

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4»**

Принято на заседании
Педагогического совета
От 29 «августа» 2023 г.
Протокол № 1



Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ №4
Щепелева Е.Н.
«сентября» 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа художественной направленности
«Современный мир танца»

Возраст обучающихся: 6,5-18 лет
Срок реализации программы: 7 лет

Автор-составитель:
Попова Лариса Николаевна,
педагог дополнительного образования

г. Оленегорск, 2023 год

Пояснительная записка

Танец — вид искусства, в котором художественный образ создается посредством ритмичных пластических движений и смены выразительных положений человеческого тела. Танец неразрывно связан с музыкой, эмоционально-образное содержание которой находит свое воплощение в его движениях, фигурах, композиции.

Социально - экономические и культурные перемены в обществе влекли за собой изменения в танцевальном искусстве. XX век принёс с собой новую, более сложную технику, новые специальности, и новое отношение к хореографическому искусству. Танец стал больше, чем красивое зрелищное представление. На данном этапе развития танец раскрывает духовно-нравственный потенциал человека, его способность ценить красоту, совершенство мира природы и гармонично взаимодействовать с ним. Танец пронизывает самые разнообразные области культуры и искусства. Танец - искусство - многогранное, объединяющее искусство действия с музыкой, художественными образами, произведениями литературы.

Анализируя любую систему танца (классический, народный, историко-бытовой, бальные танцы), мы можем выделить определённый набор движений, па, которые свойственны только этой системе танца. Когда же речь заходит о современном танце, то мы с уверенностью можем сказать, что он подвижен и непредсказуем, и не хочет обладать какими-то правилами, канонами, это полная свобода движений танцора. Он пытается воплотить в хореографическую форму, окружающую жизнь, ее ритмы и манеры, создавая новую пластику. Современные танцы с их стремительными ритмами, необычными и сложными положениями тела хорошо тренируют выносливость, вестибулярный аппарат, систему

дыхания и сердце, он ориентирован на развитие физических данных учащихся, на приобретение начальных базовых знаний, умений и технических навыков в области современной хореографии. Освоение содержания программы способствует формированию художественно-эстетической культуры учащихся, обеспечивает развитие мотивации к познавательной и творческой деятельности.

Современный танец – это своеобразный пласт в искусстве танца, не похожий не на классический балет, не на балльные танцы. Как и все эти направления, он обладает своей неповторимой спецификой, изяществом и энергетикой.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует созданию необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и обеспечения духовно- нравственного, трудового воспитания учащихся, формирование культуры здорового образа жизни.

Нормативно-правовая база

Программа разработана в соответствии с основными нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022

года №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);

- «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (письмо Министерства и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242);

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р);

- «Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р);

- Требованиями и нормами СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", 1.2.3685-21 и другими законодательными актами Российской Федерации.

Направленность программы художественная.

Новизна программы заключается в непрерывности и преемственности образовательного процесса в области танцевального творчества, в использовании нетрадиционных форм организации образовательного процесса: урок-сказка, урок-спектакль, видео-урок.

Преемственность программы базируется на сохранении и последовательном обогащении тематики программы от уровня к уровню обучения. Учащийся переводится на базовый уровень обучения по программе «Современный мир танца» после освоения стартового уровня. Уровни взаимосвязаны и тематически дополняют друг друга при переходе с одного уровня обучения на другой, совершенствуются знания и умения, полученные на предыдущем уровне. Таким образом, учащиеся имеют возможность непрерывного и полноценного обучения хореографии.

В любой социальной группе встречаются одаренные учащиеся,

которые легко и быстро усваивают материал. Поэтому, в рамках программы «Современный мир танца» существует возможность перехода по окончании первого года обучения на третий год обучения, минуя второй, если знания умения и навыки учащихся соответствуют знаниям, умениям и навыкам второго года обучения.

Актуальность программы заключается в том, что на современном этапе развития общества она отвечает запросам учащихся и родителей (законных представителей несовершеннолетних учащихся): формирует социально значимые знания, умения и навыки оказывает комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровьесберегающее воздействие, способствует формированию эстетических и нравственных качеств личности, приобщает учащихся к творчеству.

В последнее время заметна тенденция возросшего интереса к танцевальной культуре. Танцевальное искусство в современное время становится одним из самых действенных факторов формирования гармонически развитой, духовно богатой личности. Благодаря систематическому хореографическому образованию и воспитанию учащиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию профессионального хореографического искусства.

Движение и музыка, одновременно влияя на учащегося, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, воздействуют на его двигательный аппарат, развивают слуховую, зрительную, моторную (или мышечную) память, учат благородным манерам. Учащийся познает многообразие танца: классического, стилизованного народного, современного, эстрадного и современного. Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству.

Систематическая работа над музыкальностью, координацией, пространственной ориентацией помогает учащимся понять себя, лучше воспринимать окружающую действительность, свободно и активно использовать свои знания и умения не только на занятиях танцем, но и в повседневной жизни.

Педагогическая целесообразность обусловлена важностью художественного образования, использования познавательных и воспитательных возможностей хореографических занятий, формирующих у учащихся творческие способности, чувство прекрасного, эстетический вкус, нравственность, а также пробуждение в учащихся стремления к прекрасному, интереса к музыкальному и танцевальному творчеству; приобщение к физической культуре и здоровому образу жизни; усиление эмоциональной отзывчивости и творческой активности; знакомство с танцевальной культурой, развитие образного мышления и воображения.

Уровни сложности. Программа рассчитана на обучение учащихся 6,5-18 лет на основе разноуровневого подхода в соответствии с содержанием программы.

Разноуровневость программы реализует право каждого ребёнка на овладение компетенциями, знаниями и умениями в индивидуальном темпе, объёме и сложности.

- **Стартовый** — основными задачами данного уровня являются: первоначальное знакомство с предметом, формирование интереса к данной деятельности, приобретение первоначального опыта деятельности по предмету.

- **Базовый** – предполагает освоение умений и навыков по предмету.

Каждый учащийся имеет право на стартовый доступ к любому из представленных уровней, которое реализуется через организацию условий и процедур оценки изначальной готовности учащегося к освоению содержания и материала заявленного уровня.

Программа позволяет осуществлять перевод учащихся с одного года обучения на другой, в связи:

1. с усвоением учебного материала;
2. по результатам промежуточных диагностик.

Особенностью данной программы является то, что учащиеся могут начать свое образование с первого года обучения по базовому уровню, минуя первый стартовый уровень, поскольку темы занятий тесно взаимосвязаны, перекликаются друг с другом и являются логичным продолжением первого стартового уровня обучения. Учащиеся могут начать обучение с 1,2 или 3 года обучения по программе «Современный мир танца» согласно своему возрасту и при прохождении мониторинга знаний, умений и навыков.

В процессе обучения значимое место уделяется методу интеграции, который позволяет соединить элементы различных предметов: музыки, театра, физкультуры, что способствовало рождению качественно новых практических знаний и умений.

Повсеместно используется игровой метод. Обучение танцевальным движениям происходит путем практического показа и словесных объяснений, при наличии специального оборудования можно организовать просмотр видео. А также, программа включает два уровня сложности освоения материала.

Возраст обучающихся:

- 1 и 2 год обучения, учащиеся в возрасте 6,5-9 лет
- 3 и 4 год обучения, учащиеся в возрасте 9-11 лет
- 5 и 6 год обучения, учащиеся в возрасте 11-14 лет
- 7 год обучения, учащиеся в возрасте 15-18 лет

Зачисление в группы производится с обязательным условием – написание заявления родителями (законными представителями несовершеннолетних учащихся), подписание согласия на обработку

персональных данных.

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструкциям и предъявлении медицинской справки об отсутствии противопоказаний для занятий хореографией.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по курсу обучения хореографии «Современный мир танца» составлена с учетом возрастных особенностей учащихся. Полный курс программы рассчитан на 7 лет обучения.

Методика преподавания материала по программе «Современный мир танца» в хореографическом коллективе предоставляет возможность для внедрения разнообразных форм и методов, приемов обучения и воспитания. Обоснованность применения различных методов обусловлена тем, что нет ни одного универсального метода для решения разнообразных творческих задач.

Формы занятий:

Формы организации учебной деятельности: учебные и практические занятия.

Практические занятия проходят в группах и подгруппах.

- основные формы занятий: тематические, комбинированные, репетиционные занятия, концерты, соревновательные и игровые занятия, экскурсии, конкурсы, путешествия, лекции, тематические программы, праздники, видео и мультимедиа занятия;

- основной формой учебного процесса в танцевальном коллективе остаются занятия: репетиционные, коллективные занятия, на которых учащиеся практически осваивают и закрепляют необходимые знания и навыки, а также индивидуальное общение педагога и учащихся коллектива.

Процесс обучения в хореографическом коллективе основывается на общепедагогических принципах дидактики:

- активности;
- единства теории и практики;
- наглядности;
- доступности;
- систематичности;
- прочности усвоения знаний.

Методы обучения, применяемые в ходе образовательного процесса:

Так же используется классификация методов по типу познавательной деятельности:

- метод практического обучения, где в учебной работе осуществляется освоение умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решений;
- метод словесного обучения: рассказ, объяснение, беседа, дискуссия о правильности выполнения упражнения, движения, постановки рук, корпуса. С его помощью описывается техника движений, связанная с музыкой, дается терминология, историческая справка;
- наглядные методы обучения: демонстрация видеофильмов, видеороликов с танцевальной тематикой (концерты различных коллективов, курсы растяжек, художественные танцевальные фильмы), показ танцевальных движений, наблюдение за выполнением преподавателем танцевального движения;
- практические методы обучения: упражнения на дыхание, сюжетно-ролевые игры, работа с аудио- и видеоматериалами, исполнение танцев;
- метод активного слушания музыки для проживания образных представлений и превращения их в двигательные упражнения.
- Так же используется классификация методов по типу

познавательной деятельности:

- объяснительно-иллюстративный метод, объяснение учебного материала, показ видеофильмов, фотографий, танцевальных движений и элементов танцев;
- репродуктивный метод, способ организации деятельности учащихся по неоднократному воспроизведению сообщённых им знаний по хореографии и ритмике, и показанных способов действий;
- частично-поисковый метод, приобщение учащихся к исследовательской деятельности, расширение теоретических знаний с помощью литературы;
- эвристический метод, самостоятельная подготовка танцевальных движений, номеров;
- метод интеграции, который позволяет соединить элементы различных предметов: музыки, театра, физкультуры, что способствовало рождению качественно новых практических знаний и умений;
- игровой метод, что позволяет учащимся раскрепощаться и избавляться от эмоциональных зажимов, что поможет в дальнейшем учащимся успешно выступать перед зрителями на сценической площадке.

