

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И  
МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ г. КАЛУГИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ПОДРОСТКОВЫЙ ЦЕНТР «СОДРУЖЕСТВО»

Принята  
на методическом совете  
« 23 » августа 2023 г.

Протокол № 26  
от « 23 » августа 2023 г.



Утверждаю  
Директор МБОУДО  
«ДПЦ «Содружество»

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

### «СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ»

*Возрастная категория – 14-30 лет*

*Срок реализации - 3 года*

*Педагог дополнительного образования*

*Самарина Евгения Андреевна*

г. Калуга,  
2023 год

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное название программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Современный танец»
Автор программы	Самарина Евгения Андреевна
Должность автора	Педагог дополнительного образования
Название объединения	«Хореографический ансамбль «Вереск»
Учреждение, реализующее программу	МБОУДО «ДПЦ «Содружество»
Структурное подразделение, реализующее программу	Детско-подростковый клуб «Импульс»
Адрес структурного подразделения, реализующего программу	г. Калуга, ул. Чехова, д.1
Год разработки	2023
Вид программы	Модифицированная
Форма содержания и процесса педагогической деятельности программы	Комплексная
Срок реализации программы	3 года
Учебно-тематическое планирование	1 год- 288 часов; 2 год- 288 часов; 3 год- 288 часов.
Уровень освоения программы	Общекультурный
Возрастная категория	14 – 30 лет
Направление и вид деятельности	Художественное, хореографическое искусство
Форма реализации	Стационарная
Даты внесения изменений и дополнений в программу	

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Современный танец» разработана в соответствии с Положением о дополнительных общеразвивающих программах муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-подростковый центр «Содружество».

Современный танец – это своеобразный пласт в искусстве танца, в котором по-новому соединились движения, музыка, свет и краски. Он обладает своей неповторимой спецификой, изяществом и энергетикой.

Современный танец возник относительно недавно (в начале XX века), но успел довольно быстро развиться за это время. Современный танец можно условно разделить на танец модерн и джазовый танец, которые в свою очередь подразделяются на различные техники: модерн-техника М.Грэхем, Дж.Маллер, Х.Лимона, Д.Хэмфри, техника низкого полёта и др.; джаз – афро-джаз, фанки-джаз, стрит-джаз и др.

Современный танец – особый вид пластического, хореографического языка. Основные принципы его техники базируются на понимании структуры человеческого тела, координации движения и дыхания, ощущении гравитации, пространства и времени.

Современный танец в отличие от классического впитывает в себя все сегодняшнее, он подвижен и непредсказуем, не хочет обладать какими-то правилами и канонами. Он пытается воплотить в хореографическую форму окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, одним словом, создает новую пластику. Именно поэтому современный танец интересен и близок молодому поколению.

Программа рассчитана на обучающихся, которые закончили обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Хореографический ансамбль Вереск» и владеют знаниями, умениями, навыками базового уровня по основам хореографии (классический экзерсис, азбука музыкального движения, партерная гимнастика, основы народного танца), имеют опыт участия в концертной деятельности. Состав групп постоянный. Возможен добор обучающихся по данной программе в течение учебного года с учётом хореографической подготовки. Поступающие в объединение, могут быть приняты в группы второго и последующих годов обучения в зависимости от специальной подготовки. Также возможен досрочный перевод обучающихся на следующий год обучения по результатам диагностики и аттестации.

**Актуальность** данной образовательной программы обусловлена спросом родителей и обучающихся на подобного рода развивающие программы художественной направленности.

Программа «Современный танец» помогает решать целый комплекс вопросов, связанный с формированием творческих навыков, удовлетворением индивидуальных потребностей в нравственном, художественном, интеллектуальном совершенствовании подростков, организации их свободного времени.

В процессе занятий обучающийся получает профессиональные навыки владения своим телом, изучает основы хореографии; знакомится с историей и теорией современного и классического танца; получает возможность для самовыражения в актерской пластике; учится преодолевать физические и технико-исполнительские трудности, чем совершенствует своё мастерство и свой характер; познает способы сосуществования в коллективе.

В социальном аспекте обучающиеся учатся через партнерство воспринимать других людей, дружно существовать в коллективе, выстраивать взаимоотношения. Осваивая технику движения, ребята двигаются от удовлетворения интереса к этому виду деятельности и потребности в движении к удовлетворению творческих потребностей в самовыражении, к решению сложных технических танцевальных задач.

По ходу освоения программы обучающиеся знакомятся с историей танца, с ведущими современными исполнителями, слушают музыку, учатся различать новомодное, сиюминутное и вечное.

Современный танец способствует не только сохранению и укреплению здоровья, но и имеет возможность исправлять уже имеющиеся небольшие отклонения, такие, как сколиоз, остеохондроз, болезни суставов, слабый мышечный тонус и др. Современный танец развивает физические данные детей, укрепляет мышцы ног и спины, сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует технические навыки и основы правильной осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела – в этом его значение и значимость.

Развитие современного танцевального искусства невозможно представить вне процесса расширения жанрового и стилевого разнообразия. Появление новых стилей, в корне отличающихся от традиционных академических систем хореографического искусства, заставляет обратиться к изучению новых техник танца.

**Новизна программы.** В основе курса лежит изучение техник современного танца: джаз-модерн, contemporary, floor technique, техники работы с полом, импровизация, партнеринг.

Еще одной особенностью данного курса является интеграция всего комплекса специальных дисциплин: в начале изучения мы опираемся на ритмику и партерную гимнастику, затем – на классический и народно-сценический танец, в дальнейшем акцент идет на становление и развитие творческой индивидуальности учащегося.

Программа дополнительной общеразвивающей программы «Современный танец» разработана с учетом физических, психологических и возрастных особенностей детей и подростков и построена по принципу «от простого к сложному». Физическая нагрузка и уровень сложности движений нарастает поэтапно и последовательно, усложняются творческие задания, и так же целенаправленно возрастает уровень ответственности обучающихся. Учебно-воспитательный процесс ориентирован на личность ребенка, его индивидуальные склонности, способности и особенности, что позволяет выстроить в коллективе особую атмосферу сотрудничества, взаимодействия и заинтересованности в творческой активности каждого ребенка.

**Педагогическая целесообразность** программы «Современный танец» заключается в ее содействии гармоничному психическому, духовному и физическому развитию детей и подростков; формировании художественно-эстетического вкуса, умения самовыражения чувств и эмоций, физической культуры, а также нравственных качеств личности.

**Цель программы** – формирование и развитие пластических, танцевальных способностей и творческого потенциала обучающихся посредством овладения техниками современного танца.

#### **Задачи программы:**

Образовательные:

- выработать у обучающихся комплекс навыков и умений, способствующих свободному и выразительному овладению различными техниками и стилями современной хореографии;
- познакомить с историей танца, различными танцевальными культурами;
- сформировать исполнительскую культуру и навыки ориентации в сценическом пространстве.

Развивающие:

- раскрыть и развить творческие способности обучающихся, эмоциональную отзывчивость на музыку, способность к импровизации;
- содействовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата, формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия, функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма;
- развить мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности обучающихся.

