

Управление образования администрации Богучанского района

МБОУ ДОД «Центр роста»

РАССМОТРЕНО  
Методическим советом  
Протокол от 10.06.2024 г. № 3

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ ДОД «Центр роста»  
Т. Г. Назарова  
Приказ № 105 от 14.06.2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Путешествие в мир танца»**

Направленность программы: художественная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 7-16 лет

Срок реализации программы: 4 года

**Составитель:**

Педагог дополнительного образования

Песняк С.В..

с. Богучаны

2024 г.

## Пояснительная записка

Программа «Путешествие в мир танца» по *направленности* соответствует художественному профилю программ дополнительного образования детей.

*Актуальность и педагогическая целесообразность* дополнительной образовательной программы обусловлена тем, реализуется в целях всестороннего удовлетворения образовательных потребностей граждан, общества, государства.

Образовательные потребности граждан реализуются в аспекте предоставление возможностей подросткам совершенствовать уровень исполнения актуальных современных танцев, создание условий для творческой самореализации личности ребенка.

Потребности общества осуществляются в контексте развития мотивации личности ребенка к познанию и творчеству; во влиянии на современные танцевальные практики молодежи с целью интеграции школьников в мировую танцевальную культуру (формирования общей культуры личности, приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям), в формировании у современных подростков индивидуальной танцевальной культуры, подготовку молодежи к творческому и художественно приемлемому потреблению в сфере массовой танцевально-музыкальной культуры. Другими словами в целом программа обеспечивает воспитание культуры повседневного досуга. Потребности общества реализуются и в воспитании через концертную деятельность ; укрепление физического здоровья детей, подростков и молодежи; подготовку мотивированных и способных молодых людей к занятию хореографии.

Обеспечение потребностей государства состоит в профилактике асоциального поведения, в объединение приходят подростки, в социализации существенную роль сыграли неупорядоченные факторы («улица»).

Базовые идеи и основные понятия, использованные в программе.

Дополнительное образование детей в учреждениях до характеризуется такими чертами как:

- выбор содержания в значительно большей степени делегируются обществом школьнику и его семье;

- для наиболее одаренных школьников в процессе интенсивного дополнительного образования обеспечиваются индивидуальное развитие.

- осуществляется параллельно и одновременно с образованием в школе.

Ключевым понятием является термин *«танец»*, который представляет (от нем. Tanz): Пластические и ритмичные движения, ряд таких движений, определенного темпа и формы, исполняемых в такт определенной музыке, музыкальное произведение в ритме и стиле таких движений.

Для содержания программы важным является также понятие «джаз» (англ. jazz) - вид музыки, возникший в среде негритянского населения юга США в результате взаимодействия западно-африканской и европейской музыкальных культур и предполагающий развертывание музыкальной ткани импровизационностью, своеобразным эффектом ритмической иррегулярности,

достигаемым особой мелодической акцентировкой, рубато и т. п. при четкой метрической пульсации, оригинальной (т. н. джазовой) гармонией.

Джаз развивает пластичность и чувство ритма, его отличительная черта это свободная пластика тела, гармония движений, баланс, изоляция движений отдельных частей тела. Джаз необходим для развития координации и умения точно воспроизводить желаемое движение. В группу входят такие направления как афро-джаз, джаз-модерн, блюз-джаз.

Термином «Модерн» (франц. *moderne* - новейший - современный) называется стилевое направление в европейском и американском искусстве кон. 19 - нач. 20 вв. Представители «модерна» использовали новые технико-конструктивные средства, свободную планировку, своеобразный архитектурный декор для создания необычных, подчеркнуто индивидуализированных зданий, все элементы которых подчинялись единому орнаментальному ритму и образно-символическому замыслу. Искусство «модерна» отличают поэтика символизма, декоративный ритм гибких текучих линий, стилизация.

Клубные танцы – это смесь разных современных стилей: диско, хип-хоп, фанк, R'n'B, Брейк-данс.

Идея программы заключается в гармоничном развитии личности. Вообще гармония (греческое *harmonia* - связь, стройность, соразмерность), соразмерность частей, слияние различных компонентов объекта в единое органическое целое. В древнегреческой философии организованность космоса, в противоположность хаосу. В истории эстетики рассматривалась как существенная характеристика прекрасного. Согласно словарям движение – «изменение положения предмета или его частей, перемещение; состояние, противоположное неподвижности, покою».

Идеология программы может быть сформулирована так: педагогическое обеспечение процесса обретения ребенком гармонии в различных сферах отношений:

- отношение к своему телу (принимая образ собственного тела) и со своим телом (совершенствую свое тело, двигательные возможности организма),
- отношение к культуре (знакомство с классической и современной культурой через танец, выстраивание собственных эстетических пристрастий), отношение с культурой (формирование собственного стиля функционирования в танцевальной культуре),
- отношение к окружающим людям (обретение в студии друзей, субъективно значимых взрослых), отношения с окружающими людьми (обретение опыта строить отношения с коллегами в репетиционном и концертном процессе).