Обучение танцевальным движениям происходит путем практического показа и словесных объяснений, при наличии специального оборудования можно организовать просмотр видео. При изучении нового или повторении пройденного материала следует, как можно чаще менять построение учащихся в зале, менять в последовательном порядке линии, по которым построены учащиеся.

В процессе обучения хореографии применяются специфические **приемы обучения**: повтор на принципах подражания; сравнение, комментирование; инструктирование, корректирование; выявление лучшего исполнителя; исправление ошибок и закрепление пройденного материала; совершенствование разученного танцевального материала и проверка знаний, объяснения; комментарии, указания в процессе

разучивания и исполнения; индивидуальный и фронтальный опрос; обращение к образу; деление ансамбля на группы; разучивание танцевальной лексики в более медленном темпе; смена видов деятельности и обобщение.

Занятия проводятся с использованием различных **форм организации учебной деятельности** (групповая, массовая, индивидуальная). Разнообразные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса учащихся к обучению. Широко применяются коллективная, групповая, индивидуальная, фронтальная и парная форма организации учебной деятельности, а также нетрадиционные формы занятий: занятие - спектакль; занятие-путешествие; занятие – фантазия; занятие – творчество; репетиционные занятия, занятие-концерт, занятие-соревнование, занятие- экскурсия, конкурсы, праздники, видео занятия; занятия-консультации; занятие взаимообучения учащихся; занятие-зачёт; занятие- игра.

Типы занятий: изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия (теория – практика), контрольно- проверочные занятия. В основе программы лежат практические занятия.

Разные типы и формы занятий создают условия для развития познавательной активности, повышения интереса учащихся к обучению.

Методика преподавания в детском хореографическом коллективе включает разнообразные формы, методы и приемы обучения и воспитания. Обоснованность применения различных методов обусловлена тем, что нет ни одного универсального метода для решения разнообразных творческих задач.

В образовательном процессе важная роль отводится **воспитательной работе**. Это не только экскурсии, посещения выставок,

концертов, фестивалей, но и традиционные мероприятия хореографического коллектива. Ежегодный отчётный концерт, школьные праздники «День знаний», «Новогодние спектакли», «Концерт для мам», «Неделя хореографии», открытые занятия для родителей – это калейдоскоп мероприятий, через которые учащиеся включаются в прекрасный мир творчества, они являются составной частью воспитательной системы Эстетического центра МБОУ СОШ №4. Благодаря этому происходит укрепление семейных отношений, объединение родителей (законных представителей несовершеннолетних учащихся) и учащихся в союз единомышленников, увлеченных танцевальным творчеством.

Работа с родителями (законными представителями несовершеннолетних учащихся) предполагает проведение родительских собраний, массовых мероприятий, открытых занятий, на которых родители (законные представители несовершеннолетних учащихся) имеют возможность наблюдать рост исполнительского мастерства своих учащихся. *Родители* (законные представители несовершеннолетних учащихся) становятся помощниками педагога в образовательном процессе, активно участвуют в жизни хореографического коллектива «Гном».

Особенности организации образовательного процесса. Программа рассчитана на реализацию, как в условиях образовательной организации, так и на базе других учреждения дополнительного образования для учащихся 6,5-18 лет на основе разноуровневого подхода.

Формирование учебных групп танцевального коллектива осуществляется на добровольной основе, без специального отбора и хореографической подготовки, по возрастному признаку – учащиеся младшего, среднего и старшего школьного возраста. Главным условием является желание учащегося заниматься танцевальным искусством. На 2,3,4,5, 6,7 Год обучения могут поступить учащиеся после предварительного

просмотра и оценки уровня подготовки – знаний, навыков, умений, которыми владеет учащийся.

Прием учащихся в объединение осуществляется по предъявлению медицинской справки и заявления от родителя или лиц, заменяющих их.

Программа «Современный мир танца» рассчитан на учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста. Занятия для учащихся проводятся из расчета 1 академический час. При проведении 2х часовых занятий обязательны перемены, продолжительностью не менее 10 минут. Обязательны динамические паузы.

Перевод на следующий год обучения осуществляет педагог после успешного освоения программы текущего года обучения.

Наполняемость групп обучения – не менее 15 человек для 1 года обучения, 12 человек для 2 года обучения, 10 человек для 3-6 годов обучения, 8 – 9 человек для 7 года обучения.

Организация занятий, в соответствии с уровнями обучения осуществляется следующим образом:

Стартовый уровень:

- 1, 2 год обучения, учащиеся в возрасте 6,5-9 лет, занятия 2 раза в неделю, продолжительностью 2 академических часа.

Базовый уровень:

- 3 год обучения, учащиеся в возрасте 9-11 лет, занятия 2 раза в неделю, продолжительностью 2 академических часа (деление на подгруппы)

- 4 - 7 год обучения, учащиеся в возрасте 11-18 лет, занятия 3 раза в неделю, продолжительностью 2 академических часа (деление на подгруппы).

Вновь прибывший учащийся поступает на соответствующий уровень обучения в зависимости от имеющихся у него умений, возможно поступление на 2, 3 и последующие годы обучения по результатам тестирования.

В программе «Современный мир танца» особое внимание уделяется здоровьесберегающим технологиям. Хореографические занятия совершенствуют учащихся физически, укрепляют их здоровье. Они способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, освоению навыков самомассажа, формируют красивую фигуру. Эти занятия хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают жизненный тонус учащихся.

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» № 28 от 28.09.2020. (СП 2.4.3648-20).

При проведении занятий строго соблюдаются санитарно-гигиенические нормы, проводятся физкультминутки и динамические паузы, обязательна перемена между занятиями.

Цель программы: создание условий для формирования творческой, инициативной и целеустремленной личности в процессе обучения искусству хореографии.

Основные задачи программы

Обучающие:

- обучать основам хореографии, её пластически-образной природе, стилевом многообразии, её взаимосвязи с другими видами искусства;
- обучать практическими умениями и навыками в различных видах музыкально-творческой, танцевальной и исполнительской деятельности.

Развивающие:

- развивать у учащихся выразительность исполнения и

формировать художественно-образное восприятие и мышление;

- развивать нравственно-эстетические, духовные и физические качества личности;

- развивать личность учащегося, способного к творческому самовыражению через овладение основами хореографии;

- развивать психофизические качества, способствующие успешной самореализации.

Воспитательные:

- воспитывать культуру общения учащихся;

- воспитывать уважительное отношение к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

- воспитывать волевые качества учащихся: целеустремленность, выдержка, дисциплинированность;

- воспитывать культуру здорового образа жизни;

- способствовать развитию в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности.

- способствовать приобщению подрастающего поколения к ценностям мировой и отечественной культуры и искусства.

**Учебно-тематический план
1-й год обучения
Стартовый уровень**

№ п/п	Наименование разделов	количество часов		
		всего	теория	практика
1	Знакомство с искусством хореографии. Вводное занятие. Входной контроль.	4	2	2
2	Ритмика	16	6	10
3	Игровой стретчинг.	50	10	40
4	Азбука классического танца	18	8	10
5	Игровое танцевальное творчество.	20	4	16
6	Детский танец	18	6	12
7	Упражнение для развития тела	16	4	12
8	Танцевальные ритмы. Итоговое занятие.	2		2
	Итого	144	40	104

Содержание программы

1 год обучения

1. Знакомство с искусством хореографии. Вводное занятие (4 ч.).

Танцевальное искусство, как вид детского творчества. ТБ.

Теория: знакомство с танцевальным искусством, как одним из видов детского творчества, режимом работы, темами, основными видами деятельности, определение по группам, установление расписания.

Практика: правила техники безопасности на занятиях. Игры на знакомство, коллективообразование: «Назови имя», «Дрозд», и др.

Хореографический язык.

Теория: что такое «хореографический язык» - приветствие и прощание - «поклон».

Практика: изучение техники выполнения поклона в середине. Просмотр видеоролика «Путешествие в мир танца».

2. Ритмика (16ч.)

Характер музыки. Средства музыкальной выразительности

Теория: прослушивание музыкальных композиций: П. Мориа

«Осенняя сюита», С. Рахманинов «Гусары», Ц, Пуни «Танец скоморохов», П. Чайковский «Времена года».

Практика: определение их характера (веселый, грустный, торжественный, спокойный, озорной и т. д). Движение в характере, заданном музыкой.

Музыкальные размеры (4ч.).

Теория: прослушивание музыкальных композиций: И. Штраус «Вальс с мячом», С. Рахманинов «Полька с гирляндами», Л. Минкус «Лошадки», Ф. Шуберт «Вальс».

Практика: определение музыкальных размеров 2/4, 3/4, 4/4. Выделение акцентов (сильной доли) хлопками, притопами, наклонами, взмахами.

Динамические оттенки.

Теория: роль и значение различных видов динамических оттенков. Прослушивание музыкальных композиций: Л. Бетховен «Танец фонариков», В. Моцарт «Оркестровые шутки», Д. Шостакович «Бусинки».

Практика: движение в характере, заданном музыкой. Определение динамических оттенков музыки - piano (тихо), (fortissimo) — очень громко, (forte) — громко, (mezzoforte) — умеренно громко, (mezzopiano) — тихо, (pianissimo) — очень тихо.

Музыкальная форма.

Теория: прослушивание музыкальных композиций: Н. Римский - Корсаков «Яр хмель», И. Пономар «Школьная кадрили», А. Лядов «Танец льдинок». Определение музыкальной формы: двухчастной, трехчастной, куплетной.

