

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 448  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТО**

Решением  
Педагогического совета  
ГБОУ СОШ № 448  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 31.08.2020 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ СОШ № 448  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга  
Е.М.Бельтюкова  
Приказ № 161 от 04.09.2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ПЛАТНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ УСЛУГИ  
«ТАНЦЕВАЛЬНАЯ СТУДИЯ (СОВРЕМЕННЫЙ МИКС)»**

Возраст учащихся: 6-11 лет  
Срок реализации: 2 года

Разработчик:  
**Голикова И. Н.**  
педагог дополнительного  
образования

## Пояснительная записка

Хореография является ведущим пластическим искусством, она использует в качестве материала человеческое тело, организовывая его движения по законам музыкальной гармонии. Хореографическое искусство учит детей красоте и выразительности движений, формирует их фигуру, развивает физическую силу, выносливость, ловкость, раскрепощенность и уверенность в своих возможностях, совершенствует моральные качества, развивает танцевальные и музыкальные способности.

Современный танец в отличие от классического танца впитывает в себя все сегодняшнее, его окружающее. Он подвижен и непредсказуем и не хочет обладать какими-то правилами, канонами. Он пытается воплотить в хореографическую форму, окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, создает новую пластику. Стремительными ритмами, необычными и сложными положениями тела хорошо тренируются выносливость, вестибулярный аппарат, система дыхания и сердце. Поэтому современный танец интересен и близок молодому поколению.

Программа «Танцевальная студия (современный микс)» (далее – Программа) имеет художественную направленность.

**Уровень освоения** – общекультурная

**Нормативно-правовые основы проектирования дополнительных общеобразовательных программ:**

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
|                                  | Нормативные акты  |
| Основные характеристики программ | Федеральный закон №273-ФЗ (ст.2, ст.12, ст. 75)   |
| Порядок проектирования           | Федеральный закон № 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75)   |
| Условия реализации               | Федеральный закон №273-ФЗ (гл. 2, ст. 13, п.1,2,3,9; гл.2, ст.13, п.3; ст. 14, п.1, 5, 6; ст.15,16; гл.4, ст.33, п.1; ст.34, п.1; гл.10, ст.75, п.3)<br>СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41)<br>Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»<br>Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий») |
| Содержание программ              | Федеральный закон №273-ФЗ (гл.1ст.2,п.9, 22, 25; гл.2, ст.12,п.5; гл.10, ст.75, п. 1 , п. 4),   |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей //Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р</p>  |
| <p>Организация образовательного процесса</p> | <p>Федеральный закон №273-ФЗ (гл.2,ст.15, ст16, ст.17, п. 2,п.4,п.5; гл.10, ст.75, п. 2 , п.3)</p> <p>Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;</p> <p>СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41)</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. N 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»</p> |

### Актуальность Программы

Актуальность программы заключается в использовании активного и эмоционального восприятия музыки, а также тесной взаимосвязи музыки и движения. Хореография вообще и современные танцы в частности способствуют всестороннему и гармоничному развитию личности ребенка, прививают интерес и потребность к регулярным занятиям искусством.

### Адресат Программы

В объединение принимаются дети от 7 до 11 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду занятий, как без специальной подготовки, так и с подготовкой (хореографической, акробатической и т.п.).

### Цель Программы

Обучение учащихся хореографии (современным танцам) в доступной для них форме, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а так же лиц, проявивших выдающиеся способности, формирование личности, сохранение и укрепление здоровья, эстетическое развитие занимающихся, развитие их способностей, укрепление здоровья, воспитание трудолюбия.

### Задачи Программы

#### *Обучающие:*

- обучить специальным знаниям, правильным двигательным умениям и навыкам выполнения отдельных танцевальных действий;
- обучить основным движениям различных направлений современной хореографии;
- обучить основам актерского мастерства, точной выразительной передаче характера создаваемого образа с помощью танцевальных и пластических средств;

#### *Развивающие:*

- развивать координацию, хореографическую память, самоконтроль и самооценку при выполнении танцевальных упражнений;
- развивать внимание, силу, выносливость;
- развивать творческие, музыкально-исполнительские способности детей;

#### *Воспитательные:*

- вовлечение максимально возможного числа детей, подростков и молодёжи в систематические занятия по хореографии;
- формировать интерес обучающихся к танцевальной деятельности;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности;
- формировать элементарные умения самоорганизации в двигательной направленности;
- воспитывать трудолюбие и стремление к преодолению препятствий.

#### Условия реализации Программы

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы: 6-11 лет.

Принцип набора детей: достижение соответствующего возраста. Обучающимся по программе необходим медицинский допуск к занятиям.

Наполняемость учебных групп:

1 год обучения: не более 15 человек;

2 год обучения: не более 15 человек

#### Периодичность занятий:

1 год обучения: 2 раз в неделю по 2 часа

2 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа

#### Объем Программы:

1 год обучения: 128 часа в год (4 часа в неделю, 32 недели).

2 год обучения: 144 часа в год (4 часа в неделю, 36 недель)

Всего на освоение Программы отводится 272 часов.

#### Форма проведения занятий.

Структура программы предполагает постепенное расширение, существенное углубление знаний, развитие умений и навыков обучающихся, в глубоком усвоение материала путём последовательного прохождения обучения, с учётом возрастных психологических особенностей.

Процесс обучения хореографии (современным танцам) осуществляется путем последовательного проведения отдельных занятий. Каждое занятие является относительно самостоятельным и важным звеном общего процесса обучения. Он должен быть связан с предшествующими и последующими звеньями и вносить определенный вклад в эстетическое и физическое развитие, образование и воспитание занимающихся.