### **Цель и задачи дополнительной образовательной программы.**

#### *Цели программы:*

- формирование элементов общей культуры личности (культуры танцевального движения, эрудиции в сфере танцевального искусства), поддержка общего уровня двигательной активности.

#### *Задачи программы:*

- обучение основным элементам классического и джаз-модерн танца,

- формирование интереса к танцевальному искусству (культуре), воспитание трудолюбия, формирование здорового образа жизни

- развитие художественных, психомоторных, социальных способностей (пластичность, координация, артистичность, способность работать в коллективе), поддержка двигательной активности детей.

**Отличительные особенности дополнительной образовательной программы от уже существующих. Особенности программы.** Программа построена на основе классического танца и джаз-модерн танца. Но танец не только движение:

– танец – как возможность понять свои физические возможности, ритм, динамику своего «тела»;

– танец – как проекция и выражение своего видения, мировоззрения, ощущения своего «Я» через движение;

– танец – как основа создания сценического образа, отражающий настроение и характер.

**Возраст детей – участников дополнительной образовательной программы. Участники.** Программа рассчитана на детей и подростков с 7 до 16 лет. Одним из главных условий поступления ребенка в объединение «Путешествие в мир танца», является наличие справки от педиатра о состоянии здоровья поступающего.

#### **Сроки реализации дополнительной образовательной программы**

(продолжительность образовательного процесса, этапы).

**Временные рамки.** Процесс обучения танцу имеет свои законы развития, которые основываются на возрастных особенностях (каждая возрастная категория детей имеет свои физические ограничения) и индивидуальных способностях (каждый ребенок имеет определенный уровень физического развития). Таким образом, дети формируются в группы с учетом возраста. Группа состоит из 15 человек и больше.

Для отдельных учащихся недостаточно хорошо освоивших программу, или проявивших танцевальные способности, по итогам контрольных уроков, зачетов, программа может быть скорректирована

Срок освоения программы определен в 4 года. Долгосрочность освоения программы определяется:

– постепенным характером формирования физического аппарата ребенка для освоения и в связи с этим постепенное усложнение образовательной программы;

– процессами психического развития ребенка

– групповым характером освоения образовательной программы и предъявления образовательного результата.

– Для детей, успешно освоивших программу и желающих продолжить свое дальнейшее совершенствование в области хореографии, предлагается дополнительный курс « **Ансамбль**». Основные направления деятельности « **Ансамбля**»: - представление учреждения на конкурсах

различного уровня, репетиционная работа, концертная деятельность. Содержание материала дано по всем пройденным годам обучения.

### Формы и режим занятий

Формы учебных занятий: репетиционные; постановочные; информационные (беседа, лекция), практическое занятие.

*Репетиционные занятия* (репетиция от лат. *repetitio* - повторение) - основная форма подготовки (под руководством хореографа) представлений, концертных программ, отдельных номеров, сцен путем многократных повторений (целиком и частями).

*Постановочные занятия* - творческий процесс создания эстрадного представления,

*Информационное занятие* предполагает беседы и лекции. Фронтальная беседа – специально организованный диалог, в ходе которого ведущий руководит обменом мнениями по какому-либо вопросу (проблеме). Лекция – представление, демонстрирующее в виде монолога совокупность взглядов по какому-либо вопросу. Сущностное назначение лекций состоит в квалифицированном комментировании какой-либо проблемы, которое позволяет слушателю сориентироваться в информации.

**Режим занятий.** Регулярность занятий следующая – в первый год обучения- 2 часа ( 2 занятия по 1 часу) второй и третий год занятий – 4 часа (2 занятия по 2 академических часа), на 4-й год обучения – 6 часов(2 занятия по 3 академических часа). Ансамбль-4 часа ( 2 занятия по 2 академических часа)