Практика: деление произведения на «вступление», «период», «фразу», «заключение», «предложение». Обучение одновременно начинать и заканчивать движения с началом и завершением музыкального произведения.

3. Игровой стретчинг (50ч.)

Теория: объяснение методических правил исполнения программных упражнений. Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

Практика: выполнение упражнений в соответствии с методическими правилами. Стретчинг – система растяжек. Все занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, игр, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач.

Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному материалу. В каждом занятии обязательно сочетание динамических (разминка, танец) и статических (упражнения) форм работы мышц.

4. Азбука классического танца(18ч.)

Мастера русского балета.

Теория: знакомство с творчеством великих русских танцоров 19-20 в. Просмотр видеофильма «Мастера русского балета». Формирование интереса и уважения к русскому балету.

Практика: исследовательская деятельность по теме: «Мастера русского балета» - иллюстрированный реферат, доклад о жизни и творчестве великих русских танцоров 19 века.

Постановка корпуса в классическом танце

Теория: постановка корпуса - важнейший этап в занятиях классическим танцем. Правильная постановка корпуса гарантирует устойчивость, внутреннюю собранность и эстетическую восприимчивость при исполнении классических элементов.

Практика: освоение постановки корпуса на середине, у станка (ноги в 1 свободной поз., руки - в подготовительной поз.). Упражнение «Воздушный шарик»

Позиции ног – 1, 2.

Теория: освоение позиций ног классического танца на середине.

Практика: проучивается в порядке - 1, 2. В последнюю очередь- 3. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Упражнение «Угадай позицию».

Releve.

Теория: освоение упражнения классического танца Releve на середине. Особенности выполнения упражнения.

Практика: проучивается по 6 поз. ног, далее - по 1 поз. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Разработка голеностопного и коленного сустава (подготовка к прыжку). Упражнение «Паучок», «Пружинка».

Demi-plie.

Теория: освоение упражнения классического танца Demi-plie на середине. Особенности выполнения упражнения.

Практика: проучивается по 6 поз. ног, потом по 1 поз. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Разработка голеностопного и коленного сустава (подготовка к прыжку). Упражнение «Паучок», «Пружинка».

5.Игровое танцевальное творчество (20ч.)

«Лесное царство» танцевальные этюды.

Теория: приобретение навыков актерского мастерства.

Практика: работа над образом заданных животных: медведя, кошки, зайки и т.д., растений: цветов, дерево, ягодки и т.д. Этюды: «На полянке», «По грибы, по ягоды», «Звериная семейка». Творческие задания в группах и индивидуальные.

«Меня зовут...» игровые задания на воображение.

Теория: развитие фантазии, воображения. Приобретение навыков

актерского мастерства. *Практика:* изображение одушевленных и неодушевленных предметов по темам: «Во дворе», «Дом», «Путешествие» и т.д. Творческие задания на воображение в группах и индивидуальные.

«Говорящие предметы» танцевальные этюды.

Теория: предметы - игрушки, гимнастические ленты, мячи, коробки, подушки и т.д. Развитие быстроты реакции, сообразительности, умения владеть предметом, способности

«обыграть» предмет.

Практика: танцевальные этюды «Веселые гимнасты», «Спортивный», «Танец с игрушками». Творческие задания в группах и индивидуальные. Игра «Музыкальная подушка».

«За волшебной дверью» танцевальные этюды.

Теория: воспитательная функция.

Практика: разучивание сказок, обыгрывание эпизодов, импровизация, танцевальная инсценировка сказок. Приобретение навыков актерского мастерства. Работа над образом. Освоение элементов театрализации на материале сказок: «Волк и семеро козлят», «Белоснежка и семь гномов», «Кошкин дом», «Емеля».

«Рисунки на паркете» танцевальные этюды.

Теория: приобретение навыков ориентации в пространстве и работы в ансамбле. Использование танцевальных рисунков на практике.

Практика: построения маршем и шагом с носка в клин (открытый, закрытый), круги, лепестки, колонны, шеренги. Танцевальный материал: «Хоровод», «Птицы», «Марш». Игра «Нарисуй и покажи». Творческие задания в группах и индивидуальные.

Координация и апломб.

Теория: освоение навыков ориентации в пространстве, умения координировать свое тело, внутренней собранности, устойчивости (апломб).

Практика: деление зала по точкам-1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8. Выполнение

движений по точкам по порядку и в разброс, движение по направлениям 8 точек. Упражнение на развитие апломба: «Ласточка», «Цапля» на полупальцах.

6. Детский танец (18ч.)

Прогулка.

Теория: знакомство с видами детского танца, с его особенностями и манерой исполнения.

Практика: разучивание танцевального шага, основных элементов и фигур танца.

Полька.

Теория: знакомство с видами детского танца, с его особенностями и манерой исполнения.

Практика: разучивание основного шага польки, основных элементов и фигур танца.

Танец снежинок.

Теория: знакомство с видами детского танца, с его особенностями и манерой исполнения.

Практика: разучивание танцевального бега, основных элементов и фигур танца.

Массово-развлекательный танец.

Теория: знакомство с видами детского танца, с его особенностями и манерой исполнения.

Практика: разучивание основных элементов и фигур танца.

7. Упражнения для развития тела (16ч.)

Теория объяснение методических правил исполнения программных упражнений.

Практика: исполнение упражнений в соответствии с методическими правилами (упражнения для улучшения гибкости шеи; упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности

плечевых суставов; упражнения для улучшения подвижности коленных суставов; упражнения для растяжки и формирования танцевального шага; упражнения для исправления осанки.)

8. Танцевальные ритмы. Итоговое занятие(2ч.)

Практика: открытое занятие для учащихся и родителей (законных представителей несовершеннолетних учащихся). Демонстрация полученных знаний и умений.

Анализ работы.

К концу первого года обучения учащиеся будут знать:

- о роли хореографического искусства в жизни человека;
- позиции ног классического танца(1,2);
- навыки постановки корпуса;
- элементы детских танцев;
- особенности игрового танцевального творчества: ролевые игры, игры и танцы с использованием предметов;

будут уметь:

- ритмично выполнять несложные движения после показа;
- выполнять упражнения игрового стретчинга;
- выполнять комплексы ритмической гимнастики;
- выполнять простейшие перестроения.

У учащихся будут развиты (сформированы):

- установка на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду;
- образное мышление;
- эмоциональная восприимчивость;
- творческие способности: артистизм, фантазия, способность к импровизации;
- навыки работы в группе, культура общения.

Учебно-тематический план
Стартовый уровень
2-й год обучения

№ п/п	Наименование разделов	количество часов		
		всего	теория	практика
1	Приглашение на танец. Вводное занятие. ТБ. Входной контроль.	2	1	
2	Азбука классического танца	34	10	
3	Игровое танцевальное творчество.	14	4	
4	Партерный экзерсис	12	2	
5	Игровой стретчинг	20	4	
6	Гимнастика с элементами акробатики	10	4	
7	Танцевальная ходьба	10	4	
8	Массово-развлекательный танец	40	10	
9	Итоговое занятие. Итоговый контроль.	2		
		144	39	

Содержание программы
2 год обучения

1. «Приглашение на танец» вводное занятие (2ч.)

Теория: стили и направления хореографического искусства: классический танец, народно-сценический танец.

Практика: просмотр видео «Танцевальные стили и направления» и слайдов по теме «Стили».

2. Азбука классического танца (34ч.)

На балу у Золушки.

Теория: зарождение первых балетов. Итальянская танцевальная культура 16 в. "Комедийный балет королевы" Бальтазарини, Жан Жорж Новер, Мария Тальони.

Практика: просмотр слайдов по теме «Первые балеты». Формирование интереса и уважения к мировому балету. Исследовательская деятельность по теме: «Воздушный танец Марии Тальони» - иллюстрированный реферат, доклад о жизни и творчестве

балерины 16 века МарииТальони.

Постановка корпуса в классическом танце.

Теория: постановка корпуса - важнейший этап в занятиях классическим танцем. Правильная постановка корпуса гарантирует устойчивость, внутреннюю собранность и эстетическую восприимчивость при исполнении классических элементов.

Практика: освоение постановки корпуса у станка (ноги в 1 свободной поз., руки - в подготовительной поз.). Упражнение «Воздушный шарик»

Позиции рук-1,2,3, подготовительная.Portdebras№ 1

Теория: освоение позиций рук классического танца на середине.

Практика: проучивается в порядке - подготовительная, 1,3. В последнюю очередь- 2. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Упражнение «Посчитай до восьми».

Позиции ног –1,2,3

Теория: освоение позиций ног классического танца на середине.

Практика: проучивается в порядке - 1, 2. В последнюю очередь- 3. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Упражнение «Угадайпозицию».

Releve

Теория: освоение упражнения классического танца Releve у станка. Особенности выполнения упражнения.

Практика: проучивается по 1 позиции, далее - по 2 поз. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Разработка голеностопного и коленного сустава (подготовка к прыжку). Упражнение «Паучок», «Пружинка».

Grand-plie.

Теория: освоение упражнения классического танца «Grand-plie» (большое приседание) у станка. Особенности выполнения упражнения.

Практика: проучивается по 1 поз. ног. Далее – по 2 поз. ног.

Особенности исполнения по 1 и по 2 поз. ног. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Разработка голеностопного и коленного сустава (подготовка к прыжку). Упражнение «Пружинка», «Паучок»,

Battementtendu

Теория: освоение упражнения классического танца «Battementtendu» (отведение и приведение ноги) из 1 поз.ног.у станка в сторону. Далее проучивается упражнение вперед и назад. Особенности выполнения упражнения.

Практика: воспитание волевых качеств и трудолюбия. Способствовать выработке силы ног, натянутости стопы. Упражнения «Утюжок», «Пятка высоко», «Затяжка».

Allegro-Sauté

Теория: развитие прыжка - важнейшего элемента в хореографии, который дает ощущение легкости и воздушности исполнения.

Практика: освоение техники исполнения прыжка Sauté из 6 поз. потом – 1 поз.ног. Упражнения на развитие прыжка: «Releve», «Demi-plié». Игра «Выше всех».