Воспитательные:

- привить интерес к танцевальному творчеству;

- воспитать культуру общения, способствовать установлению и укреплению дружеских взаимоотношений в коллективе;
- воспитать чувство ответственности за индивидуальное и коллективное творчество;
- приобщить к здоровому образу жизни;
- способствовать организации свободного времени и социальной адаптации подростков.

Для повышения результативности обучения и более эффективного достижения цели и реализации задач программы большое внимание уделяется **воспитательной работе** на всех уровнях обучения. Хореографическую работу в коллективе должна отличать высокая организованность и дисциплина, культура поведения и общения между участниками коллектива и их педагогом. Работа педагога осуществляется по всем правилам формирования подросткового коллектива. В процессе участия в программе у обучающихся формируется положительная оценка результатов труда: собственного и коллективного, чужого; чувство ответственности за собственные поступки, чувство солидарности, уважение к себе и другим, адекватная самооценка. В процессе воспитательной деятельности педагог использует «принцип тройственного союза»: подросток – педагог – родители. Привлечение родителей к решению воспитательных вопросов положительно влияет на сплоченность коллектива и как следствие – повышается качество образовательного процесса. Посещение спектаклей, концертов танцевальных коллективов в филармонии, на концертных площадках города. Просмотр видеофильмов шедевров классического наследия. Беседы по хореографии. Проведение дней именинников. Встречи с выпускниками. Совместное с родителями празднование календарных праздников. Особое внимание, в процессе работы с обучающимися, уделяется знаниям техники безопасности (приложение 1).

**Вид программы** – модифицированная.

**Направленность программы** – художественная.

**Возраст обучающихся**, участвующих в реализации данной программы – 14-30 лет.

Принцип комплектования групп общедоступный. Запись в объединение обучающихся, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья, производится по заявлению обучающегося. Предварительного отбора не производится.

**Срок реализации программы** – 3 года.

Группы формируются по возрастному составу. В соответствии с технологическим регламентом наполняемость групп составляет 10 - 12 человек.

Режим занятий - 3 раза в неделю. Количество учебных часов в неделю - 8. Количество учебных часов – 288 в год.

Учебно-тематический план программы рассчитан с включением часов на проведение текущей, промежуточной и итоговой аттестации, дополнительные индивидуальные репетиционные занятия и занятия с одаренными детьми.

Продолжительность занятия – 45 минут, согласно СанПин 2.4.4.3172- 14, утвержденного постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 (нормы для занятий художественной направленности).

**Форма организации деятельности детей** – групповая. Основная форма проведения занятия – урок. Формы занятий:

- учебное занятие;
- класс-концерт (открытое, контрольное занятие для родителей и специалистов);
- репетиция;
- выход на сцену (участие в концертах, программах, спектаклях, конкурсах);
- творческая мастерская;
- занятие-игра;
- самостоятельная работа;



- тренинг;
- посещение спектаклей, концертов, мастер-классов и т.п.

**Структура урока.** Урок современного танца состоит из следующих этапов:

1. Разогрев Главная задача этого этапа урока – разогреть все мышцы, используя упражнения стрейч-характера, экзерсис plie, tends, jets и т.д., а также наклоны и повороты торса.
2. Isolation (изолированные движения какой-либо частью тела) Основная цель этого этапа урока – добиться достаточной свободы тела и изолированности движений, что достаточно сложно, т.к. анатомически все центры тесно связаны.
3. Упражнения для позвоночника: release (расширение, распространение), contractions (сжатие, сокращение), наклоны, волны, спирали. Основой техники танца модерн служит позвоночник, поэтому главная задача этого этапа урока – развить у учащихся подвижность во всех его отделах.
4. Уровни. Задачи уровней во время уроков многообразны. Во-первых, в различных уровнях выполняются упражнения на изоляцию (особенно эффективно в нижних уровнях, так как нет необходимости держать вес тела и все центры двигаются более свободно). Во-вторых, в партере очень полезно выполнять движения стрейч-характера, т.е. растяжки. В уровнях сидя и лежа достаточно много упражнений на Contraction и Release. Смена уровней, быстрый переход из одного уровня в другой – дополнительный тренаж на координацию.
5. Кросс (активное передвижение в пространстве). Развивает танцевальность, позволяет приобрести манеру джаз-модерн танца. Виды движений: шаги, прыжки, вращения.
6. Усложненная координация (2,3,4 центра в одновременном параллельном движении). Процесс изучения координации строится от простого к сложному. Первоначально нужно распределить правильно внимание между движениями двух центров. Возможно, один из центров находится в свинговом качании, а все внимание уделяется движению другого центра.
7. Танцевальные комбинации или импровизация: лирического и динамического характера. Главные требования этой части – использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя. Особое внимание необходимо обратить на развитие музыкального слуха и ритмически точного исполнения комбинаций.

**Предметные результаты:**

В результате обучения по программе обучающиеся будут знать:

- основные стили современной хореографии;
- специальную терминологию;
- основы техники безопасности на учебных занятиях и концертной площадке;
- принципы взаимодействия музыкальных и хореографических средств выразительности.

Иметь представление:

- об основных направлениях и этапах развития современной хореографии;
- о тенденциях развития современного танца.

Обучающиеся будут уметь:

- исполнять основные танцевальные движения в технике современного танца
- владеть мелкой техникой, уметь справляться с быстрыми темпами;
- выполнять упражнения на развитие физических данных, владеть
- навыками сохранения и поддержки собственной физической формы;
- определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа и самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ;

- создавать комбинации различной степени сложности, используя знания современного лексического материала;
- отражать в танце особенности исполнительской манеры разных стилей современной хореографии;
- творчески реализовать поставленную задачу;
- владеть навыками музыкально-пластического интонирования, исполняя движения и комбинации артистично и музыкально;
- владеть навыками ансамблевого исполнения танцевальных номеров;
- владеть навыками сценической практики.

В конце первого года обучения учащиеся будут:

- знать основные позиции ног и уметь переходить из выворотных в параллельные позиции;
- знать основные положения рук;
- согласовывать движения корпуса, рук, ног при переходе из позы в позу;
- выполнять элементарные движения и комбинации у станка и на середине зала в ускоренном темпе;
- выражать образ с помощью движений.

В конце второго года обучения учащиеся будут:

- знать трансформацию движений классического экзерсиса в современном танце;
- самостоятельно и грамотно выполнять изученные элементы танца;
- свободно и грамотно ориентироваться в терминологии современного танца;
- выполнять различные виды кросса и гимнастические элементы.

В конце третьего года обучения учащиеся будут:

- знать основные направления современного танца;
- самостоятельно и грамотно выполнять отдельные элементы и движения современного танца;
- ориентироваться в пространстве;
- владеть приёмами изоляции и координации;
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- координировать свои движения;
- выполнять упражнения для развития позвоночника;
- выполнять танцевальные связки и комбинации;
- самостоятельно работать над выразительностью исполнения танцевального репертуара;
- технично, точно исполнять танцевальные элементы и комбинации.
- эмоционально и технически верно выступать перед зрителями.

Для **отслеживания результативности** образовательного процесса используются следующие этапы контроля:

- первичный контроль (сентябрь);
- промежуточный контроль (апрель - май).
- итоговый контроль (в завершении обучения).