### Ожидаемые результаты и способы их проверки.

Результат освоения программы

Год обучения	Направление	
	Классический танец	Джаз-модерн
I	Ребенок должен: 1. освоить понятия: выворотность, гибкость, устойчивость, растяжка; 2. знать и правильно выполнять: позиции рук и ног, постановку корпуса, основные шаги, экзерсис лицом к станку.	Ребенок должен: 1. освоить понятия: гибкость, устойчивость, изоляция, контракшн, релиз; 2. знать и правильно выполнять: основные позиции рук и ног, изолированную работу всех центров.
II	Ребенок должен: 1. освоить понятия: координация, характер исполнения, легкость прыжка; 2. знать и правильно выполнять: экзерсис у станка (держась одной рукой), прыжки.	Ребенок должен: 1. освоить понятия: координация, уровни, эластичность мышц; 2. уметь правильно выполнять: экзерсис на середине зала, упражнения для позвоночника, координация двух центров.
III	Правильное выполнение: экзерсиса у станка, экзерсиса на середине зала, основные прыжки и шаги.	Ребенок должен уметь правильно выполнять: координацию 3-х и 4-х центров, кросс – передвижение в пространстве, акробатические элементы (мостик, свечка, шпагат, колесо)
IV	Свободное владение всеми теоретическими и практическими навыками программы.	Свободное владение всеми теоретическими и практическими навыками программы.

**Педагогический контроль** предполагает такие виды как: систематический, периодический, промежуточный, итоговой годовой.

**Систематический контроль** (по итогам занятия) осуществляется для выявления уровня освоения материала, при этом объектом контроля являются: правильность исполнения, техничность, активность, уровень физической нагрузки, формами контроля являются: просмотр, анализ выполненного задания.

**Периодический контроль** проводится по окончании темы, здесь решается такая же задача – проверить, как освоена тема, внимание обращается кроме правильности исполнения, техничности, активности, уровня физической нагрузки еще и знания теоретической и практической части, этот вид контроля также выставляется зачет, добавляется анализ усвоения теоретического и практического материала (вслух проговаривается педагогом воспитаннику).

**Промежуточный контроль** осуществляется по итогам первого полугодия в ноябре, задачами являются выявить уровень освоения учащимися программы за год, определить изменения в уровне развития творческих способностей за данный период обучения. Оценивается правильность исполнения; техничность; активность; уровень физической нагрузки; знание теоретической и практической части. Форма контроля - самоанализ которые осуществляются в ходе открытого контрольного урока.

**Итоговой годовой контроль** проходит в конце учебного года (апрель – май) служит для выявления уровня освоения учащимися программы за год, изменения в уровне развития творческих способностей за данный период обучения. В ходе итогового годового контроля оценивается: правильность исполнения; техничность; активность; уровень физической нагрузки; знание теоретической и практической части; творческий подход, артистичность. Формой контроля является просмотр и анализ, отчет фиксируется в ходе участия в районных и городских конкурсах и фестивалях, в отчетных концертах объединения и учреждения.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.** Образовательная программа « Путешествие в мир танца» включает следующие формы

Фестиваль (франц. festival - от лат. festivus - праздничный), массовое празднество, показ (смотр) достижений в области хореографии.

Конкурс (от лат. concursus - стечение - столкновение)- соревнование для выявления наилучших из числа участников, представленных работ и т. п.

### **1 год обучения**

#### **Учебно – тематический план**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	
		Теор.	Практ.
I	Организационное занятие	1	
II	Основы джаз-модерн танца	7	86
	1. Разминка	2	40

	2. Изоляция	3	30
	3. Кросс. Передвижение в пространстве	2	16
<b>III</b>	<b>Основы классического танца</b>	<b>4</b>	<b>26</b>
	1. Разминка	2	10
	2. Работа на середине зала	2	10
	3. Партерный экзерсис		6
<b>IV</b>	<b>Репетиционно - постановочная работа</b>		<b>20</b>
<b>Итого: 144 часа</b>			

## Содержание

### I. Организационное занятие.

1. Форма для занятий в объединении современного танца;
2. Правила поведения на занятии.
3. Инструктаж по технике безопасности.

### II. Основы джаз-модерн танца

#### 1. Разминка:

- упражнения для рук: скрещение прямых рук перед собой и сбоку; руки сзади скрещены в замке (при этом наклон вперед); ноги «деми плие» по II позиции, руки от плеч поднимаются вверх-вниз.
- наклоны: в сторону (рука над головой); вперед (руки в положении «мельница»).
- упражнения для ног: вперед; по диагонали; в сторону на 90<sup>0</sup> (влево и вправо).

#### 2. Изоляция.

- голова: наклоны вперед, назад; наклоны вправо, влево; повороты вправо, влево.
- плечи: подъем одного, двух плеч вверх; движение плеч вперед, назад; твист плеч.
- грудная клетка: движение из сторон в сторону.
- таз (бедра): движение из стороны в сторону; hip lift.
- руки: движения прямыми руками вверх-вниз; круговые движения «локомотор»; движения с согнутыми локтями.
- ноги: движения стопы (релевэ); позиция ног – I параллельная, I аут, II параллельная, II аут.

### 3. Кросс. Передвижение в пространстве.

- шаги: шаг на месте; шаг в сторону с приставкой.
- прыжки: по I параллельной; из I-ой во II параллельную.