3. Игровое танцевальное творчество (14ч.)

«На все нужна сноровка» танцевальные этюды с предметами.

Теория: предметы - игрушки, гимнастические палочки, гимнастические ленты, мячи, коробки, подушки и т.д. Развитие быстроты реакции, сообразительности, умения владеть предметом, способность «обыграть» предмет.

Практика: танцевальные этюды «Мой веселый, звонкий мяч», «Музыкальные флажки», «Скакалка», «Сюрприз» и т.д.

«Танцевальная импровизация» танцевальные этюды

Теория: развитие фантазии, воображения.

Практика: приобретение навыков актерского мастерства.

Приобретение навыков импровизации в танце: умение передавать настроение, характер музыки, рассказать «свою историю». Творческие задания в группах и индивидуальные. Темы для импровизации в танце: «Времена года», «История о...», «Настроение».

«Причудливый узор» рисунок танца.

Теория: развитие фантазии, воображения, внимания, ориентации в пространстве, умение работать в ансамбле. Использование танцевальных рисунков на практике.

Практика: построения маршем и шагом с носка в шеренги (1,2,3,4), колонны (1,2,3,4), круги (1,2,3,4), (большие, маленькие), змейкой, звездочкой. Танцевальный материал: «Мы заводим хоровод», «Зимние узоры», «Орнамент».

4. Партерный экзерсис (12ч.)

Изящная осанка.

Теория: освоение навыков постановки корпуса в хореографии.

Практика: формирование волевых навыков и трудолюбия. Упражнения на формирование правильной осанки: «3 позиция», «Египет», «Руки вверх», «Бревнышко». Игра «Строим плот».

Формируем «птичку».

Теория: «Птичка» - форма натянутой стопы с оттяжкой к мизинцу.

Практика: формирование волевых навыков и трудолюбия. Освоение комплексов упражнений на выработку подвижности и эластичности стопы, разработки подъема. Упражнения: «Цепкие пальчики», «Нарисуй кружок», «Тупой- острый».

5. Игровой стретчинг (20ч.)

Теория: объяснение методических правил исполнения программных упражнений.

Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Формирование волевых навыков. Тестовые упражнения по оценке

гибкости и подвижности в суставах.

Практика: выполнение упражнений в соответствии с методическими правилами. Стретчинг – система растяжек. Все занятия проводятся в виде сюжетно-ролевой или тематической игры, состоящей из взаимосвязанных игровых ситуаций, заданий, упражнений, игр, подобранных таким образом, чтобы содействовать решению оздоровительных и развивающих задач. Упражнения, охватывающие все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сказочному материалу. В каждом занятии обязательно сочетание динамических (разминка, танец) и статических (упражнения) форм работы мышц.

6. Гимнастика с элементами акробатики (10ч.)

Дивная пластика.

Теория: техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Формирование волевых навыков. Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах.

Практика: упражнения для улучшения подвижности позвоночника. Упражнения, включающие максимальное сгибание туловища: «Кольцо», «Дельфин», «Мост» из положения лежа.

СуперСтойки.

Теория: техника безопасности при выполнении элементов акробатики. Освоение навыков внутренней собранности, формирование волевых навыков, спортивного характера.

Практика: упражнения: стойка на лопатках (с согнутыми и прямыми ногами) - «Березка», «Складка из березки» с прямыми ногами, в «разножке», «стойка на руках». Подготовительные упражнения для укрепления мышц рук «бег на руках», «мини-стойка».

Колесо.

Теория: техника безопасности при выполнении элементов акробатики. Освоение навыков внутренней собранности, формирование волевых навыков, спортивного характера.

Практика: упражнение «Колесо» (на месте, в продвижении). Комбинации «Колесо» вперед-назад.

Чудо – складки.

Теория: элементы акробатики, как способ украшения и обогащения танцевальных композиций. Техника безопасности при выполнении элементов акробатики. Освоение навыков внутренней собранности, формирование волевых навыков, спортивного характера.

Практика: упражнения: складки «Книжка» из положения сидя, стоя, лежа, складки в шпагате «Веревочка», складки в «Разножке».

Кувырок

Теория: элементы акробатики, как способ украшения и обогащения танцевальных композиций. Техника безопасности при выполнении элементов акробатики. Освоение навыков группировки, внутренней собранности. Формирование волевых навыков, спортивного характера.

Практика: упражнения «Кувырок» (вперед), «Кувырок» (назад), комбинации кувырков (вперед-назад). Выход в «Кувырок» из «Березки» через «Складку».

7. Танцевальная ходьба (10ч.)

Теория: объяснение правил исполнения программных упражнений.

Практика: марш, приставные шаги, шаги с высоким поднятием колена, ходьба на полупальцах, поскоки, прямой и боковой галоп, бег с поджатыми ногами.

8. Массово-развлекательный танец (40ч.)

Теория: объяснение правил исполнения программных упражнений

Практика: исполнение упражнений в соответствии с

методическими правилами. Усложнение движений первого года обучения. Описание танцев в методическом пособии «Са-фи-дансе» Ж.Е. Фирилёвой, Е.Г. Сайкиной.

9. Итоговое занятие(2ч.)

Практика: открытое занятие для учащихся и родителей (законных представителей несовершеннолетних учащихся) с демонстраций полученных знаний и умений. Анализ работы.

К концу второго года обучения учащиеся будут знать:

- о значении хореографии для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);
- о разнообразии танцевального искусства;
- основные термины «Азбуки классического танца»(releve, plie, battement tendu)
- особенности игрового танцевального творчества: ролевые игры, игры и танцы с использованием предметов;

будут уметь:

- выполнять программные элементы классического танца;
- выполнять программные акробатические элементы;
- выполнять поскоки, прямой и боковой галоп, танцевальный шаг;
- выполнять элементы партерного экзерсиса;

У учащихся будут развиты (сформированы):

- навыки (компетенции) в области хореографии;
- эстетическое восприятие и творческое воображение;
- навыки работы в группе, культура общения.

Учебный план
Базовый уровень
3-й год обучения

№ п/ п	Наименование разделов	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1	Разнообразие танцевального искусства. Вводное занятие. ТБ. Входной контроль	2	1	1
2	Азбука классического танца	22	8	14
3	Основы современного танца	18	6	12
4	Актёрское мастерство	12	4	8
5	Партерный экзерсис	18	4	14
6	Гимнастика с элементами акробатики	12	4	8
7	Сценические постановки	40	10	30
8	Репетиционная и концертная деятельность	18	4	14
9	На танцевальной орбите. Итоговое занятие.Итоговый контроль.	2		2
		144	41	103

Содержание программы
3-й год обучения

1. Разнообразие танцевального искусства. Вводное занятие(2ч.)

Теория: стили и направления хореографического искусства: модерн, эстрадный танец, стилизованный танец.

Практика: просмотр видео «Танцевальные стили и направления» и слайдов по теме«Стили».

2. Азбука классического танца.(22ч.)

Что такое «Экзерсис».

Теория: понятие «классический экзерсис» - у станка, на середине.

Практика: упражнения, входящие в классический экзерсис. Манера исполнения классического танца. Чистота и строгость линий. Воспитание волевых качеств и трудолюбия.

Preparation.

Теория: понятие «Preparation» - «приготовиться», «подготовка». Выполняется в начале и в конце упражнений классического экзерсиса.

Практика: освоение техники выполнения Preparation. Воспитание волевых качеств и трудолюбия. Упражнение «Посчитай до восьми».

Surlecou-de-pied.

Теория: освоение упражнения классического танца «Surlecou-de-pied» (положение ноги). Бывает «условное» или «учебное», Surlecou-de-pied «спереди», «сзади». Проучивается из 1 поз.ног. с отведения на battement у станка. Особенности выполнения упражнения.

Практика: воспитание волевых качеств и трудолюбия. Способствовать формированию стопы «птички», выворотности.

BattementtenduJete.

Теория: освоение упражнения классического танца «BattementtenduJete» (бросок). Проучивается из 1 поз.ног.у станка в сторону, далее вперед, назад. Особенности выполнения упражнения.

Практика: воспитание волевых качеств и трудолюбия. Способствовать выработке силы ног, натянутости стопы. Упражнения «Утюжок», «Пятка высоко», «Бросок на 30*».

Grandbattementjete.

Теория: освоение упражнения классического танца «GrandbattementJete» (большой бросок, мах) из 1 поз.ног.у станка, лицом к станку. Особенности выполнения упражнения.

Практика: воспитание волевых качеств и трудолюбия. Способствовать выработке силы ног, натянутости стопы. Упражнения «Утюжок», «Затяжка». «Бросок на 90 *».

3. Основы современного танца (18ч.)

Свобода движения.

Теория: история происхождения модерна, джаз-танца. Почему стало недостаточно классического танца. Творчество Айседоры Дункан. Основные направления джаз-танца.

Практика: видео «Прорыв». Исследовательская деятельность по теме: «Завораживающий танец Айседоры Дункан» - иллюстрированный реферат, доклад о жизни и творчестве Айседоры Дункан.

Джазовые позиции рук.

Теория: освоение основных позиции рук в джаз-танце: подготовительное положение – press-роз; джаз 1, джаз 2, джаз 3, джаз 4, позиция V, позиция L, Особенности позиций рук, положение кисти.

Практика: воспитание волевых качеств и трудолюбия. Упражнение «Посчитай до восьми».

Джазовые позиции ног.

Теория: освоение основных позиции ног в джаз-танце: вторая параллель, четвертая параллель, перпендикуляр. Проработка на полу положений ног – flex, point.(4свободных позиций, 2 параллельных позиций).

Практика: воспитание волевых качеств и трудолюбия. Упражнение «Посчитай до восьми».

Джазовые положения тела.

Теория: освоение положение тела, положение кисти, манеры исполнения в стиле афро.

Практика: воспитание волевых качеств и трудолюбия. Упражнения «Восьмерки»,

«Бисер», «Степ», «Прыжок». Проработка положений корпуса: contraction, release. Изолированная работа бедер «пелвис». Комплексы детского афро-джаза. Т. Тарабановой. Исследовательская деятельность по теме: «Афро-джаз» - иллюстрированный реферат, доклад о происхождении джазового направления в музыке и танце.

