стимулом для развития устойчивого интереса детей к активному образу жизни.

Танцевальное движение является важнейшим элементом в хореографической деятельности. Оно направлено на то, чтобы сделать мышцы пластичными, а тело послушным воле исполнителя.

1. Все упражнения занятия выстраивать с учетом постепенного возрастания физической нагрузки (от простого к сложному).

2. Упражнения без опоры в быстром темпе выполняются на середине зала.

3. Костюм и обувь обучающихся детей должны быть легкими и удобными.

4. Занятия проводятся в просторном помещении, легко проветриваемом и с влажной уборкой.

5. Музыкальное оборудование исправное.

6. Костюмы и реквизит для танцевальных номеров без предметов угрожающих здоровью детей.

При выполнении трюков (вращений, прыжков и т.д.) необходимо следить, чтобы дети не растянули и не порвали ни мышцы, ни сухожилия.

Начинать занятия необходимо с разогревающих, разминающих упражнений.

При исполнении трюков очень важно знать, помнить и соблюдать все правила исполнения для того, чтобы избежать травм.

На протяжении всего периода обучения изучаются и повторяются правила по технике безопасности и поведению в танцевальном классе.

II. Техника безопасности на занятиях хореографии.

(Инструктаж (полный или частичный) проводится педагогом с учащимися на каждом занятии, содержащем элементы практики, в зависимости от рода выполняемых действий.)

1. Требования безопасности перед началом занятий

1.1. К занятиям по хореографии допускаются учащиеся, не имеющие противопоказаний по здоровью и прошедшие инструктаж по технике безопасности.

1.2. Педагог должен подготовить помещение, где проводятся занятия: проветрить, проверить исправность оборудования и аппаратуры, проверить достаточность освещения.

1.3. Перед включением аппаратуры проверить исправность шнуров, электророзеток.

1.4. На урок хореографии ребенок (подросток) должен надеть специальную форму (трико, купальник или иную, рекомендуемую педагогом), Форма должна быть без жестких или мешающих элементов, не иметь широких карманов и выступающих накладных деталей, позволяющая свободно выполнять движения; внешний вид одежды должен быть чистым и опрятным.

1.5 В хореографическом зале учащиеся должны заниматься в сменной обуви с мягкой плоской подошвой (балетки) на уроках классического танца и в жесткой специализированной обуви (сапоги, туфли танцевальные) на уроках народно-сценического танца. Обувь должна хорошо держаться на ноге и позволять выполнять различные танцевальные движения.

1.6. Учащиеся должны приходить в танцевальный зал аккуратно причёсанными, с гладко убранными волосами.

1.7. Бережно относиться к оборудованию зала, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках.

1.8. В случае опоздания или прихода раньше на урок, в танцевальный зал входить только с разрешения педагога.

1.9. В случае пропуска занятия заранее предупредить педагога и сообщить о причине.

1.10. Учащимся старших классов не использовать туалетную воду, духи с резким запахом и пачкающую косметику.

1.11. В хореографическом классе должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

2. Техника безопасности во время занятий

Учащиеся должны:

- 2.1. Содержать помещение для занятий в чистоте, не допускать загромождения входов-выходов посторонними предметами.
- 2.2. Без разрешения педагога не включать аудиоаппаратуру.
- 2.3. Использовать электророзетки только по назначению.
- 2.4. О неисправностях аппаратуры сообщать педагогу.
- 2.5. Запрещается самостоятельно устранять неполадки.
- 2.6. Бережно и аккуратно обращаться с реквизитом и сценическими костюмами.
- 2.7. В случае недомогания или травмы учащийся должен обратиться к педагогу, затем к медицинскому работнику школы.
- 2.8. Перед началом занятия снимать с себя часы, цепочки, кольца, браслеты, большие сережки и другие жесткие и мешающие предметы.
- 2.9. При проведении урока соблюдать правила поведения, дисциплину, вести себя так, чтобы в зале царилла благоприятная и гармоничная атмосфера взаимного уважения. Соблюдать установленные режимы занятий и отдыха.
- 2.10. Учащиеся обязаны качественно выполнять разминочную часть урока и элементы движений, подготавливающие тело к не травмированному правильному исполнению танца. Перед концертным выступлением учащиеся должны провести разогрев самостоятельно.
- 2.11. При исполнении движений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, избегать столкновений, толчков и ударов.
- 2.12. Не выполнять без страховки и без разрешения преподавателя сложные элементы и движения.
- 2.13. Не стоять близко к станку, зеркалам и друг к другу при выполнении движений.
- 2.14. Сидеть во время занятий нельзя, только с разрешения преподавателя.
- 2.15. Когда преподаватель показывает или объясняет движение во время занятий, необходимо стоять, молча и внимательно слушать его.
- 2.16. Разговоры на занятиях должны быть сведены к минимуму. Запрещается кричать и громко разговаривать.
- 2.17. Танцор обязан соблюдать гигиену, должен ценить своё здоровье и здоровье окружающих, быть приверженцем здорового образа жизни.