Индивидуальная карточка учёта результатов обучения (приложение 2).

Первичный контроль – направлен на выявление требуемых на начало обучения знаний, дает информацию об уровне подготовки обучающихся. Для этого вида используются следующие методы:

- диагностическая беседа;
- опрос;
- наблюдение;
- игры (деловые, подвижные, музыкальные).

Промежуточный контроль – проводится в конце учебного года. Здесь целесообразно принимать участие в конкурсах, смотрах, концертах. К отслеживанию результатов обучения предъявляются следующие требования:

- индивидуальный характер, требующий отслеживание результатов за работой каждого обучающегося;
- разнообразие форм проведения, повышение интереса к его проведению;
- всесторонность, т.е. должна обеспечиваться проверка как практических, так и
- теоретических и интеллектуальных умений и навыков обучающихся.

Итоговый контроль проводится в завершении обучения. К отслеживанию результатов обучения предъявляются те же требования, что и при выполнении промежуточного контроля.

#### **Условия реализации программы в активированные дни и в период карантина**

В активированные дни и в период карантина программа «Современный танец» может быть адаптирована для дистанционного обучения.

При использовании дистанционного обучения обучающийся будет иметь возможность получать консультации педагога дополнительного образования, выполнять домашние задания по данной программе через электронную почту, используя для этого все возможные каналы выхода в интернет, а также иные формы дистанционных образовательных технологий: дистанционное самообучение, on-line тестирование, обучение на дому с дистанционной поддержкой, облачные сервисы и т.д.

При обучении с применением дистанционных образовательных технологий будут использованы следующие виды образовательной деятельности: лекция, консультация, семинар, практическое занятие, самостоятельная работа и т.д.

Самостоятельная работа обучающихся может включать следующие организационные формы (элементы) дистанционного обучения: просмотр видеолекций, прослушивание аудиоматериалов, компьютерное тестирование, изучение печатных и других методических материалов.

В процессе дистанционного обучения, педагог, реализующий данную программу выбирает темы из раздела «Учебно-тематический план», которые могут быть удалённо восприняты обучающимися. Темы могут браться педагогом из ранее изученных, как повторение и закрепление материала.

#### **Управляемость программы в активированные дни и в период карантина**

В современных условиях программа может быть реализована в очно-заочной форме и дистанционно с помощью интернет-ресурсов на платформах для проведения онлайн-занятий Zoom и Discord, а также в Skype, социальных сетях и с помощью электронной почты. «Памятка для обучающихся на период дистанционного обучения (приложение 3).

Учащиеся могут быть сформированы в группы одного возраста или разных возрастных категорий.

В рамках программы проводят как аудиторные, так и внеаудиторные (самостоятельные) занятия в объединениях (по группам, индивидуально или всем составом объединения).

При реализации программы при наличии условий и согласия руководителя объединения совместно с несовершеннолетними учащимися могут участвовать их родители (законные представители).

В рамках программы педагог может организовывать и проводить массовые мероприятия, создавать необходимые условия для совместной деятельности учащихся и родителей (законных представителей).

Реализация программы может сопровождаться созданием уникальных модулей и частей инфраструктуры в зависимости от профиля и возможностей образовательной организации.





Утверждаю».   
 Директор МБОУДО   
 «ДПЦ «Содружество»

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Первый год обучения

Название разделов и тем занятий	Количество часов		
	всего	теория	практика
<b>Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-
<b>Раздел 1. Современный танец</b>	<b>80</b>	<b>20</b>	<b>60</b>
Тема 1.1 Изучение параллельных позиций ног	8	2	6
Тема 1.2 Изучение положений рук	8	2	6
Тема 1.3 Основные положения корпуса	8	2	6
Тема 1.4 Изучение движений изолированных центров и техника их исполнения	8	2	6
Тема 1.5 Построение и разучивание экзерсиса на середине зала	8	2	6
Тема 1.6 Упражнения для позвоночника	8	2	6
Тема 1.7 Кросс	8	2	6
Тема 1.8 Уровни (верхний, средний, нижний)	8	2	6
Тема 1.9 Партерные перекаты (транзишен)	8	2	6
Тема 1.10 Элементы гимнастики	8	2	6
<b>Раздел 2 Импровизация</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>
<b>Раздел 3 Танцевальные комбинации</b>	<b>20</b>	-	<b>16</b>
<b>Раздел 4. Постановочно-репетиционная работа</b>	<b>56</b>	-	<b>56</b>
<b>Раздел 5. Индивидуальная репетиционно-постановочная работа</b>	<b>72</b>	<b>2</b>	<b>70</b>
<b>Раздел 6. Концертная и конкурсная деятельность</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>20</b>
<b>Мероприятия воспитательно-познавательного характера</b>	<b>10</b>	-	<b>10</b>
<b>Диагностика</b>	<b>6</b>	-	<b>6</b>
<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	-	<b>2</b>
<b>ИТОГО:</b>	<b>288</b>	<b>32</b>	<b>256</b>

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## Первый год обучения

### **Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

Цель: организация учебного процесса.

Теория:

- инструктаж по технике безопасности;
  - организационные вопросы, знакомство с планом работы на учебный год;
  - история развития современного танца, основные направления современного танца.
- Форма работы: групповое занятие.  
Форма контроля: педагогическое наблюдение.

### **Раздел 1. Современный танец**

Цель: формирование мотивации к современному танцу через приобретение начальных навыков в овладении элементов современного танца.

Тема 1.1 Изучение параллельных позиций ног

Теория: вторая и четвертая позиции.

Практика: практическое исполнение упражнений вторая и четвертая позиции.

Формы работы: групповое практическое занятие.

Форма контроля знаний: педагогическое наблюдение.

Тема 1.2 Изучение положений рук

Теория Положение рук.

Практика: Положение рук (на талии с отведенными локтями назад, с фиксацией на грудной клетке)

Формы работы: групповое практическое занятие.

Форма контроля знаний: педагогическое наблюдение.

Тема 1.3 Основные положения корпуса

Теория: Release (расширение, распространение) Contractions (сосредоточение). Roll down, roll up, Flat back Arch.

Практика: Release (расширение, распространение) Contractions (сосредоточение) Roll down, roll up, Flat back Arch

Формы работы: групповое практическое занятие.

Форма контроля знаний: педагогическое наблюдение.

Тема 1.4 Изучение движений изолированных центров и техника их исполнения

Теория: повороты и наклоны головы, движение грудной клеткой, пелвис (бедра).

Практика:

- ✓ Повороты и наклоны головы + Sundari Руки+движения ареалами (отдельно кисти рук, рука от локтя, от плеча).
- ✓ Движения плечами: подъем одного-двух поочередно вверх; движение плеч вперед-назад; твист плеч (изгиб) - резкая смена направлений в движении плеч (одно вперед друг назад и т.д.); "восьмерка" - круги поочередно; шейк плеч.
- ✓ Движение грудной клеткой – диафрагмой: из стороны в сторону; вперед-назад; подъем и опускание.
- ✓ Curve (керф) – изгиб верхней части позвоночника до солнечного сплетения вперед, в сторону.
- ✓ Пелвис (бедра): движения из стороны в сторону, вперед-назад, круги, подъем бедра наверх. Поза коллапса.