Упражнения в стиле афро-джаз.

Теория: освоение положение тела, положение кисти, манеры исполнения в стиле афро.

Практика: воспитание волевых качеств и трудолюбия. Упражнения «Восьмерки»,

«Бисер», «Степ», «Прыжок». Проработка положений корпуса: contraction, release. Изолированная работа бедер «пелвис». Комплексы детского афро-джаза. Т. Тарабановой. Исследовательская деятельность по теме: «Афро-джаз» - иллюстрированный реферат, доклад о происхождении джазового направления в музыке и танце.

Энергия танца.

Теория: освоение торсовой работы корпуса «twist», «twill» Развитие подвижности позвоночника «bodyroll».

Практика: проучивание «flatback» вперед. Упражнения stretch-характера. Упражнения «Квадрат», «Крест», «Изоляция».

4. Актёрское мастерство (12ч.)

«В ролях...».

Теория: развитие фантазии, воображения. Приобретение навыков актерского мастерства.

Практика: изображение одушевленных и неодушевленных предметов по темам: «Кино», «Театр», «Игра» и т.д. Творческие задания в группах и индивидуальные.

«Ах, эта импровизация».

Теория: развитие фантазии, воображения.

Практика: приобретение навыков актерского мастерства. Приобретение навыков импровизации в танце: умение передавать настроение, характер музыки, рассказать «свою историю». Творческие задания в группах и индивидуальные. Темы для импровизации в танце: «Классический танец», «Характер», «Если с другом вышел в путь»

5. Партерный экзерсис (18ч.)

Грация.

Теория: освоение навыков постановки корпуса в хореографии. Формирование волевых навыков, трудолюбия.

Практика: упражнения на формирование правильной осанки: «3 позиция», «Складки по позициям», «Бревнышко», «Хлопки», «Струна». Игра «Строим плот».

Чистота линии.

Теория: формирование волевых навыков и трудолюбия.

Практика: освоение комплексов упражнений на выработку подвижности и эластичности стопы, разработки подъема, на выработку силы мышц ног, отточенности движения. Упражнения: «Нарисуй фигуру», «Тупой - острый», «Карандаш», «Ножницы».

Рисуем в воздухе.

Теория: формирование волевых навыков и трудолюбия.

Практика: освоение комплексов упражнений на выработку подвижности и эластичности стопы, разработки подъема, на выработку силы мышц ног, отточности движения. Упражнения: «Батманы», «Стрела», «Краски».

6. Гимнастика с элементами акробатики (12ч.)

Пластические комбинации.

Теория: техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Формирование волевых навыков.

Практика: тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах. Упражнения на напряжение и расслабления мышц спины, растяжки позвоночника. Комбинации упражнений «Кольцо», «Лягушка», «Корзинка», «Лодочка», «Дельфин», «Мост» из положения стоя и подъем из «Моста». Этюд «Юные гимнасты».

Динамические растяжки.

Теория: совершенствование навыков растягивания мышц бедра. Формирование волевых навыков.

Практика: упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра. Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой. Упражнения: «Веревочка», «Шпагат», «Оттяжка» в положении стоя, «Складка в шпагате», «Разножка», «Разножка» из положения лежа, сидя. «Бабочка», «Складка» в «Бабочке».

Акробатические зарисовки.

Теория: элементы акробатики, как способ украшения и обогащения танцевальных композиций. Техника безопасности при выполнении элементов акробатики.

Практика: освоение навыков группировки, внутренней собранности. Формирование волевых навыков. Комбинации упражнений «Кувырок»

(вперед), «Кувырок» (назад), «Березка», «Складка» «Колесо», «Шпагаты». Этюды «Акробатический».

7. Сценические постановки (40ч.)

Теория: Понятие «сюжет», объяснение сюжетной линии танца. Беседа об образе исполнителей танца. Беседа о сценических костюмах к танцу. Танцевальные задания для актёрских персонажей

Практика: Прослушивание музыки для танца. Работа над этюдами танца. Композиционное решение танца. Разводка сценической постановки. Отработка чистоты исполнения движений танца. Рабочие, сводные, генеральные репетиции на сценической площадке

8. Репетиционная и концертная деятельность (18ч.)

Теория: правила исполнения движений танца.

Практика: освоение репертуара, отработка концертных номеров; рабочие и генеральные репетиции на сцене. Участие в концертах, фестивалях и конкурсах различного уровня.

9. «На танцевальной орбите». Итоговое занятие (2ч.)

Практика: отчётный концерт для учащихся и родителей (законных представителей несовершеннолетних учащихся) с демонстрацией полученных знаний и умений. Анализ работы.

К концу третьего года обучения учащиеся будут знать:

- о разнообразии танцевального искусства и «Азбуке классического

танца»;

- основные элементы классического экзерсиса;

будут уметь

- выполнять основные движения классического экзерсиса;
- чётко исполнять программные танцевальные комбинации;
- использовать навыки актерского мастерства;
- выполнять программные акробатические элементы;
- выполнять упражнения с элементами современного танца;
- выполнять музыкальные танцевальные и творческие задания;
- перестраиваться по заданию педагога в заданные рисунки.

У учащихся будут развиты (сформированы):

- навыки (компетенции) в области хореографии;
- личность учащегося, способного к творческому самовыражению через овладение основами хореографии;
- эстетическое восприятие и творческое воображение;
- волевые качества: целеустремленность, выдержка, дисциплинированность; зрительский, слушательский опыт.

Учебно-тематический план

Базовый уровень

4-й год обучения

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов		
		всего	теория	практ
1	Разнообразие танцевального искусства. Вводное занятие. ТБ. Входной контроль	2	1	
2	Классический экзерсис	40	10	
3	Основы современного танца	42	10	
4	Партерная гимнастика	38	8	
5	Сценические постановки	46	12	
6	Актёрское мастерство	22	8	
7	Репетиционная и концертная деятельность	24	6	

8	На танцевальной орбите. Итоговое занятие.Итоговый контроль.	2		
		216	55	

Содержание программы 4 год обучения

1. «Его величество танец». Вводное занятие. ТБ.

Входной контроль (2ч.)

Теория: знакомство с режимом работы, основными видами деятельности по программе. Правила техники безопасности на занятиях.

Практика: игры на знакомство, коллективообразование: «Снежный ком», «Агенты 007»,

«Взаимные презентации», «Пересядьте те, кто...» и др.

2. Классический танец (40ч.)

Arlomb. Понятие *arlomb.*

Теория: Понятие *arlomb.*

Практика: Отработка правильной постановки корпуса, устойчивости.

Demi-plie et grand-plie.

Теория: по позициям. *Grandplie* в I, II, V, VI позициях.

Практика: *Relevés* на полупальцах в I, II и V позициях, с вытянутых ног и с *demi-plie*. У станка и на середине

Battement tendu.

Теория: понятие *Battement tendu*.

Практика: элементы выполняются по 1, 3, 5 позициям, первоначально у станка, затем на середине зала с различным темпом

Battement tendujete

Теория: понятие *Battement tendujete*.

Практика: элементы выполняются по 1, 3, 5 позициям, первоначально у станка, затем на середине зала с различным темпом.

Rond de jambe par terre. Endehors. Endedans.

Теория: понятие *de jambe par terre. Endehors. Endedans.*

Практика: элементы выполняются у станка и на середине зала в различном темпе

Surlecou-de-pied

Теория: изучение условного и безусловного *surlecou-de-pied.*

Практика: выполняется по пятой позиции первоначально у станка, затем на паркет

Tempsleve.

Теория: прыжок с места. Исходное положение — первая позиция, корпус подтянут, руки в подготовительном положении, голова en face.

Практика: на раз и два ноги, усиливая выворотность, достигают в *demiplie* максимального сгиба голеностопного сустава, корпус прямой и подтянутый (во всех прыжках классического танца *demiplie* как перед прыжком, так и после выполняют строго по указанным правилам).

3. Основы современного танца (42ч.)

Современный танец как особый вид пластического хореографического языка.

Теория: современные направления танцевального искусства. Современный танец в системе пластических искусств.

Практика: основные принципы изучения техники движения.

Основные положения и позиции корпуса джаз танца.

Теория: особенности пластики, стиля и манеры исполнения модерн джаз-танца.

Практика: изучение основного положения корпуса, необходимого для джаз танца: положение коллапс. Отличия модерн джаз-танца от классического танца. Изучение основных позиций рук.

Понятия isolation и level. Методика изучения isolation на различных levels

Теория: техника *isolation* – основа модерн джаз-танца. Параллелизм и оппозиция. *Level.* Виды *levels:* стоя, сидя, на корточках,

сидя на ягодицах, стоя на ягодицах, стоя на коленях, лежа. Акробатические levels – шпагат, стойка на руках ит.д.

Практика: изучения isolation

Изучение isolation головы (стоя, сидя): Наклоны (вперед, назад, в сторону).

Повороты (в сторону). «Маятник».Круг.

Теория: в простых сочетаниях даются всевозможные движения изолируемых центров.

Практика: Isolation головы (стоя, сидя): наклоны (вперед, назад, в сторону), повороты (в сторону), «маятник», круг.

Плечи (стоя и сидя, параллелизм): Accents (вверх, вниз, вперед, назад).Полукруг.Круг.

Теория: отличия модерн джаз-танца от классического танца.

Практика: изучение и отработка параллелизма. Стоя и сидя выполняем плечами accents вверх, вниз, вперед, назад; полукруг, круг. Контролируем тело таким образом, чтобы при выполнении упражнений максимально сохранялась изоляция.

Изучение isolation грудной клетки (сидя и стоя).

Теория: особенности пластики, стиля и манеры исполнения модерн джаз-танца.

Практика: Accents грудной клетки в сторону, вперед, назад.

Движение грудной клеткой

верхкорпуса(стоя).Vendibounce(вперед,всторону,назад).Sidestretch.Deerbo dybend«Tabletop» (вперед, в сторону).

Изучение isolation рук (стоя, сидя).