Запрещается во время занятия:

- употреблять пищу и жевать жевательные резинки,
- отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения,
- перебегать от одного места занятий к другому без разрешения преподавателя,
- трогать музыкальную аппаратуру без разрешения преподавателя.
- садиться и виснуть на балетных станках.
- Запрещается ходить по помещениям учреждения, подходить и играть

на фортепиано во избежание травм крышкой.

- Запрещается сидеть на подоконниках, самостоятельно открывать и закрывать окна.
- Опирается, облакачиваться, ударять: зеркала, оконные стекла и другие травмоопасные предметы

После занятий в хореографическом зале необходимо тщательно мыть руки с мылом. При появлении во время занятий боли в руках или ногах, покраснения кожи прекратите занятия и обратитесь за советом и помощью к врачу, медицинской сестре.

3. Требования безопасности при аварийных ситуациях

3.1. В случае возникновения аварийных ситуаций сообщить руководству, принять меры к эвакуации учащихся.

3.2. При прекращении электроэнергии сообщить педагогу, который должен отключить аппаратуру из сети (розетки) и всем покинуть помещение подразделения (школы).

3.3. При затоплении помещения, при возникновении пожара сообщить педагогу, который должен отключить электроприборы из сети, покинуть помещение школы.

3.4. В случае возгорания аппаратуры отключить ее из электросети.

3.5. При получении травмы во время занятия, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом педагогу для принятия неотложных мер по оказанию первой помощи.

4. Требования безопасности по окончании занятий.

4.1. Проветрить кабинет.

4.2. Выключить электроприборы.

4.3. Выключить электроосвещение, закрыть кабинет на ключ.

4.4. Обо всех недостатках, отмеченных во время работы, сообщить руководству учреждения.

В случае невыполнения или нарушения правил техники безопасности учащемуся делается замечание и с ним проводится повторный инструктаж. При злостном нарушении техники безопасности учащийся может быть отчислен из состава учащихся танцевальной группы.

III. Основные методы обучения:

Методическое обеспечение ДДОП «Современный танец» включает в себя следующие компоненты: педагогические аспекты творческой деятельности; методы развития межличностного общения в коллективе; методы создания художественной среды средствами хореографии; интеграцию в процессе создания коллективного творческого продукта танцевального коллектива.

Основные методы работы с учащимися:

- словесный (устное изложение материала)
- иллюстрированный (просмотр видео и наглядных материалов)
- репродуктивный (практическое изучение материала по образцу педагога)

Методы обучения по источнику знаний:

- объяснительно-наглядный (репродуктивный) - (подробно объясняются правила выполнения тех или иных упражнений, элементов танца с одновременной демонстрацией, задача детей – понять и воспроизвести)
- словесный метод - донести до обучающихся эмоциональный характер танца задача непростая, поэтому через объяснения, беседы имеется возможность сообщить большое количество материала.
- практический метод - источником знания является практическая деятельность обучающихся в активной работе над исполнительской техникой, которая позволяет развивать профессиональные навыки, в проученных движениях, а в дальнейшем и в танце.

Большое место в осуществлении данной программы принадлежит наглядным и словесным методам, так как увлечение детей творческим процессом возможно в том случае, если во время демонстрации приемов работы действия будут комментироваться доступным для восприятия детьми языком.

Методы контроля и самоанализа

Методы контроля и самоанализа позволяют учащимся оценивать, анализировать и контролировать как собственную деятельность, так и своих товарищей. Данный метод осуществляется посредством следующих форм:

- контрольные задания
- контрольные вопросы
- самооценка
- участие в выступлениях и конкурсах
- урок самооценок
- взаимоаттестация
- взаимообучение.

Перечисленные методы и формы работы позволяют строить систему занятий, образующих единую технологию обучения. На её основе планируются, разрабатываются и проводятся конкретные занятия.