### III. Основы классического танца

1. Разминка. Основные шаги по кругу: бытовой и сценический шаг; переменный шаг; шаги на пяточках и носочках; подскоки.
2. Классический экзерсис у станка (лицом к станку): постановка корпуса (ноги в VI позиции); постановка ног I, II, III, V.; деми плие по I, II, III позициям ног; батман тандю по I и III

- позициям ног (в сторону); гранд плие по I, II, III позициям ног; релевэ по всем позициям ног; батман тандю жете по I позиции ног (в сторону)
3. Работа на середине зала: постановка корпуса по I и II позициям ног; постановка кисти и позиции рук – подготовительная, I, II, III; I пор де бра; сотэ по I позиции ног
  4. Партерный экзерсис
    - упражнения для стопы и голеностопного сустава: тянем носочки вперед в положении сидя; по очереди сгибаем и выпрямляем ноги (положение сидя).
    - упражнения для гибкости: «кошечка»; «свечка»; «коробочка»; «мостик».
    - растяжки: «лягушка» в положении сидя и лежа; полушпагаты.

## 2 год обучения

### Учебно – тематический план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	
		Теор.	Практ.
<b>I</b>	<b>Организационное занятие</b>	<b>1</b>	
<b>II</b>	<b>Основы джаз-модерн танца</b>	<b>4</b>	<b>48</b>
	1. Разогрев	1	14
	2. Изоляция	1	8
	3. Упражнения для позвоночника	1	10
	4. Кросс. Передвижение в пространстве	1	16
<b>III</b>	<b>Основы классического танца</b>	<b>4</b>	<b>72</b>
	1.Разминка	1	20
	2.Основные элементы классич.танца	2	30
	3.Партерный экзерсис	1	22
<b>IV</b>	<b>Репетиционно-постановочная работа</b>		<b>15</b>
		<b>Итого: 144 часа</b>	

### Содержание

#### **I. Организационное занятие.**

1. Правила поведения в учреждении и на занятии.
2. Повторение пройденного материала.
3. Инструктаж по технике безопасности.

#### **II. Основы джаз-модерн танца**

1. Разогрев
  - шаги «крестом» с рукой, с упражнением плечами;
  - махи на 90° с наклоном по диагонали;
  - упражнения руками с шагами через деми плие по II позиции и скрещением рук перед собой;

- повороты в сторону с упражнением для ног;
  - наклоны вперед: в положении ног «выпад»; в VI позиции ног (руки сзади в замке); ноги в положении «полушпагат».
  - упражнение ногами: вперед; по диагонали; в сторону.
2. Изоляция:
- голова: крест; квадрат; полукруг; sundari вперед-назад-вправо-влево.
  - плечи: вверх-вниз, вперед-назад; твист; круг, полукруги.
  - грудная клетка: вперед-назад; вправо-влево; подъем вверх.
  - пелвис: крест; квадрат; полукруги; круги; hip lift
  - руки: каждая часть руки двигается отдельно (кисть, предплечье, пальцы); локомотор; различные упражнения с вытянутыми руками и с согнутыми в локтях (круговые, прямые, отрывистые движения)
3. Упражнения для позвоночника
- наклоны торса (во все стороны);
  - твист торса.
4. Кросс. Передвижение в пространстве.
- шаги: Flat step; Catch step.
  - прыжки: с двух ног на две (jump); с одной на другую с продвижением (leap); с одной ноги на ту же ногу (hop); с двух ног на одну.
  - вращения: на двух ногах; на одной ноге.

### **III. Основы классического экзерсиса**

1. Разминка. Основные шаги по кругу: бытовой и сценический ходы; переменный шаг (на всей стопе и на носочках); ход польки; подскоки; галоп.
2. Классический экзерсис у станка (держась одной рукой за палку): деми плие по I,II,V позициям ног; гранд плие по I,II,V позициям ног; батман тандю по I и V позициям ног (по всем направлениям); батман тандю жете по I и V позициям ног (по всем направлениям); релевэ по всем позициям ног; пор де бра вперед, назад, в сторону по I,II,V позициям ног; гранд батман жете вперед, назад и в сторону по I позиции ног.
3. Работа на середине зала
  - деми плие по I и II позиции ног;
  - I и II пор де бра;
  - позы «краузе» и «эффазе» по V позиции ног;
  - аллегро (прыжки): по I,II позиции ног; шажман де пье;
4. Партерный экзерсис
  - упражнения для стопы и голеностопного сустава: вытягивание носочков вперед и на себя; круговые движения стопы; раскрытие стопы в I позиции.

- упражнения для гибкости: «кошечка»; «свечка», «свечка» с переворотом назад; «мостик», «мостик» на одну руку.
- растяжки: «лягушка» в положении сидя и лежа; полушпагаты в положении сидя и на одной ноге; продольный и поперечные шпагаты.