Теория: изучение основных позицийрук

Практика: Flex кисти. Круги кистью. Круги предплечьем. Тряска кисти.

4. Партерная гимнастика (38ч.)

Упражнения для стоп.

Теория: техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

Практика: разучивание и отработка комплекса гимнастических упражнений для разогрева и подвижности суставов стопы. Для повышения эластичности связок.

Упражнения на выворотность.

Теория: что такое выворотность ног, зачем она нужна, как её разработать.

Практика: упражнения на выворотность: «бабочка», «угол», «лягушка», «шнур», «выворотная складочка», «складочка с оттягиванием носка», «паучок», «ноги вверх».

Упражнения на гибкость вперед.

Теория: наклоны вперед это простое, известное многим еще с детства упражнение, которое позволяет развить гибкость позвоночника

Практика: наклоны туловища вперед из положения стоя. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Наклоны туловища вперед из положения сидя с ногами вместе, отдельно. Упражнения для туловища в горизонтальной плоскости.

Развитие гибкости назад.

Теория: самые главные правила, помогающие развить гибкость.

Практика: разучивание и отработка комплекса упражнений на развитие гибкости назад: наклоны назад, различные «мостики», «корзиночка», «лодочка» и т.п.

Силовые упражнения для мышц живота.

Теория: фасции наружных косых мышц живота продолжают вниз к паху. Связки наружных косых участвуют в образовании пахового кольца.

Практика: сгибание корпуса в положении лежа + скручивание в противоположную сторону. Сгибание корпуса в положении лежа + скручивание в одноименную сторону. Скручивание в положении сидя. Скручивания в положении лежа. Скручивания, лежа на боку.

Силовые упражнения для мышц спины.

Теория: такие упражнения помогают увеличить тонус, укрепить мышечный корсет

Практика: разучивание и отработка комплекса упражнений для мышц спины: «мостик бедрами», «собака и птица», «планка на боку», выпады, «сарпасана», поясничные скручивания, поза младенца, удержание ног в статике.

Силовые упражнения для мышц ног.

Теория: эти упражнения хорошо развивают силовые показатели ног и точность.

Практика: приседания с отягощением и без. Сгибание и разгибание ног в коленях. Подъемы и опускания на носках. Подъем на носки "осликом". Подъемы ног вперед, сторону, назад.

Упражнения на развитие шага.

Теория: упражнения на развитие выворотности и танцевального шага.

Практика: разучивание и отработка комплекса упражнений на развитие танцевального шага.

Прыжки

Теория: опорные и простые (неопорные) прыжки.

Практика: четыре фазы неопорных прыжков: подготовка к толчку, толчок одной или двумя ногами, полет и приземление. Отработка простых прыжков. Подбивные прыжки.

5. Сценические постановки (46ч.)

Теория: Понятие «сюжет», объяснение сюжетной линии танца
Беседа об образе исполнителей танца. Беседа о сценических костюмах к танцу
Танцевальные задания для актёрских персонажей

Практика: Прослушивание музыки для танца
Работа над этюдами танца
Композиционное решение танца
Разводка сценической постановки

Отработка чистоты исполнения движений танца. Рабочие, сводные, генеральные репетиции на сценической площадке

6. Актёрское мастерство (22ч.)

«Упражнения для развития воображения».

Теория: развитие фантазии, воображения. Приобретение навыков актерского мастерства.

Практика: копирование поведения партнёра, управление действиями партнёра. Творческие задания в группах и индивидуальные.

«Импровизации»

Теория: развитие фантазии, воображения.

Практика: приобретение навыков актерского мастерства. Приобретение навыков импровизации в танце: умение передавать настроение, характер музыки, рассказать «свою историю». Творческие задания в группах и индивидуальные. Темы для импровизации в танце: «Различные эмоции», «Характер».

7. Репетиционная и концертная деятельность (24ч.)

Теория: правила исполнения движений танца.

Практика: освоение репертуара, отработка концертных номеров; рабочие и генеральные репетиции на сцене. Участие в концертах, фестивалях и конкурсах различного уровня.

8. «Танец» итоговое занятие. Итоговый контроль (2ч.)

Практика: открытое занятие для учащихся и родителей (законных представителей несовершеннолетних учащихся) с демонстраций полученных знаний и умений. Анализ работы.

К концу четвертого года обучения учащиеся будут знать:

- о искусстве хореографии, в ее стилевом многообразии;
- элементы классического танца и современного танца;
- особенности игрового танцевального творчества: ролевые игры, игры и танцы с использованием предметов;

будут уметь:

- выполнять основные тренировочные движения классического экзерсиса в комбинационном усложнении;
- использовать музыкальные акценты;
- грамотно координировать изолированные части тела;
- использовать навыки актерского мастерства;
- использовать синкопированные движения в танце.
- перестраиваться по заданию педагога в заданные рисунки;
- выполнять музыкальные танцевальные и творческие задания;

У учащихся будут развиты (сформированы):

- образное мышление;
- волевые качества: целеустремленность, выдержка, дисциплинированность;
- эмоциональная восприимчивость;
- творческие способности: артистизм, фантазия, способность к импровизации.

Учебно-тематический план
Базовый уровень
5 год обучения

№ п / п	Наименование разделов	Кол-во часов		
		вс ег о	те ор ия	практ ика
1	Современные танцевальные направления. Вводное занятие. ТБ. Входной контроль	2	1	1
2	Классический экзерсис	30	6	24
3	Основы современного танца	36	10	26
4	Партерная гимнастика	34	8	26
5	Актёрское мастерство	12	4	8
7	Сценические постановки	66	20	46
8	Репетиционная и концертная деятельность	34	6	28
9	На танцевальной орбите. Итоговое занятие.Итоговый контроль.	2		2
		21		
		6	55	161

Содержание программы
5 год обучения

1. «Современные танцевальные направления». Вводное занятие(2ч.)ТБ. Входной контроль

Теория: знакомство с режимом работы, основными видами деятельности по программе. Правила техники безопасности на занятиях.

Практика: игры на коллективообразование: «Снежный ком», «Ожившие скульптуры».

2. Классический экзерсис (30ч.)

Battement tendu piq e.

Теория: Battement tendus jetes piq es — натянутые движения с колющим броском.

Практика: упражняют самостоятельное и свободное движение ноги в натянутом состоянии.

Battementsoutenu.

Теория: Battementsoutenu — неослабевающее, непрерывное движение — развивает эластичность и выворотность ног.

Практика: усвоив releve на полупальцы, battementsoutenu исполняют с подъемом на полупальцы в пятой позиции.

Grandbattementjete.

Теория: исполняется, как battementtendujete, но нога продолжает движение и выбрасывается толчком на высоту 90°.

Практика: корпус не должен производить никаких движений, никаких содроганий, происходящих от неправильных усилий.

Battementfondu.

Теория: Battementfondu изучают сначала лицом к палке на вторую позицию, потом назад. *Практика:* battementfondu вперед, изучают держась за палку одной рукой

Battementfrappe.Battementdoublefrappe.

Теория: Battementfrappe— ударяющее движение, оно развивает силу ног, ловкость и подвижность колена.

Практика: Battementfrappe изучают, стоя лицом к палке и начиная движение во вторую позицию, затем вперед и назад. Сначала в battementfrappe работающая нога, вытягиваясь в любом направлении, быстро открывается, скользя носком по полу. Вbattementdoublefrappe — движениесдвойнымударом — сочетаютсяpetitbattementсbattementfrappe. Оно также развивает подвижность и ловкость ног.

Portdebras(11111).

Теория: Portdebras воспитывает руки в движении, прививая танцевальную координацию. *Практика:* во всех portdebras ноги предельно натянуты, бедра и корпус подтянуты, плечи опущены и раскрыты, руки и голова, сохраняя правильные позиции и положения, избегают малейшегонапряжения.

Вращения на середине, поддиагонали.

Теория: вращения: «юла, вертушка»; быстрое вращение на полу; вращения по диагонали. *Практика:* отработка различных вращений: «юла, вертушка»; быстрое вращение на полу; вращения по диагонали.

Tours. Подготовка кизучению.

Теория: упражнения на развитие равновесия и координации. Повторение всех изученных вращений.

Практика: медленный разбор элемента tours с постепенным увеличением скорости исполнения.

Pasassemble.

Теория: Pasassemble — собранный прыжок

Практика: подготовка к выполнению pasassemble. Повторение и закрепление положения вытянутых в воздухе ног разбор и заучивание, комбинации с другими элементами

3. Основы современного танца (36 ч.)

Методика изучения более сложных isolation на различных levels.

Теория: изучение более сложных isolations. Координация двух, трех и более центров. Специальные isolations.

Практика: повторение изученных isolations головы и плеч на всех levels

Изучение isolation головы (сидя и в полуприседании).

Теория: маятник» в быстром темпе. Круг в быстром темпе.

Практика: закрепление ранее пройденных isolations головы в координации с isolations плеч и рук.

Isolation плеч (стоя и в полуприседании, сидя).

Теория: Isolation – изоляция (обособленные движения отдельных частей тела).

Практика: 1. Twist плеч. 2. Полукруг и круг (поочередно каждым плечом). 3. Полукруг и круг (одновременно оба плеча в оппозиции). 4. «Восьмерка».

Isolation грудной клетки (стоя, в полуприседании, сидя).

Теория: изучение isolation грудной клетки (сидя и стоя), accents (в сторону, вперед, назад). Верх корпуса (стоя)

Практика: Accents (из стороны в сторону, дубль). Крест (с возвращением в центр). Contract-release.

Isolation верха корпуса(стоя).

Теория: Sidestretch с последующим twist и наклоном вперед.

Практика: Twist с толчком бедра. «Tabletop» roll. «Table top» столчкомбедра.

Isolation pelvis (вполуприседании).

Теория: Yip cross – диагональ. Квадрат – диагональ. «Восьмерка».

Практика: закрепление ранее пройденных pelvisisolation в координации с isolations ног, головы, рук и плеч.

Isolation ног (стоя).

Теория: необходимые принципы: систематичность, последовательность, наглядность, активность, связь теории и практики.

Практика: полукруг колена. Ribberlegs.