Формы работы: групповое практическое занятие.

Форма контроля знаний: педагогическое наблюдение.

Тема 1.5 Построение и разучивание экзерсиса на середине зала

Теория: основные принципы построения экзерсиса на середине зала.

Практика:

- ✓ Plie с различными движениями рук;
- ✓ Battement tendu et Battement tendu iete в параллельных позициях в сочетании

- с Catch step (перенос веса тела без продвижения в пространстве);
  - ✓ Rond de jamb par terre с «противоходом» рук;
  - ✓ Grand Battement Jete (45, 90, 180).
- Формы работы: групповое практическое занятие.  
 Форма контроля знаний: педагогическое наблюдение.
- Тема 1.6 Упражнения для позвоночника  
 Теория: основные упражнения для развития мышц позвоночника.  
 Практика:
- ✓ Твист и спирали торса;
  - ✓ High-relaise (хай-релиз) + Body roll (волны).
- Формы работы: групповое практическое занятие.  
 Форма контроля знаний: педагогическое наблюдение.
- Тема 1.7 Кросс  
 Теория: основные виды перемещений по залу.  
 Практика:
- ✓ Шаги примитива;
  - ✓ Шаги в манере танца;
  - ✓ Прыжки («глиссад вперед», «подскоки с противоходом рук», «ножницы», «пистолетик»).
- Формы работы: групповое практическое занятие.  
 Форма контроля знаний: педагогическое наблюдение.
- Тема 1.8 Уровни (верхний, средний, нижний)  
 Теория: изучение движений на различных уровнях.  
 Практика: уровни (стоя, на четвереньках, на коленях, сидя, лежа); игра «Фотоальбом».
- Формы работы: групповое практическое занятие.  
 Форма контроля знаний: педагогическое наблюдение.
- Тема 1.9 Партерные перекаты (транзишен)  
 Теория: техника исполнения движений партера.  
 Практика: изучение техники исполнения движений партера
- ✓ Перекаты из положения: сидя в группировки, через «лягушку», через поперечный шпагат (поза ученика);
  - ✓ Поза «зародыша»;
  - ✓ Прямые повороты на полу (бревно);
  - ✓ Подготовительные упражнения к перекату через одно плечо.
- Формы работы: групповое практическое занятие.  
 Форма контроля знаний: педагогическое наблюдение.
- Тема 1.10 Элементы гимнастики  
 Практика:
- ✓ Мостик;
  - ✓ Стойка на руках;
  - ✓ Колесо;
  - ✓ Упражнения стрейч-характера (растяжки, шпагаты);
  - ✓ Силовые упражнения: отжимания, качание пресса.
- Формы работы: групповое практическое занятие.  
 Форма контроля знаний: педагогическое наблюдение.

## **Раздел 2. Импровизация**

Цель: формирование умений использовать все средства танцевальной выразительности при исполнении хореографических постановок и умения соотносить свои мысли с действиями.

Теория: расслабление, исследование своего тела, бодиворк. Дыхание (каждое движение построено на дыхании).

Практика:

- ✓ Импровизация с движением (шаги, прыжок, скрутка...), импровизация/ «эмоциональная» сторона техники (неосознанность движения, этюд «воображение – состояние – явление – образ-отклик тела...»);
  - ✓ Импровизация с музыкой, ритмом;
  - ✓ Импровизация с пространством класса, смена уровней, ракурсов;
  - ✓ Контактная импровизация, контакт (этюды «продолжи движение в дуэте»).
- Формы работы: групповое практическое занятие.  
Форма контроля знаний: педагогическое наблюдение.

### **Раздел 3. Танцевальные комбинации**

Цель: выработать комплекс навыков и умений, способствующих свободному и выразительному овладению различными техниками и стилями современной хореографии.

Практика: составление танцевальных комбинаций из изученных элементов, в т.ч. с использованием импровизации.

Формы работы: групповое практическое занятие.

Форма контроля знаний: педагогическое наблюдение.

### **Раздел 4. Постановочно-репетиционная работа**

Цель: выработать комплекс навыков и умений, способствующих свободному и выразительному овладению различными техниками и стилями современной хореографии.

Практика: составление танцевальных комбинаций из изученных элементов, в т.ч. с использованием импровизации.

Формы работы: групповое практическое занятие.

Форма контроля знаний: педагогическое наблюдение.

### **Раздел 5. Индивидуальная репетиционно-постановочная работа**

Цель: раскрытие скрытых возможностей, развитие, самореализация, самосовершенствование обучающихся.

Теория: объяснение правил техники исполнения.

Практика:

- ✓ разучивание и исполнение сольных партии, сольных танцевальных номеров;
- ✓ отработка техники исполнения;
- ✓ работа над выразительностью, характером, исполнением;
- ✓ подготовка дублеров солистам.

Форма занятий: индивидуальная.

Форма контроля знаний: контрольное исполнение задания, педагогическое наблюдение.

### **Раздел 6. Концертная и конкурсная деятельность**

Цель: реализация творческого потенциала учащихся, приобретение опыта творческой деятельности и публичных выступлений, организация досуга, сплочение коллектива.

Теория: поведение участников ансамбля во время выступления; основы этики артиста (поведение на репетиции и на концерте); правила поведения на сцене во время репетиции, а также до, во время и после концерта; этика зрителя; значение концертного костюма, внимательное отношение к внешнему виду на концерте - костюм, прическа, обувь.

Практика:

- ✓ осознанная отработка действий каждого участника ансамбля, умение ориентироваться на сцене, начало и завершение выступления, поклон;
- ✓ выступление на концертах в различных детских объединениях и учреждениях, сценических площадках;
- ✓ обсуждение и оценка концертных выступлений. Поощрение участников коллектива.
- ✓ Рекомендации для подготовки к следующим выступлениям.

Формы работы: групповые, индивидуальные.



Формы контроля знаний: педагогическое наблюдение.

### **Мероприятия воспитательно-познавательного характера**

Цель: способствовать формированию и раскрытию творческой индивидуальности личности каждого обучающегося.

Практика: проведение диспутов, бесед, просмотр тематических роликов и фильмов; участие в тематических концертах и других мероприятий, решающих воспитательные задачи программы.

Формы работы: групповое занятие, коллективное занятие, индивидуальное занятие.

Формы контроля: педагогическое наблюдение.

### **Диагностика**

Цель: отслеживание результативности образовательного процесса.

Практика: участие в конкурсах, смотрах, концертах.

Формы работы: групповые, индивидуальные.

Формы контроля знаний: педагогическое наблюдение

### **Итоговое занятие**

Цель: подведение итогов года.

Практика: участие в отчетном концерте, награждение воспитанников за успешные занятия в учебном году, обсуждение планов на лето, пожелания учащимся и всему коллективу.

Формы работы: групповое занятие.

Форма контроля знаний: педагогическое наблюдение.



## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### Второй год обучения

Название разделов и тем занятий	Количество часов		
	всего	теория	практика
<b>Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>Раздел 1. Современный танец</b>	<b>70</b>	<b>14</b>	<b>56</b>
Тема 1.1 Разогрев с использованием уровней	10	2	8
Тема 1.2 Экзерсис на середине зала	10	2	8
Тема 1.3 Работа над комплексами изоляций	10	2	8
Тема 1.4 Упражнения для позвоночника	10	2	8
Тема 1.5 Партерные перекаты и элементы гимнастики	20	4	16
Тема 1.6 Кросс	10	2	8
<b>Раздел 2 Импровизация</b>	<b>30</b>	<b>4</b>	<b>26</b>
<b>Раздел 3 Танцевальные этюды</b>	<b>30</b>	<b>-</b>	<b>26</b>
<b>Раздел 4. Постановочно-репетиционная работа</b>	<b>40</b>	<b>-</b>	<b>40</b>
<b>Раздел 5. Индивидуальная репетиционно-постановочная работа</b>	<b>72</b>	<b>2</b>	<b>70</b>
<b>Раздел 6. Концертная и конкурсная деятельность</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>20</b>
<b>Мероприятия воспитательно-познавательного характера</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>16</b>
<b>Диагностика</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>
<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
<b>ИТОГО:</b>	<b>288</b>	<b>26</b>	<b>262</b>



# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## Второй год обучения

### **Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

Цель: организация учебного процесса.

Теория:

- инструктаж по технике безопасности;
  - организационные вопросы, знакомство с планом работы на учебный год;
  - повторение материала, пройденного ранее: Release (расширение, распространение) Contractions (сосредоточение) Roll down, roll up и т.д.
- Форма работы: групповое занятие.  
Форма контроля: педагогическое наблюдение.

### **Раздел 1. Современный танец**

Цель: развитие танцевально-исполнительских способностей обучающихся в процессе освоения современной танцевальной культуры.

Тема 1.1 Разогрев с использованием уровней

Теория: закрепление теоретических знаний использования уровней в практике.

Практика:

- ✓ Твисты и спирали торса в положении сидя;
- ✓ Упражнения на contraction и release в положении сидя;
- ✓ Упражнения стрейч-характера в различных положениях.

Формы работы: групповое практическое занятие.

Форма контроля знаний: педагогическое наблюдение.

Тема 1.2 Экзерсис на середине зала

Теория: закрепление теоретических знаний 1 года обучения.

Практика:

- ✓ Plie с различными движениями рук;
- ✓ Battement tendu et Battement tendu iete (с сокращением стопы, с поворотами и рук, головы, contractions);
- ✓ Rond de jamb par terre с подготовкой к турам;
- ✓ Battement fondu во всех направлениях;
- ✓ Battement fondu во всех направлениях;
- ✓ Battement developpe на 45, 90 по всем направлениям;
- ✓ Grand Battement Jete с шагами по квадрату, с добавлением прыжка.

Формы работы: групповое практическое занятие.

Форма контроля знаний: педагогическое наблюдение.

Тема 1.3 Работа над комплексами изоляций

Теория: теоретическое изучение различных комплексов изоляции.

Практика:

- ✓ Голова: соединение движений с другими центрами;
- ✓ Плечи: соединение с движениями других центров;
- ✓ Грудная клетка в сочетании с различными движениями;
- ✓ Руки: соединение с движениями ног, торса (спираль, твист, contraction и release);
- ✓ Пелвис: восьмерка, с комбинациями различных движений.

Формы работы: групповое практическое занятие.

Форма контроля знаний: педагогическое наблюдение.

Тема 1.4 Упражнения для позвоночника

Теория: теоретическое изучение движений для позвоночника.

Практика:

- ✓ Flat back вперед, назад, в сторону;
- ✓ Наклон торса вперед ниже 90°, сохраняя прямую линию;
- ✓ Vodi-roll (волны: вперед, назад, боковая);
- ✓ Arch – округление позвоночника в пояснично-грудном отделе.

Формы работы: групповое практическое занятие.

Форма контроля знаний: педагогическое наблюдение.

Тема 1.5 Партерные перекаты и элементы гимнастики

Теория: теоретические навыки правильного исполнения гимнастических упражнений.

Практика:

- ✓ Партерные перекаты и упражнения;
- ✓ Перекаты через одно плечо;
- ✓ Транзишен по полу;
- ✓ Перевороты вперед, назад;
- ✓ Колесо на одной руке;
- ✓ Силовые и упражнения стрейч - характера.

Формы работы: групповое практическое занятие.

Форма контроля знаний: педагогическое наблюдение.

Тема 1.6 Кросс

Теория: теоретические знания правильного перемещения в танцевальном зале.

Практика:

- ✓ Комбинации шагов + Кисг (пинок);
- ✓ Прыжки;
- ✓ Техника вращения.

Формы работы: групповое практическое занятие.

Форма контроля знаний: педагогическое наблюдение.

## **Раздел 2. Импровизация**

Цель: формирование умений использовать все средства танцевальной выразительности при исполнении хореографических постановок и умения соотносить свои мысли с действиями.

Теория: расслабление, исследование своего тела, бодиворк; дыхание (каждое движение построено на дыхании).

Практика:

- ✓ Дыхание (каждое движение построено на дыхании). Работа с движением по «синусоиде»;
- ✓ Импровизация с движением (разно- ритмическая схема);
- ✓ Импровизация эмоциональная сторона техники (неосознанность движения, этюд «воображение – состояние – явление – образ-отклик тела...»);
- ✓ Вход в импровизацию, пространство класса, смена уровней, ракурсов;
- ✓ Импровизация с музыкой;
- ✓ Контактная импровизация, контакт в дуэте: физический контакт (направление движения партнёра, сила импульса, «придумывание» позировок, движение от импульса с продолжением); эмоциональный контакт в движении («не касание», уход от касания партнёра, «не любовь», «заигрывание»);
- ✓ Центр веса тела в поддержке;
- ✓ Приёмы поддержки в дуэте: «Перетекание»;
- ✓ Танец от разных частей тела.

Формы работы: групповое практическое занятие.

Форма контроля знаний: педагогическое наблюдение.

## **Раздел 3. Танцевальные этюды**

Цель: выработать комплекс навыков и умений, способствующих свободному и выразительному овладению различными техниками и стилями современной хореографии.

Практика: составление танцевальных этюдов из изученных элементов, в т.ч. с использованием импровизации.

Формы работы: групповое практическое занятие.

Форма контроля знаний: педагогическое наблюдение.

#### **Раздел 4. Постановочно-репетиционная работа**

Цель: выработать комплекс навыков и умений, способствующих свободному и выразительному овладению различными техниками и стилями современной хореографии.

Практика: составление танцевальных комбинаций из изученных элементов, в т.ч. с использованием импровизации.

Формы работы: групповое практическое занятие.

Форма контроля знаний: педагогическое наблюдение.

#### **Раздел 5. Индивидуальная репетиционно-постановочная работа**

Цель: раскрытие скрытых возможностей, развитие, самореализация, самосовершенствование обучающихся.

Теория: объяснение правил техники исполнения.

Практика:

- разучивание и исполнение сольных партии, сольных танцевальных номеров;
- отработка техники исполнения;
- работа над выразительностью, характером, исполнения;
- подготовка дублеров солистам.

Форма занятий: индивидуальная.