### 3 год обучения

#### Учебно – тематический план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	
		Теор.	Практ.
<b>I</b>	<b>Организационное занятие</b>	<b>1</b>	
<b>II</b>	<b>Культура сценического облика</b>	<b>4</b>	
	1. Беседа «Гигиена в жизни и на сцене».	1	
	2. Сценический макияж.	2	
	3. Беседа о современных стилях и направлениях.	1	
<b>III</b>	<b>Основы джаз-модерн танца</b>	<b>4</b>	<b>56</b>
	1. Разогрев.		10
	2. Изоляция.		10
	3. Координация 3-х центров.	1	12
	4. Упражнения для позвоночника.	1	10
	5. Кросс. Передвижение в пространстве.	1	6
	6. Уровни.	1	8
<b>IV</b>	<b>Основы классического танца</b>	<b>3</b>	<b>46</b>
	1. Разминка	1	15
	2. Основные элементы классического танца	1	16
	3. Партерный экзерсис	1	15
<b>V</b>	<b>Репетиционно - постановочная работа</b>		<b>30</b>
		<b>Итого: 144 часа</b>	

#### Содержание

##### **I. Организационное занятие.**

1. Правила поведения в учреждении и на занятии.
2. Повторение пройденного материала.
3. Инструктаж по технике безопасности.

##### **II. Культура сценического облика**

1. Беседа «Гигиена в жизни и на сцене».
2. Сценический макияж.

### 3. Беседа о современных стилях и направлениях.

#### III. Основы джаз-модерн танца

##### 1. Разогрев.

- упражнения для стопы: релевэ; перекал с одной ноги на другую.
- шаги: шаг с приставкой из I во II-ю параллельную позицию; шаг крестом.
- упражнения для рук: круговые; локомотор.
- упражнения для ног: подъем на 45° вперед; плие в II аут позиции; полушпагат с наклоном торса вперед.

##### 2. Изоляция:

- голова: крест; квадрат; круг, полукруг; sundari (крест, квадрат)
- плечи: крест; квадрат; круг; полукруг.
- грудная клетка: подъем вверх; квадрат; полукруги
- пелвис: крест; квадрат; полукруги; круг; hip lift.
- различные вариации основных позиций и положений (А-Б-В) положение jazz hand
- ноги: catch step; prance; kick.

##### 3. Координация 2-х центров

- свинговое раскачивание головой и пелвисом вперед-назад;
- то же оппозиционно: голова начинает движение назад, пелвис вперед;
- параллельные движения головой и пелвисом из стороны в сторону (то же оппозиционно);
- полукруги головой и пелвисом (то же оппозиционно);
- головой вперед-назад, плечи исполняют полукруг спереди - назад и сзади – вперед (то же оппозиционно);
- голова исполняет наклоны вправо, одновременно подъем вверх левого плеча, то же в другую сторону;
- голова исполняет sundari вперед-назад, плечи двигаются вверх-вниз;
- голова исполняет крест, в параллель движение пелвисом (аналогично круг, квадрат);
- крест головой с одновременным трамплинным сгибанием и выпрямлением ног;

##### 4. Упражнение для позвоночника

- наклоны торса: flat back; deep body bend.
- «волны»;
- contraction;
- release.

##### 5. Кросс. Передвижение в пространстве

- шаги: flat step; catch step; шаг «ча-ча-ча».
- прыжки: jump; leap; hop; из I аут по II аут позицию ног, и с разворотом на 180°.
- вращения: на двух ногах; на одной ноге; шенэ.

##### 6. Уровни: стоя; на четвереньках; на коленях; сидя; лежа (на спине, на боку, на животе)

#### IV. Основы классического танца.

1. Разминка. Основные шаги по кругу: сценический шаг; переменный шаг; ход польки; галоп; подскоки.
2. Классический экзерсис у станка: композиция «деми плие - гранд плие» с I пор де бра руками по I, II, V позициям ног; композиция «батман тандю»: батман тандю с крестом, пассэ, тур на 180°; композиция «батман тандю жете»: жете крестом 2 раза, пассэ на 45°, тур на 180°, пике, жете крестом с левой ноги 2 раза, пассэ на 45°, тур на 180°, пике; композиция «адажио»: «пор де бра», «релевэ» на 90°, пируэт, с правой и левой ноги; композиция «гранд батман жете»: гранд батман крестом, гранд батман с тандю и с деми плие, и крест гранд батман; все с другой ноги; композиция «ронд же жамб партер»: андеор – 2 раза простой, 2 раза с деми плие; андедан – 2 раза простой, 2 раза с деми плие.
3. Работа на середине зала.
  - композиция «деми плие»: плие по I, II, V позициям ног в положении эпольман краузе, релевэ, батман тандю; все с другой ноги;
  - «адажио»: пор де бра по V позиции (эпольман, эфассэ), II пор де бра, релевэ лян на 90°; все с другой ноги;
  - прыжки: шажан де пье с батман тандю; тан ливэ сотэ по I, II, V позициям ног; па эманэ.
  - па балансэ;
  - па де бурэ (у станка).
4. Партерный экзерсис.
  - упражнения для стопы и голеностопного сустава;
  - упражнения для развития гибкости;
  - растяжки.