Isolation рук (стоя и вполуприседании).

Теория: удар рукой. Полукруг и круг одной или обеими руками мимокорпуса.

«Восьмерка». Press.

Практика: ранее изученные позиции и положения рук исполнять на различных levels с изоляцией других центров.

4. Партерная гимнастика (34ч.)

Упражнения для стоп.

Теория: техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

Практика: разучивание и отработка комплекса гимнастических упражнений для разогрева и подвижности суставов стопы. Для повышения эластичности связок.

Упражнения на выворотность.

Теория: изучение упражнений на выворотность.

Практика: упражнения на выворотность: «бабочка», «угол», «лягушка», «шнур»,

«выворотная складочка», «складочка с оттягиванием носка», «паучок», «ноги вверх».

Силовые упражнения для мышц ног.

Теория: комплекс упражнений для мышц ног.

Практика: приседания с отягощением и без. Сгибание и разгибания ног в коленях. Подъемы и опускания на носках. Подъем на носки "осликом". Подъемы ног вперед, сторону, назад.

Упражнения на развитие шага.

Теория: комплекс упражнений на развитие танцевального шага.

Практика: Разучивание и отработка комплекса упражнений на развитие танцевального шага.

Прыжки

Теория: опорные и простые (неопорные) прыжки. Четыре фазы неопорных прыжков: подготовка к толчку, толчок одной или двумя ногами, полет и приземление.

Практика: отработка простых прыжков. Подбивные прыжки.

5. Сценические постановки (66ч.)

Теория: Понятие «сюжет», объяснение сюжетной линии танца. Беседа об образе исполнителей танца. Беседа о сценических костюмах к танцу. Танцевальные задания для актёрских персонажей

Практика: Прослушивание музыки для танца. Работа над этюдами танца. Композиционное решение танца. Разводка сценической постановки. Отработка чистоты исполнения движений танца. Рабочие, сводные, генеральные репетиции на сценической площадке

6. Актёрское мастерство (12ч.)

«Упражнения для развития внимания».

Теория: развитие внимания. Приобретение навыков актёрского мастерства

тва.

Практика: управление действиями партнёра. Кто во что одет», «Кто какой есть»; Творческие задания в группах и индивидуальные.

«*Сценический образ*»

Теория: развитие фантазии, воображения.

Практика: приобретение навыков актерского мастерства. Приобретение навыков взаимодействия в танце: умение чувствовать партнёра, Творческие задания в группах и индивидуальные. Темы для импровизации в танце: «Передай партнёру», «Приглашение на танец».

7. Репетиционная и концертная деятельность(34ч.)

Теория: правила исполнения движений танца.

Практика: освоение репертуара, отработка концертных номеров; рабочие и генеральные репетиции на сцене. Участие в концертах, фестивалях и конкурсах различного уровня.

8. Итоговое занятие. Итоговый контроль(2ч.)

Практика: отчётный концерт для учащихся и родителей (законных представителей несовершеннолетних учащихся) с демонстраций полученных знаний и умений. Анализ работы.

К концу пятого года обучения учащиеся будут знать:

- программные элементы классического экзерсиса и современноготанца;

- методических правил исполнения программных движений
- особенности развития гимнастических навыков;

будут уметь:

- выполнять гимнастическиekomплексы;
- выполнять элементы классического экзерсиса;
- безболезненно выполнять падения и перекаты;
- выполнять координации изолированных частей тела в усложненных вариантах
- выполнять основные тренировочные движения современного

танца.

У учащихся будут развиты(сформированы):

- культура здорового образа жизни;
- выразительность исполнения;
- художественно-образное восприятие и мышление.

Учебно-тематический план
Базовый уровень
6 год обучения

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов		
		всего	теория	прак
1	Современная хореография. Вводное занятие. ТБ. Входной контроль	2	1	
2	Партерная гимнастика	40	10	
3	Прыжки, пируэты	26	8	
4	Основы современного танца	40	10	
5	Сценические постановки	60	20	
6	Актёрское мастерство	10	4	
7	Репетиционная и концертная деятельность	36	8	
8	На танцевальной орбите. Итоговое занятие.Итоговый контроль.	2		
		216	61	

Содержание программы
6 год обучения

1. Современная хореография. Вводное занятие(2ч.)ТБ. Входной контроль

Теория: знакомство с режимом работы, основными видами деятельности по программе. Правила техники безопасности на занятиях.

Практика: входной контроль, игры на коллективообразование: «Снежный ком», «Горные вершины», «Взаимные презентации»

2.Партерная гимнастика (20ч.)

Упражнения для стоп.

Теория: техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

*Практика:*разучивание и отработка комплекса гимнастических упражнений для разогрева и подвижности суставов стопы. Для повышения эластичности связок.

Упражнения на выворотность.

Теория: изучение упражнений на выворотность.

Практика: упражнения на выворотность: «бабочка», «угол», «лягушка», «шнур», «выворотная складочка», «складочка с оттягиванием носка», «паучок», «ноги вверх».

Силовые упражнения для мышц живота.

Теория: развитие мышц брюшного пресса

Практика: сгибание корпуса в положении лежа + скручивание в противоположную сторону. Сгибание корпуса в положении лежа + скручивание в одноименную сторону. Скручивание в положении сидя. Скручивания в положении лежа. Скручивания, лежа на боку.

Силовые упражнения для мышц спины.

Теория: разучивание и отработка комплекса упражнений для мышц спины

Практика: разучивание и отработка комплекса упражнений для мышц спины: «мостик бедрами», «собака и птица», «планка на боку», выпады, «сарпасана», поясничные скручивания, поза младенца, удержание ног в статике.

Силовые упражнения для мышц ног.

Теория: комплекс упражнений для мышц ног.

Практика: приседания с отягощением и без. Сгибание и разгибания ног в коленях. Подъемы и опускания на носках. Подъем на носки "осликом". Подъемы ног вперед, сторону, назад.

Упражнения на развитие шага.

Теория: комплекс упражнений на развитие танцевального шага.

Практика: Разучивание и отработка комплекса упражнений на развитие танцевального шага.

2. Прыжки, пируэты (26ч.)

Прыжки

Теория: опорные и простые (неопорные) прыжки. Четыре фазы

неопорных прыжков: подготовка к толчку, толчок одной или двумя ногами, полет и приземление.

Практика: отработка простых прыжков., отработка pasassemble в сторону, pasjete в сторону, pasglissade в сторону

Вращения по диагонали, по прямой, по кругу, комбинации вращений.

Теория: приобретение красивой формы рук и спины во время вращения. Постепенное изучение вращений по кругу:

Практика: вращение по 2, 6 позиции невыворотом, стремительно.

3. Основы современного танца (40ч.)

Stretch – в области ахила, бедер и позвоночника (лицом к танку)

Теория: Stretch-это система упражнений, основная цель которых – растяжка связок и мышц, а также повышение гибкости тела

Практика: выполнение медленных пружинящих движений, завершающиеся удержанием статических положений в конечной точке амплитуды движения.

Isolation

Теория: объяснение правил выполнения упражнений

Практика: исполнение упражнений в соответствии с правилами: *голова* (сандари вперед - назад, вправо-влево через центр и слитно, крест, квадрат, фиксированный полукруг, круг); *плечи* (твист плеч, шейк плеч полукруги и круги); грудная клетка (движение вперед - назад, твист, крест); *пелвис* (движение вперед - назад, крест, диагональное движение из стороны в сторону, через центр и слитно); *руки* (полуволны, с остановкой в частях сгиба рук)

Contract-release корпуса

Теория: Contraction / release. Contraction – выдох и сжатие диафрагмы, release – положение обратное contraction, вдох и раскрытие диафрагмы.

Практика: Изучаются движения сначала в партере, затем стоя.

4. Сценические постановки (60ч.)

Теория: историческая справка о происхождении танца, объяснение

сюжетной линии танца.Беседа об образе исполнителей танца. Беседа о сценических костюмах к танцу Танцевальные задания для актёрских персонажей

Практика: Прослушивание музыки для танца Работа над этюдами танца Композиционное решение танца Разводка сценической постановки Отработка чистоты исполнения движений танца Рабочие, сводные, генеральные репетиции на сценической площадке

5. Актёрское мастерство (10ч.)

«Упражнения для развития памяти».

Теория: развитие памяти, специфика профессии артиста. Приобретение навыков актерского мастерства. Двигательная память

Практика: действия с воображаемыми предметами «Собрать ягоды», «Одеть куртку».

«Упражнения на концентрацию внимания»

Теория: развитие внимания, воображения.

Практика: приобретение навыков актерского мастерства. Приобретение навыков взаимодействия со зрителем. Умение держать взгляд. Творческие задания в группах и индивидуальные. Темы для импровизации в танце: «Точка», «Воспоминания по фото».

6. Репетиционная и концертная деятельность (36ч.)

Теория: правила исполнения движений танца.

Практика: освоение репертуара, отработка концертных номеров; рабочие и генеральные репетиции на сцене. Участие в концертах, фестивалях и конкурсах различного уровня.

7. Итоговое занятие. Итоговый контроль(2ч.)

Практика: отчётный концерт для учащихся и родителей (законных представителей несовершеннолетних учащихся) с демонстраций полученных знаний и умений. Анализ работы.

К концу шестого года обучения учащиеся будут знать:

- элементы современного танца;

- методических правил исполнения программных движений
- особенности исполнения стилизованного и современного танца;

будут уметь:

- выполнять элементы современного танца;
- выполнять программные гимнастические элементы;
- выполнять прыжки и вращение;
- использовать навыки актерского мастерства;
- выполнять танцевальные творческие задания.

У учащихся будут развиты (сформированы):

- нравственно-эстетические, духовные и физические качества личности;
- эмоциональная восприимчивость к ценностям мировой культуры искусства.