Форма контроля знаний: контрольное исполнение задания, педагогическое наблюдение.

#### **Раздел 6. Концертная и конкурсная деятельность**

Цель: реализация творческого потенциала учащихся, приобретение опыта творческой деятельности и публичных выступлений, организация досуга, сплочение коллектива.

Теория: поведение участников ансамбля во время выступления; основы этики артиста (поведение на репетиции и на концерте); правила поведения на сцене во время репетиции, а также до, во время и после концерта; этика зрителя; значение концертного костюма, внимательное отношение к внешнему виду на концерте - костюм, прическа, обувь.

Практика:

- ✓ осознанная отработка действий каждого участника ансамбля, умение ориентироваться на сцене, начало и завершение выступления, поклон;
- ✓ выступление на концертах в различных детских объединениях и учреждениях, сценических площадках;
- ✓ обсуждение и оценка концертных выступлений. Поощрение участников коллектива.
- ✓ Рекомендации для подготовки к следующим выступлениям.

Формы работы: групповые, индивидуальные.

Формы контроля знаний: педагогическое наблюдение.

#### **Мероприятия воспитательно-познавательного характера**

Цель: способствовать формированию и раскрытию творческой индивидуальности личности каждого обучающегося.

Практика: проведение диспутов, бесед, просмотр тематических роликов и фильмов; участие в тематических концертах и других мероприятиях, решающих воспитательные задачи программы.

Формы работы: групповое занятие, коллективное занятие, индивидуальное занятие.

Формы контроля: педагогическое наблюдение.

#### **Диагностика**

Цель: отслеживание результативности образовательного процесса.

Практика: участие в конкурсах, смотрах, концертах.

Формы работы: групповые, индивидуальные.

Формы контроля знаний: педагогическое наблюдение

#### **Итоговое занятие**

Цель: подведение итогов года.

Практика: участие в отчетном концерте, награждение воспитанников за успешные занятия в учебном году, обсуждение планов на лето, пожелания учащимся и всему коллективу.

Формы работы: групповое занятие.

Форма контроля знаний: педагогическое наблюдение.



## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### Третий год обучения

Название разделов и тем занятий	Количество часов		
	всего	теория	практика
<b>Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>Раздел 1. Современный танец</b>	<b>70</b>	<b>10</b>	<b>60</b>
Тема 1.1 Экзерсис на середине зала	14	2	12
Тема 1.2 Комплексы изоляции	14	2	12
Тема 1.3 Партер (техника низкого полета)	14	2	12
Тема 1.4 Элементы гимнастики	14	2	12
Тема 1.5 Кросс	14	2	12
<b>Раздел 2 Импровизация</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>
<b>Раздел 3 Танцевальные этюды</b>	<b>28</b>	<b>8</b>	<b>20</b>
<b>Раздел 4. Постановочно-репетиционная работа</b>	<b>52</b>	<b>6</b>	<b>46</b>
<b>Раздел 5. Индивидуальная репетиционно-постановочная работа</b>	<b>72</b>	<b>2</b>	<b>70</b>
<b>Раздел 6. Концертная и конкурсная деятельность</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>
<b>Мероприятия воспитательно-познавательного характера</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>16</b>
<b>Диагностика</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>
<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
<b>ИТОГО:</b>	<b>288</b>	<b>36</b>	<b>252</b>



# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

## Третий год обучения

### **Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

Цель: организация учебного процесса.

Теория:

- инструктаж по технике безопасности;
  - организационные вопросы, знакомство с планом работы на учебный год;
  - повторение материала, пройденного ранее: Release (расширение, распространение) Contractions (сосредоточение) Roll down, roll up и т.д.
- Форма работы: групповое занятие.  
Форма контроля: педагогическое наблюдение.

### **Раздел 1. Современный танец**

Цель: развитие танцевально-исполнительских способностей обучающихся в процессе освоения современной танцевальной культуры.

Тема 1.1 Экзерсис на середине зала

Теория: теоретические основы выполнения экзерсиса на середине зала.

Практика:

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

Формы работы: групповое практическое занятие.

Форма контроля знаний: педагогическое наблюдение.

Тема 1.2 Комплексы изоляции

Теория: теоретические знания исполнения упражнений изоляций в комплексе.

Практика:

- ✓ Голова: sundari-квадрат и sundari- круг;
- ✓ Плечи: разно ритмические комбинации;
- ✓ Грудная клетка: круги и полукруги в горизонтальной и вертикальной плоскости;

Формы работы: групповое практическое занятие.

Форма контроля знаний: педагогическое наблюдение.

Тема 1.3 Партер (техника низкого полета)

Теория: упражнения, закрепляющие технику исполнения партера.

Практика:

- ✓ Спирали;
- ✓ Виды поворотов на полу;
- ✓ Построение и разучивание комбинаций в партере.

Формы работы: групповое практическое занятие.

Форма контроля знаний: педагогическое наблюдение.

Тема 1.4 Элементы гимнастики

Теория: теоретические навыки правильного исполнения гимнастических упражнений.

Практика:

- ✓ Партерные перекаты и упражнения;
- ✓ Перекаты через одно плечо;
- ✓ Транзишен по полу;
- ✓ Перевороты вперед, назад (с одной ногой);
- ✓ Колесо на одной руке;
- ✓ Силовые и упражнения стрейч - характера.



Формы работы: групповое практическое занятие.

Форма контроля знаний: педагогическое наблюдение.

Тема 1.5 Кросс

Теория: теоретические знания правильного перемещения в танцевальном зале.

Практика:

- ✓ Прыжки;
- ✓ Техника вращения;
- ✓ Вращение как способ перемещения в пространстве;
- ✓ Комбинации шагов, соединенных с вращениями;
- ✓ Вращения на одной и двух ногах, повороты на 360°;
- ✓ Комбинации прыжков.

Формы работы: групповое практическое занятие.

Форма контроля знаний: педагогическое наблюдение.

## **Раздел 2. Импровизация**

Цель: формирование умений использовать все средства танцевальной выразительности при исполнении хореографических постановок и умения соотносить свои мысли с действиями.

Теория: расслабление, исследование своего тела, бодиворк; дыхание (каждое движение построено на дыхании).

Практика:

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

Формы работы: групповое практическое занятие.

Форма контроля знаний: педагогическое наблюдение.

## **Раздел 3. Танцевальные этюды**

Цель: выработать комплекс навыков и умений, способствующих свободному и выразительному овладению различными техниками и стилями современной хореографии.

Теория: объяснение техники точного исполнения, объяснение правил самостоятельного ведения и построения урока.

Практика: составление танцевальных этюдов из изученных элементов, в т.ч. с использованием импровизации.

Формы работы: групповое практическое занятие.

Форма контроля знаний: педагогическое наблюдение.

## **Раздел 4. Постановочно-репетиционная работа**

Цель: выработать комплекс навыков и умений, способствующих свободному и выразительному овладению различными техниками и стилями современной хореографии.

Теория: обсуждение постановки, объяснение особенности исполнения номера, отражение характера персонажей и манеры исполнения; объяснение техники, внесение дополнений и предложений в постановочной работе обучающимся.

Практика: составление танцевальных комбинаций из изученных элементов, в т.ч. с использованием импровизации.