#### 4 год обучения

#### Учебно – тематический план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	
		Теор.	Практ.
I	Организационное занятие	1	
II	Культура сценического облика	4	3
	1. Беседа «Гигиена в жизни и на сцене».	1	
	2. Сценический макияж.	1	3
	3. Беседа о современных стилях и направлениях.	2	

<b>III</b>	<b>Основы джаз-модерн танца</b>	<b>4</b>	<b>76</b>
	1. Разогрев.		20
	2. Изоляция.		10
	3. Координация 3-х центров.	2	10
	4. Упражнения для позвоночника.		10
	5. Кросс. Передвижение в пространстве.		6
	6. Уровни.	2	10
<b>IV</b>	<b>Репетиционно - постановочная работа</b>	<b>6</b>	<b>50</b>
			<b>Итого: 144 часов</b>

## Содержание

### I. Организационное занятие

1. Правила поведения в учреждении и на занятии.
2. Повторение пройденного материала.
3. Инструктаж по технике безопасности.

### II. Культура сценического облика.

1. Беседа «Гигиена в жизни и на сцене».
2. Сценический макияж.
3. Беседа о современных стилях и направлениях.

### III. Основы джаз-модерн танца.

1. Разогрев.
  - шаги: шаг с приставкой из I во II параллельную позицию ног и с хлопком; шаги крестом.
  - упражнения руками круговые, подбивка с разворотом на 180°;
  - упражнения плечами: в комбинации с шагами; круговые упражнения плечами.
  - упражнения для ног: вперед по диагонали; в сторону с поворотом на 360°.
  - полушагаты: с наклоном вперед; с наклоном в сторону.
2. Изоляция.
  - голова: крест; квадрат; круг; sundari – крест; квадрат; полукруг.
  - плечи: крест; квадрат; круг; «восьмерка».
  - грудная клетка: крест; квадрат; полукруги.
  - таз: крест; квадрат; полукруги, полукруг одним бедром; круги; «восьмерка».
  - руки: различные вариации основных позиций и положений рук, А-Б-В.
  - ноги: catch step; prance; kick; lay out.
3. Координация 3-х центров:
  - голова – наклоны вперед – назад, одновременно двигаются плечи вверх-вниз, таз вправо-влево;
  - грудная клетка двигается вперед – назад, руки jerk-position в оппозицию назад – вперед и одновременно battement tendu правой ногой в сторону;

- руки во II позиции, кисти двигаются вверх-вниз, пелвис вперед – назад, голова – наклоны вправо-влево;
  - приставные шаги – по 4 вправо и влево, руки двигаются по схеме: А-Б-В-II позиция одновременно на каждый счет наклоны головой вперед и назад;
  - thrust пелвисом вправо-влево, руки по II позиции и правым предплечьем на каждый счет к себе, одновременно левая рука движется по схеме: А-Б-В-II позиция;
  - шаги по схеме: 2 приставных шага вправо, 2 влево, 2 вперед, 2 назад. Одновременно thrust пелвисом вправо-влево. Одновременно руки исполняют основную схему в обратном порядке: В-Б-А-II позиция.
4. Упражнения для позвоночника.
- наклоны торса: flat back; deep body bend; side stretch.
  - твист торса: curve; arch; roll down u roll up.
  - «волны»;
  - «спирали»;
  - contraction;
  - release;
  - high release;
  - tilt.
5. Кросс. Передвижение в пространстве.
- шаги: flat step; catch step; шаг «ча-ча-ча»; латин урок; шаги в модерн-джаз манере; шаги в рок - манере.
  - прыжки: jump; leap; hop; с 2-х ног на 1.
  - вращения: corkscrew; four chaine; повороты на одной ноге; повороты по кругу; повороты на различных уровнях.
6. Уровни:
- стоя: верхний (на полупальцах); средний (на всей стопе); нижний (колени согнуты).
  - на четвереньках: опора на руках и коленях; 1 или 2 ноги вытянуты назад при опоре на руки; 1 нога открыта в сторону или назад при опоре на руках и колене.
  - на коленях: стоя на 2-х коленях; стоя на одном колене, другая нога открыта в любом направлении.
  - сидя: I позиция; II позиция; IV позиция или «svestic»; V позиция; колени согнуты и соединены; джазовый шпагат; сидя на одном бедре.
  - лежа (на спине, на боку, на животе).
  -