**Учебно-тематический план
Базовый уровень
7 год обучения**

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1	Разнообразие стилей современной хореографии. Вводное занятие. ТБ. Входной контроль	2	1	
2	Партерная гимнастика	40	10	
3	Кросс. Передвижение в пространстве. Прыжки. Пируэты	26	8	
4	Основы современного танца.	40	10	
5	Сценические постановки	60	20	
6	Актёрское мастерство	10	4	
7	Репетиционная и концертная деятельность	36	8	
8	На танцевальной орбите. Итоговое занятие. Итоговый контроль.	2		
		216	61	

**Содержание программы
7 год обучения**

1. Разнообразие стилей современной хореографии. Вводное занятие (2ч.) ТБ. Входной контроль

Теория: знакомство с режимом работы, основными видами деятельности по программе. Разнообразие стилей в современной хореографии. Правила техники безопасности на занятиях.

Практика: входной контроль, игры на коллективообразование: «Снежный ком», «Горные вершины», «Взаимные презентации»

2. Партерная гимнастика (40ч.)

Упражнения для стоп.

Теория: техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений.

Практика: разучивание и отработка комплекса гимнастических упражнений для разогрева и подвижности суставов стопы. Для повышения эластичности связок.

Упражнения на выворотность.

Теория: изучение упражнений на выворотность.

Практика: упражнения на выворотность: «бабочка», «угол», «лягушка», «шнур»,

«выворотная складочка», «складочка с оттягиванием носка», «паучок», «ноги вверх».

Силовые упражнения для мышц живота.

Теория: развитие мышц брюшного пресса

Практика: сгибание корпуса в положении лежа + скручивание в противоположную сторону. Сгибание корпуса в положении лежа + скручивание в одноименную сторону. Скручивание в положении сидя. Скручивания в положении лежа. Скручивания, лежа на боку.

Силовые упражнения для мышц спины.

Теория: разучивание и отработка комплекса упражнений для мышц спины

Практика: разучивание и отработка комплекса упражнений для мышц спины: «мостик бедрами», «собака и птица», «планка на боку», выпады, «сарпасана», поясничные скручивания, поза младенца, удержание ног в статике.

Силовые упражнения для мышц ног.

Теория: комплекс упражнений для мышц ног.

Практика: приседания с отягощением и без. Сгибание и разгибания ног в коленях. Подъемы и опускания на носках. Подъем на носки "осликом". Подъемы ног вперед, сторону, назад.

Упражнения на развитие шага.

Теория: комплекс упражнений на развитие танцевального шага.

Практика: Разучивание и отработка комплекса упражнений на развитие танцевального шага.

8. Кросс. Передвижение в пространстве. Прыжки. Пируэты(26ч.)

Прыжки

Теория: опорные и простые (неопорные) прыжки. Четыре фазы неопорных прыжков: подготовка к толчку, толчок одной или двумя ногами, полет и приземление.

Практика: отработка простых прыжков., отработка pasassemble в сторону, pasjete в сторону, pasglissade в сторону

Вращения по диагонали, по прямой, по кругу, комбинации вращений.

Теория: приобретение красивой формы рук и спины во время вращения. Вращение по кругу:

Практика: вращение по 2, 6 позиции невыворотом, стремительно.

9. Основы современного танца(40ч.)

Isolation

Теория: объяснение правил выполнения упражнений

Практика: исполнение упражнений в соответствии с правилами: голова (сандари вперед - назад, вправо-влево через центр и слитно, крест, квадрат, фиксированный полукруг, круг); плечи (твист плеч,

шейк плеч полукруги и круги); грудная клетка (движение вперед - назад, твист, крест); *пелвис* (движение вперед - назад, крест, диагональное движение из стороны в сторону, через центр и слитно); *руки* (*полуволны, с остановкой в частях сгиба рук*). Исполнение комбинаций с данными упражнениями в сочетании с вращениями, сменой уровня и ракурса.

Contract-release корпуса

Теория: Contraction / release. Contraction – выдох сжатие диафрагмы, release – положение обратное contraction, вдох с раскрытие диафрагмы.

Практика: отработка движения в партере и стоя.

Contract-release корпуса и наклон вперед

Теория: Contraction / release. Contraction – выдох сжатие диафрагмы, release – положение обратное contraction, вдох с раскрытие диафрагмы.

Практика: Изучаются движения сначала в партере, затем стоя.

10. Сценические постановки (60ч.)

Теория: историческая справка о происхождении танца, объяснение сюжетной линии танца. Беседа об образе исполнителей танца. Беседа о сценических костюмах к танцу Танцевальные задания для актёрских персонажей

Практика: Прослушивание музыки для танца Работа над этюдами танца Композиционное решение танца Разводка сценической постановки Отработка чистоты исполнения движений танца Рабочие, сводные, генеральные репетиции на сценической площадке

11. Актёрское мастерство (10ч.)

«Упражнения для развития памяти».

Теория: развитие памяти, специфика профессии артиста. Приобретение навыков актерского мастерства. Двигательная память

Практика: действия с воображаемыми предметами «Собрать ягоды», «Одеть куртку».

«Упражнения на концентрацию внимания»

Теория: развитие внимания, воображения.

Практика: приобретение навыков актерского мастерства. Приобретение навыков взаимодействия со зрителем. Умение держать взгляд. Творческие задания в группах и индивидуальные. Темы для импровизации в танце: «Точка», «Воспоминания по фото».

12. Репетиционная и концертная деятельность (36ч.)

Теория: правила исполнения движений танца.

Практика: освоение репертуара, отработка концертных номеров; рабочие и генеральные репетиции на сцене. Участие в концертах, фестивалях и конкурсах различного уровня.

13. Итоговое занятие. Итоговый контроль (2ч.)

Практика: отчётный концерт для учащихся и родителей (законных представителей несовершеннолетних учащихся) с демонстраций полученных знаний и умений. Анализ работы.

К концу седьмого года обучения учащиеся будут знать:

- элементы современного танца;
- методических правил исполнения программных движений
- особенности исполнения стилизованного и современного танца;

будут уметь:

- выполнять элементы современного танца;
- выполнять прыжки, пируэты, вращение;
- использовать навыки актерского мастерства;
- перестраиваться по заданию педагога в заданные рисунки;
- импровизировать с изученными танцевальными комбинациями;

У учащихся будут развиты (сформированы):

- нравственно-эстетические, духовные и физические качества личности;
- эмоциональная восприимчивость к ценностям мировой культуры искусства.

Для успешной реализации данной программы необходимы следующие

условия:

Материально- техническое обеспечение:

- хореографический класс (зеркала, станок);

- техническое

оснащение:

аудиоаппаратура, видеоаппаратура; фортепиано; персональный компьютер, интернет соединение.

- сценическая площадка для репетиций (актовый зал)

- дидактический материал: специальная литература по хореографии, фонотека, видеотека (сценические выступления, записи занятий, конкурсные выступления), картотека игр; тематические папки «История современного танца», «Известные хореографические коллективы»; сценарные разработки праздников, игровых программ; дидактический материал (таблицы, иллюстрации, фотографии, рисунки, памятки).

Для занятий необходима специальная форма: гимнастический купальник, трико, мягкая танцевальная обувь «балетки» для уроков классического танца, джазовки для современного танца. Для концертных номеров необходимы сценические костюмы и обувь для сцены (каблучная: туфли для девочек).

Список литературы

Литература для педагога

1. Пуртова, Т.В., Учите детей танцевать [Текст]: учеб.- метод. пособие / Т.В. Пуртова; - М.: ВЛАДОС, 2013. – 234 с. 24 см. – 3000экз.
2. Барышникова, Т.А, Азбука хореографии [Текст]: учеб.- метод. пособие / Т.А. Барышникова.– Санкт-Петербург: ВЛАДОС, 2013. – 128с., 21 см. – 2000экз.
3. Васильева, Т.К. Секрет танца. [Текст]: учеб.- метод. пособие / . Т.К.Васильева. – Санкт- Петербург: Диамант, 2016– 180с. ; 21 см. – 1000экз.
4. Смирнова, М.В. Классический танец [Текст]: книга для учителей / М.В. Смирнова. – - М., 2015;. – 230с. ; 21 см. – 1000экз.
5. Васильева, Е. Танец [Текст]: книга для учителей / Е. Васильева – М.: Искусство, 2016. – 210с.; 21 см. – 1000экз.
6. Козлов, В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. [Текст]: учеб.- метод. пособие / Козлов В.В. – М.: ВЛАДОС 2014.- 64 с.; 21 см. – 10 000 экз. ISBN5-691-00798-X
7. Коренева, Т.Ф. Музыкальные ритмопластические спектакли для детей дошкольного и младшего школьного возраста. [Текст]: учеб.- метод. пособие / Т. Ф Корнеева .- М: ВЛАДОС 2015.– 136с,149 с. ; 28см. – 10 000 экз. 1,2часть.
8. Левин, М.В. Гимнастика в хореографической школе. [Текст]: учеб.- метод. пособие / М.В. Левин – М: Терра. Спорт., 2017г.– 96 см. – 3000 экз. ISBN5-93127-065-5
9. Михайлова М. А., Воронина Н. В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. [Текст]: учеб.- метод. пособие / М.А. Михайлова, Н. В. Воронина - М: Ярославль, 2017.– 340с. ; 21 см. – 2000экз.

10. Смирнова М.В. Классический танец [Текст]: книга для учителей / М.В. Смирнова. – М.: Просвещение, 2016;. – 230с. ; 21 см. -10000экз.

Литература для учащихся и родителей

1. Барышникова, Т.А, Азбука хореографии [Текст]: учеб.- метод. пособие /Т.А. Барышникова.– Санкт-Петербург: ВЛАДОС, 2013. – 128с., 21 см. – 2000экз.

2. Васильева, Т.К. Секрет танца. [Текст]: учеб.- метод. пособие /Т.К.Васильева. – Санкт- Петербург: Диамант, 2016– 180с. ; 21 см. – 1000экз.

3. Бурмистрова, И., Силаева К. Школа танца для юных. [Текст]: учеб.- метод. Пособие И. Бурмистрова ,К.Силаева.– Москва: Искусство, 2016г.- 210с.; 21 см. – 1000экз.

4. Миллер, Э., Блэкмэн, К. Упражнения на растяжку. [Текст]: учеб.- метод. пособие / Э. Миллер , К. Блэкмэн - М: Москва, 2016.– 100. ; 21 см. – 2 000экз.