Формы работы: групповое практическое занятие.

Форма контроля знаний: педагогическое наблюдение.

### **Раздел 5. Индивидуальная репетиционно-постановочная работа**

Цель: раскрытие скрытых возможностей, развитие, самореализация, самосовершенствование обучающихся.

Теория: объяснение правил техники исполнения.

Практика:

- ✓ разучивание и исполнение сольных партии, сольных танцевальных номеров;
- ✓ отработка техники исполнения;
- ✓ работа над выразительностью, характером, исполнения;
- ✓ подготовка дублеров солистам.

Форма занятий: индивидуальная.

Форма контроля знаний: контрольное исполнение задания, педагогическое наблюдение.

### **Раздел 6. Концертная и конкурсная деятельность**

Цель: реализация творческого потенциала учащихся, приобретение опыта творческой деятельности и публичных выступлений, организация досуга, сплочение коллектива.

Теория: поведение участников ансамбля во время выступления; основы этики артиста (поведение на репетиции и на концерте); правила поведения на сцене во время репетиции, а также до, во время и после концерта; этика зрителя; значение концертного костюма, внимательное отношение к внешнему виду на концерте - костюм, прическа, обувь.

Практика:

- ✓ осознанная отработка действий каждого участника ансамбля, умение ориентироваться на сцене, начало и завершение выступления, поклон;
- ✓ выступление на концертах в различных детских объединениях и учреждениях, сценических площадках;
- ✓ обсуждение и оценка концертных выступлений. Поощрение участников коллектива.
- ✓ Рекомендации для подготовки к следующим выступлениям.

Формы работы: групповые, индивидуальные.

Формы контроля знаний: педагогическое наблюдение.

### **Мероприятия воспитательно-познавательного характера**

Цель: способствовать формированию и раскрытию творческой индивидуальности личности каждого обучающегося.

Практика: проведение диспутов, бесед, просмотр тематических роликов и фильмов; участие в тематических концертах и других мероприятий, решающих воспитательные задачи программы.

Формы работы: групповое занятие, коллективное занятие, индивидуальное занятие.

Формы контроля: педагогическое наблюдение.

### **Диагностика**

Цель: отслеживание результативности образовательного процесса.

Практика: участие в конкурсах, смотрах, концертах.

Формы работы: групповые, индивидуальные.

Формы контроля знаний: педагогическое наблюдение

### **Итоговое занятие**

Цель: подведение итогов года.

Практика: участие в отчетном концерте, награждение воспитанников за успешные занятия в учебном году, обсуждение планов на лето, пожелания учащимся и всему коллективу.

Формы работы: групповое занятие.

Форма контроля знаний: педагогическое наблюдение.

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Данная образовательная программа ориентирована на развитие творческих способностей обучающихся. В танцевальном искусстве красота и совершенство формы неразрывно связаны с красотой внутреннего содержания. В этом единстве заключена сила его эстетического, нравственного воздействия. Только в ходе развития творческих способностей начинается подлинное эстетическое воспитание.

Организация и сам процесс осуществления учебно-познавательной деятельности предполагают передачу, восприятие, осмысливание, запоминание учебной информации и практическое применение получаемых при этом знаний и умений.

Исходя из этого, основными методами обучения являются:

- метод словесной передачи учебной информации (рассказ, объяснение, беседа и др.);
- методы наглядной передачи и зрительного восприятия учебной информации (иллюстрация, демонстрация, показ и др.);
- методы передачи учебной информации посредством практических действий.

Практические методы применяются в тесном сочетании со словесными и наглядными методами обучения, так как практической работе по выполнению упражнения должно предшествовать инструктивное пояснение педагога. Словесные пояснения и показ иллюстраций обычно сопровождают и сам процесс выполнения упражнений, а также завершают анализ его результатов

Проблемно-поисковые методы обучения. Педагог создает проблемную ситуацию, организует коллективное обсуждение возможных подходов к ее разрешению. Ученики, основываясь на прежнем опыте и знаниях, выбирают наиболее рациональный вариант разрешения проблемной ситуации. Поисковые методы в большей степени способствуют самостоятельному и осмысленному овладению информацией.

Методы эмоционального восприятия. Подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений. Опора на собственный фонд эмоциональных переживаний каждого учащегося.

Дидактический материал:

- Фонотека;
- видеотека (телепередачи о танце, концерты известных танцевальных коллективов);
- библиотека нот; детские хореографические журналы;
- фотоальбомы по искусству;
- наглядный материал (рисунки, таблицы с основными позициями рук и ног, фотографии).

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Для успешной реализации данной программы, необходимы:

- Просторный зал со специальным половым покрытием. Помещение должно хорошо проветриваться. Желательная температура воздуха +18 градусов.
- Одна из стен должна быть оборудована зеркалами на высоту 2,1 м.
- Качественное освещение в дневное и вечернее время;
- Музыкальная аппаратура, аудиозаписи. фортепиано;
- Телевизор;
- Игровой, танцевальный реквизит; Коврики;
- Специальная форма и обувь для занятий (для занятий партером - коврик);
- Костюмы для концертных номеров (решение подобных вопросов осуществляется совместно с родителями).

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

### Список для педагога:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. – М.: Айрис, 2001.
2. Васенина Е. Российский современный танец. Диалоги. – М.: Emergency Exit., 2005.
3. Гиршон А. Е. Импровизация и хореография. Электронный ресурс.- <http://girshon.ru/>
4. Громов Ю.И. Танцуйте, дети! / Репертуар для детских танцевальных коллективов. – Чебоксары: Чувашское книжное издательство, 2002.
5. Громов Ю.И. Работа педагога-балетмейстера в детском хореографическом коллективе // Основы подготовки специалистов- хореографов / Хореографическая педагогика: учебное пособие. – СПб.: СПбГУП, 2006.
6. Ерохина О.В. Школа танцев для детей: (Фольклор, классика, модерн). – Ростов н/Д.: Феникс, 2003.
7. Захаров Р. Сочинение танца. – М.: Искусство, 1989.
8. Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки. – М.: Советский спорт, 1990.
9. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. – М.: Гном-Пресс, 2000.
10. Коренева Т.Ф. Музыкально-ритмическое движение. – М.: Искусство, 2001.
11. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. – М.: Терра-спорт, 2001.
12. Лисицкая Т.А. Хореография в гимнастике. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1993.
13. Новицкая Л.П. Уроки вдохновения. – М.: Всерос. театр. об-во, 1984.
14. Панферов В.И. Пластика современного танца. – Челябинск: ЧГИИК, 1996.
15. Пасютинская В. Путешествие в мир танца. – М.: Просвещение, 2006.
16. Полятков С.С. Основы современного танца. – М.:Феникс, 2009.
17. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать.– М.: Владос, 2003.
18. Уральская В.И. Рождение танца. – М.: Советская Россия, 1982.
19. Уроки танцев: лучшая методика обучения танцам / Джим Холл [пер. с англ. Т. В. Сидориной]. – М.: АСТ : Астрель, 2009.
20. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Сафидансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб.: Детство-пресс, 2001.
21. Шкурко Т.А. Танцевально-экспрессивный тренинг. – СПб: Речь, 2003.
22. <https://kopilkaurokov.ru> <https://vk.com/dancederevnya>
23. <https://vk.com/dancerussia>