#### Ансамбль

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов, практики
----------	----------------------------	------------------------

<b>1</b>	<b>Организационное занятия</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Тренировочные занятия</b>	<b>40</b>
<b>3</b>	<b>Репетиционно -постановочная работа</b>	<b>100</b>

**Итого: 144часа**

### **Содержание изучаемого курса.**

#### **Ансамбль.**

- 1.Организационное занятие.
2. Тренировочные занятия:
  - Разогрев.
  - Экзерсис на середине зала
  - Работа по диагонали( вращения, прыжки, кроссы)
  - Стрейч-упражнения.
3. Репетиционно -постановочная работа: разучивание и отработка танцевальных композиций согласно репертуарному плану, утвержденному в рабочей программе.

#### **Ожидаемые результаты.**

Активное участие ансамбля в различных массовых мероприятиях района. Участие в конкурсах, фестивалях ,смотрях районного, зонального, краевого уровня.

#### **Методическое обеспечение**

##### **Форма обучающихся**

Одежда для занятий должна быть удобной, не стесняющей движений.

Для девочек: купальник, лосины или треки (черного цвета).

Для мальчиков: шорты, белые футболки.

Обувь: носки, балетные тапочки.

#### ***Содержание образования***

1-4 годов обучения

Год обучения	Особенности	Разминка	Классический танец	Джаз-модерн танец
I	Формирование основ танцевальных движений	Аэробика с простыми физическими упражнениями и	Постановка корпуса, кисти. Основные позиции	Основные позиции и положения рук, ног, корпуса.

		танцевальными движениями, плюс партерная гимнастика. Растяжки.	рук, ног. Основные движения лицом к станку в медленном темпе.	Развитие физических способностей.
II	Танец – как возможность понять свои физические возможности, ритм и динамику своего «тела».	Комплекс разминки с добавлением танцевальных элементов плюс партерная гимнастика (растяжки)	Основные движения классического танца – держась одной рукой за полку. Развитие прыжковости, устойчивости, гибкости.	Изоляция и координация – как основа для познания и развития своих танцевальных и физических способностей.
III	Танец – как проекция и выражение своего видения, мировоззрения, ощущения своего «Я» через движение	Комплекс разминки с добавлением танцевальных элементов, растяжек, «волн», партерная гимнастика	Основы классического танца: экзерсис у станка, партерный экзерсис и акцент на работу на середине зала.	«Знакомство» с уровнем. Развитие координации, пластичности, эластичности мышц, артистичности.
IV	Танец, как основа создания сценического образа, отражающий настроение и характер.	Усложняющий комплекс разминки с танцевальными движениями, вращениями, сменой уровней, с упражнениями для координации.	Свободное владение всеми теоретическими и практическими навыками программы.	Свободное владение всеми теоретическими и практическими навыками программы.

### *Разогрев.*

Разогрев обеспечивает разогревание организма, подготовка его к основной физической нагрузке. Подбор упражнений в комплексах и их структура тщательно продуманы. Каждое упражнение предназначено для конкретной части тела, учитывая возраст обучающегося.



темпе

нагрузки»

### Основы классического танца

Экзерсис в хореографии является фундаментом танца. Экзерсис бывает классический, партерный, народно-сценический, джазовый в стиле «модерн». Так как объединение с эстрадным направлением, то в программу заложены джазовый, классический и партерный экзерсис.

Движения экзерсиса исполняются сначала у станка, затем на середине зала. У станка элементы исполняются в трех положениях: стоя лицом к станку и придерживаясь двумя руками за станок; стоя боком (левым, правым), придерживаясь за станок одной рукой; стоя спиной к станку.



### Основы джаз-модерн танца

Основные принципы джаз-модерн танца относятся, прежде всего, к технике движения. Они сложились в процессе эволюции различных систем танца. Эти принципы были заимствованы в основном из джазового танца и танца - модерн (современного), а также из классического балета.

В уроке джаз-модерн танца нет такой определенной последовательности разделов, как в классическом танце.



от головы до ног  
 – Упражнения для позвоночника  
 Главной задачей является развитие подвижность позвоночника во всех его отделах. Используются: «волны», «спирали», «тилт», «Наклоны торса»

исполняются движения на изоляцию. В партере полезно выполнять упражнения стрейч-характера. Быстрый переход из одного уровня в другой – дополнительный тренаж на координацию.  
 – Кросс  
 Развивает танцевальность и позволяет приобрести манеру и стиль современного танца. Исполняются прыжки, шаги, вращения.