IV. Методический материал по подготовке и проведению занятий по программе

В зависимости от педагогических задач занятия по ДООП «Современный танец» классифицируются на: *обучающее; тренировочное; занятие - разминка; контрольное; занятие-обсуждение с просмотром видеоматериалов, показательное – открытое занятие, концертное выступление, «творческая мастерская», мастер-класс.*

Обучающее занятие

Основная задача - усвоение отдельных элементов, связок, соединений. Решаются задачи физического развития, воспитание музыкальности, выразительности.

Тренировочное занятие

Главная задача - подготовка организма к предстоящей работе, сохранение достигнутого уровня танцевального мастерства.

Занятие - разминка

В период непосредственной подготовки к выступлениям, конкурсам, фестивалям рекомендуется выполнить стабильный комплекс упражнений, цель которого — разогревание организма и снятие излишней психологической напряжённости. Этому способствуют привычные упражнения, которые по мере необходимости могут выполняться детьми самостоятельно.

Контрольное занятие

Задача - подытожить освоение очередного раздела (приёма, элемента) танцевально-хореографической подготовки.

Занятие-обсуждение с просмотром видеоматериалов

Задача- объяснение нюансов исполнения того или иного движения при помощи визуальной подачи материала и/или анализ техники исполнительского мастерства.

Показательное занятие

Открытое занятие является определённым этапом, завершающим период занятий. Главная задача- показать достижения ребёнка к данному моменту по сравнению с предыдущим открытым занятием, зрелищность, слаженность движений в композициях и комбинациях.

Концертное выступление. Задача -качественная оценка результата проделанной репетиционной работы, выраженного в исполнении танцевально-хореографических номеров перед публикой.

«Творческая мастерская». Задача-создание условий для восхождения каждого участника к новому знанию и новому опыту путем самостоятельного или коллективного открытия.

Мастер-класс- Задача- эффективная передача знаний и умений, обмена опытом путем демонстрации оригинальных методов освоения определенного знания при активной роли всех участников занятия. Мастер-классы формируют рефлексию собственного профессионального мастерства и создают ситуацию успеха не только самого «мастера», но и всех участников мастер-класса.

Структура занятия.

Структура занятия остаётся классической: подготовка, основная, заключительная части.

В подготовительной части занятия решаются задачи организации занимающихся к предстоящей работе, подготовки к выполнению упражнений и основной части занятий.

Средства: разновидность ходьбы и бега, танцевальных соединений, общеразвивающие упражнения, которые способствуют мобилизации внимания, подготовка суставно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

В основной части занятия решаются основные задачи. Используется большое разнообразие движений: элементы классического танца, народного танца, элементы свободной пластики, общеразвивающих упражнений.

Принципы построения занятия.

Для правильного построения занятия принципиальным является не только правильная последовательность, подбор движений, но и чередование нагрузки и отдыха.

Длительность пауз определяется правильной организацией занятия: правильным размещением занимающихся в зале, использование различных методов проведения упражнений (фронтального, группового, индивидуального).

Важное место занимает методика составления учебных комбинаций, т.е. различных соединений из движений классического и народного танцев, прыжков поворотов равновесий и т.п., здесь существуют определённые закономерности:

1. Возраст и возможности учащихся, периодизация занятий.

2. Логическая связь движений:

- положение тела в конце каждого движения должно служить исходным положением для выполнения следующего;
- все компоненты комбинаций должны помимо самостоятельного значения иметь дополнительные (функцию связи).

3. Оптимальная трудность композиции. Не следует умалять или переоценивать возможности учеников.

4. Элемент новизны и разнообразия. Нужно органично сочетать хорошо знакомые движения с недавно освоенными, не увлекаясь при этом чрезмерным их разнообразием.

Литература:

1. Ерохина, О. В. Школа танцев для детей : [Фольклор, классика, модерн] / Ерохина О.В. - Ростов н/Д. : Феникс, 2003.
2. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца / Никитин В, издательский дом «Один из лучших», Москва, 2006 г.
3. Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец : История. Методика. Практика / В.Ю. Никитин. - М. : ГИТИС, 2000.
4. Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец: Методика преподавания / В.Ю. Никитин. - М. :Всерос. Центр худож. творчества учащихся и работников нач. проф. образования, 2002.
5. Психология и педагогика. Схемы и комментарии. Издательство «Владос-пресс». – М., 2001.
6. Танцевальная импровизация - теория, история, практика. Альманах . - М., 1999г.