### Список для обучающихся:

1. Люси Смит «Танцы. Начальный курс», М.: Артель АСТ-2001
2. Пасютинская В. Волшебный мир танца. М., 1985
3. Смирнова А. Искусство балетмейстера. – М., 1984
4. Фирилева Ж., Сайкина Е. Книга: СА-ФИ-ДАНСЕ. Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений Издательство: Детство-Пресс

### Список для родителей

1. Беликова А.Н., Пуртова Т.В., Кветная О.В. Учите детей танцевать. – М., 2003
2. Белостоцкая Е.М., Виноградова Т.Ф. Каневская Л.Я. Гигиенические основы воспитания детей. – М., 1987
3. Браиловская Л.В., Володина О.В., Цыганкова Р.В. Танцуют все. – Ростов-на-Дону 2007



4. Гринберг Е. «Растем красивыми» Новосибирск, 1992
5. Ерохина О.В. «Школа танцев для детей» Ростов п/д Феникс, 2003
6. Фирилева Ж., Сайкина Е. Книга: СА-ФИ-ДАНСЕ. Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений Издательство: Детство-Пресс
7. Шипилова С.Г. Танцевальные упражнения. – М., 2004

# ПРИЛОЖЕНИЕ К ПРОГРАММЕ

Приложение 1

## Техника безопасности на занятиях в танцевальном зале Общие требования безопасности

### К занятиям танцами допускаются:

- дети, прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- одежда должна быть удобной и не стеснять движений: лосины, трико или купальник, на ноги – балетки. Волосы убраны в пучок.

### Обучающийся должен:

- соблюдать правила поведения на занятии, расписания учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;
- соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

### **Требования безопасности перед началом занятий**

#### Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);
- убрать из карманов формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством педагога подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- в случае плохого самочувствия сообщать об этом педагогу;
- по команде педагога занять своё место в зале.

#### Обучающемуся категорически запрещается:

- танцевать около зеркала с предметами (обруч, стул, трость) и бегать около них;
- садиться и виснуть на балетных станках;
- сидеть на подоконниках, самостоятельно открывать и закрывать окна.

### **Требования безопасности во время занятий**

#### Обучающийся должен:

- обращаться к педагогу по имени и отчеству;
- точно и своевременно выполнять указания педагога;
- выполнять упражнения только предложенные педагогом или с разрешения педагога;
- в случае плохого самочувствия сообщать об этом педагогу;
- исполнять движения классического экзерсиса сначала у станка, затем на середине зала в предлагаемой последовательности;
- рассчитывать пространство учебной площадки, твёрдо удерживать интервалы между собой, выполнять все упражнения в обратном направлении;
- при несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить педагогу, который сообщает об этом администрации учреждения.

#### Обучающимся категорически запрещается:

- кричать и громко разговаривать;
- отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения или страховки;
- перебегать от одного места занятий к другому;
- толкаться во время выполнения экзерсиса.

### **Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях**

#### Обучающийся должен:

- при получении травмы во время занятия, пострадавший или очевидец случившегося обязан немедленно сообщить об этом педагогу для принятия неотложных мер по оказанию первой помощи;
- с помощью педагога оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством педагога покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению педагога поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

#### **Требования безопасности по окончании занятий**

##### Обучающийся должен:

- под руководством педагога убрать инвентарь в места его хранения;
- переодеться в раздевалке;
- организованно покинуть место проведения занятия.

**ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТОЧКА УЧЁТА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ  
по дополнительной образовательной программе «Современный танец»**

Фамилия, имя обучающегося \_\_\_\_\_

Возраст обучающегося \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

Показатели	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения		
	Вход- ная	Теку- щая	Итого- вая	Вход- ная	Теку- щая	Итого- вая	Вход- ная	Теку- щая	Итого- вая
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗНАНИЯ</b>									
а) основные сведения по истории современного танца, основные стили современной хореографии									
б) принципы взаимодействия музыкальных и хореографических средств выразительности									
в) техника исполнения движений отдельных центров в манере танца контемпорари									
г) владение специальной терминологией									
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ, ПРЕДУСМОТРЕННЫЕ ПРОГРАММОЙ</b>									
а) освоение положений рук, освоение выворотных и параллельных позиции ног									
б) владение приёмами координации									
в) владение приёмами изоляции									
г) выполнение различных видов кросса									
д) выполнение гимнастических элементов									
е) выполнение упражнений для развития позвоночника									
ж) выполнение учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала и у станка									
з) владение техниками исполнения движений партера									

<b>ТВОРЧЕСКИЕ НАВЫКИ</b>									
а) владение навыками музыкально-пластического интонирования;									
б) создание танцевальных комбинаций различной степени сложности;									
в) определение средств музыкальной выразительности в контексте хореографического образа и самостоятельное создание музыкально-двигательного образа;									
г) отражение в танце особенностей исполнительской манеры разных стилей современной хореографии;									
д) владение навыками ансамблевого исполнения танцевальных номеров;									

\*Уровни оценки: Высокий уровень (В) Средний (С) Низкий (Н)

### Памятка для обучающихся на период дистанционного обучения

Спешим обратить ваше внимание, что дистанционное обучение – это не каникулы. Образовательный процесс в объединении сохраняется. Все занятия проходят согласно расписанию.

Мы разработали для вас максимально подробную инструкцию, чтобы вы не испытывали трудности с этим процессом дистанционного обучения:

1. Учащиеся в это время должны находиться дома, не должны собираться компаниями, не проводить вместе время, так как профилактические мероприятия по переходу на дистанционное обучение подразумевают не только отмену занятий в школах и учреждениях дополнительного образования, но и отмену массовых скоплений людей.
2. Учащиеся будут обучаться дома, получая информацию и выполняя задания средствами интернет-технологий.
3. Рабочее место с учебным оборудованием должно быть защищено от неконтролируемого доступа маленьких детей, если они есть в доме.
4. Уточнить у педагога дополнительного образования платформы для дистанционного обучения, используемые в детско-подростковом клубе «Импульс».
5. Проверьте Вашу регистрацию на данной платформе.
6. Разместите расписание занятий и режим обучения на видном месте. Необходимо изучить обучающие ресурсы к занятию. Прочитать тему урока в текстовом формате, прослушать тему урока в аудио формате, изучить Интернет-ресурсы, просмотреть презентации и видео-файлы.
7. После изучения обучающих ресурсов к занятию (в соответствии с расписанием) необходимо выполнить задания.
8. Задания отправляются педагогу дополнительного образования. Выполненное задание можно отправить в формате:
  - текстового документа или видео-файла;
  - графического файла – фото или скан листа, написанного от руки;
  - архива файлов.
9. Отсутствие выполненного задания автоматически приравнивается к пропуску занятия.
10. При необходимости любому обучающемуся может быть оказана учебно-методическая помощь, в том числе в форме индивидуальных консультаций, оказываемых дистанционно с использованием информационных и телекоммуникационных технологий.
11. Старайтесь снижать вашу зрительную нагрузку при работе с компьютером в свободное от учёбы время.