танцевальность, использование определенного рисунка движений, различных направлений, ракурсов, то есть использование всех средств выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнения.

**Структура занятий**

Занятия проводятся два раза в неделю. Основой первого занятия является классический танец, а основой второго джаз-модерн танец. На четвертом году обучения основой всех занятий является джаз-модерн танец. Физическая нагрузка на разные мышцы тела чередуется на протяжении занятия, так же как чередуется организация деятельности: работа в парах, сольно - по диагонали, по линиям.



**Мониторинг образовательных результатов**

**«Карта индивидуальных образовательных результатов».** В «Карте» фиксируются результаты освоения образовательной программы каждого обучающегося в соответствии со списочным составом группы. Результаты фиксируются на каждом этапе обучения (1, 2 и др. годы обучения) в конце учебного года. Результаты оцениваются по трем уровням: ценностный - уровень присвоения ребенком ценностей, связанных с выполнением определенной деятельности; операционный - уровень освоения ребенком деятельности, отдельных и комплексных действий и операций; интеграционный- уровень освоения деятельности в предметной сфере, существующей в городе. Содержание критерия каждого уровня в зависимости от этапа обучения расширяется. Так, на 3 этапе обучения, содержание операционного уровня рассматривается как «уровень успешности владения предметной грамотностью», а интеграционного – «уровень включенности в отношения с представителями определенной социально-профессиональной группы». Система оценивания предполагает три вида оценки: высокий, средний, низкий.

***Циклограмма деятельности студии на учебный год.***

Циклограмма деятельности детского объединения «Фристайл» включает в себя:

1. Мероприятия по организации учебного процесса.
2. Мероприятия по организации внеучебной деятельности.
3. Мероприятия по обеспечению образовательного процесса.

В перечень мероприятий включены (по форме и срок

- обязательные (открытые уроки, демонстрация образовательного результата на конкурсах различного уровня, родительские собрания).
- периодические повторяющиеся в течение учебного года (выступления в концертных программах учреждения, по заказу организаций и учреждений).
- планируемые (выступление в рамках районных мероприятий, которые проводит учреждение или посещение концертных программ других детских или профессиональных танцевальных коллективов).

***Организационно- педагогическая деятельность с родителями.***

Проведение родительских собраний

- организационное (сентябрь);
  - итоговое (апрель).
1. Участие родителей в совместных мероприятиях учреждения и коллектива.
  2. Индивидуальные беседы с родителями:
    - индивидуальные способности и достижения;
    - анализ образовательной деятельности.
  3. Индивидуальное консультирование:

- состояние здоровья обучающегося;
  - местоположение в коллективе;
4. Работа по формированию фонда внебюджетных средств для улучшения материальной базы объединения, организации поездок на фестивали.

5. Анкетирование

Сентябрь: Сведения об обучающихся и их родителях.

Цель: получить информацию

Май: Результаты деятельности педагогов, коллектива и обучающихся за учебный год

Цель: получить оценку деятельности объединения за учебный год;

корректировка образовательной программы.

**Материально-техническое обеспечение.**

1. Специализированный зал: зеркала, станки, музыкальный центр, фортепиано.
2. Подборка аудио кассет и CD дисков.
3. Костюмы.
4. Коврики.
5. Видеокамера.
6. Цифровой фотоаппарат.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии / Т.К. Барышникова. - М. : Айрис-Пресс : Рольф, 1999. – 262с.
2. Березина, В. А. Дополнительное образование детей России / В. А. Березин ; Министерство образования и науки Российской Федерации. - Москва : Диалог культур, 2007. - 511, с.
3. Евладова, Е. Б. Дополнительное образование детей : Учеб. пособие для студентов учреждений проф. образования, обучающихся по специальности 0317 "Педагогика доп. образования" / Е. Б. Евладова, Л. Г. Логинова, Н. Н. Михайлова. - М. : Владос, 2002. - 348, с.
4. Ерохина, О. В. Школа танцев для детей : [Фольклор, классика, модерн] / Ерохина О.В. - Ростов н/Д. : Феникс, 2003. - 223 с. :
5. Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец : История. Методика. Практика / В.Ю. Никитин. - М. : ГИТИС, 2000. - 438с.
6. Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец: Методика преподавания / В.Ю. Никитин. - М. : Всерос. Центр худож. творчества учащихся и работников нач. проф. образования, 2002. - 158 с.
7. От внешкольной работы - к дополнительному образованию детей : Сб. нормат. и метод. материалов для доп. образования детей / [Ред.-сост. И.В. Калиш]; Науч. ред. А.К. Бруднов. - М. : ВЛАДОС, 1999. - 541, [1] с.