Программой предусмотрены теоретические и практические занятия.

*Теоретические занятия* проводятся в форме лекций, тематических бесед, видео просмотров, он-лайн-занятий, тестирований. Эти занятия имеют относительно небольшой удельный вес в общем процессе.

*Практические занятия* являются основной формой освоения хореографии (современных танцев).

#### **Структура занятий:**

1. Подготовительная часть (разминка)
2. Основная часть (разучивание нового материала)
3. Заключительная часть (закрепление выученного материала)

#### **Форма 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.
- соревнования

Индивидуальная форма занятий предоставляет возможность учитывать возрастные и индивидуальные способности обучающихся.

Коллективная форма работы – основополагающая, представляет собой творческий процесс, в котором избираются разнообразные варианты решения исполнительских задач, связанных с выявлением идейно-художественного содержания изучаемого хореографического произведения, его творческим воплощением, а также способствует достижению исполнительского мастерства группы в целом.

#### Материально-техническое оснащение Программы:

- спортивный или танцевальный зал
- магнитофон
- компьютер

#### Ожидаемый результат:

##### *Личностные результаты*

- Осознавать ответственность за общее благополучие своей этнической принадлежности.
- Проводить рефлексивный анализ собственной учебной деятельности.
- Работать в разных учебных позициях: обучающийся, тренер-преподаватель, педагог, критик, оценщик, оратор.
- Стремиться к самосовершенствованию.
- Формировать широкую мотивационную основу учебной деятельности, включающую в себя, социальные, учебно- познавательные и внешние мотивы.

##### *Метапредметные результаты*

- Замечать проблему, самостоятельно определять цель, формулировать промежуточные задачи.
- Оценивать собственную работу по критериям, самостоятельно разрабатывать критерии оценки, использовать разные системы оценки (рейтинг, баллы)
- Адекватно воспринимать предложения и оценку учителей и товарищей, родителей и других людей.
- Самостоятельно планировать деятельность, следовать составленному плану.
- Понимать значение работы над устранением ошибок.
- Находить и исправлять ошибки, выделять причины ошибок.
- Самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.
- Использовать разные средства информационного поиска (книга, словарь, энциклопедия, видео материал, наглядность.)
- Самостоятельно создавать алгоритм действий.
- Владеть общим рядом приёмов решения задач.
- Замечать проблему, формулировать её в самостоятельной деятельности, намечать способы решения проблем поискового и творческого характера.

##### *Предметные результаты*

- проявлять интерес к предлагаемым современным направлениям танца;
- знать основы танцевальной школы современного танца;
- усвоить основные термины танца, знать названия движений и переводить на язык пластики, выполняя задания педагога;
- уметь определять музыкальный размер, ритм, темп;
- улучшить координацию движений и свободно владеть своим телом;
- освоить партерный экзерсис, позволяющий улучшить хореографические данные;
- выучить ряд танцевальных композиций;
- уметь применять хореографические знания в импровизации при создании хореографических этюдов, композиций;

*Знания, умения, навыки.* За период обучения студенты приобретают знания, умения, навыки:

- навыки музыкально-ритмической деятельности;
- навыки правильного и выразительного движения;
- усвоение танцевальных движений;
- знакомство с ритмическим строением музыки, её размер, частями и фазами;
- развитие музыкальности и пластичности;
- усвоение приёмов классической, народно-стилизованной, современной хореографии;
- выработка сильных ног, большого танцевального шага, высокого прыжка;
- развитие координации движений;
- развитие творческих способностей;
- знакомство с направлениями современных танцев

В результате освоения данной программы происходит формирование потребности к систематическим занятиям эстетической деятельностью, к соблюдению норм здорового образа жизни.

**Учебный план**  
*1-ый год обучения*

| № п/п | Тема   | Количество часов |        |          | Формы контроля        |
|-------|--|------------------|--------|----------|-----------------------|
|       |  | Всего            | Теория | Практика |                       |
| 1     | Вводное занятие                              | 2                | 2      | 0        | Беседа                |
| 2     | Экзерсис на середине зала                    | 26               | 0      | 26       | Репетиция, наблюдение |
| 3     | Упражнения для позвоночника                  | 8                | 2      | 6        | Репетиция, наблюдение |
| 4     | Комплексы изоляций                           | 8                | 2      | 6        | Репетиция, наблюдение |
| 5     | Партер (техника низкого полета)              | 12               | 2      | 10       | Репетиция, наблюдение |
| 6     | Кросс  | 20               | 2      | 18       | Репетиция, наблюдение |
| 7     | Импровизация                                 | 18               | 0      | 18       | Репетиция, наблюдение |
| 8     | Элементы гимнастики                          | 6                | 0      | 6        | Репетиция, наблюдение |
| 9     | Изучение техники движений современного танца | 6                | 0      | 6        | Репетиция, наблюдение |

|    |  |            |           |            |   |
|----|--|------------|-----------|------------|---|
| 10 | Участие в конкурсах, фестивалях, соревнованиях, мероприятиях различного уровня | 20         | 0         | 20         | Соревнования<br>Фестивали<br>Конкурсы<br>Мастер-классы<br>и пр. |
| 11 | Подведение итогов  | 2          | 2         | 0          | Беседа  |
|    | <b>Всего:</b>  | <b>128</b> | <b>12</b> | <b>116</b> |   |

*2-ой год обучения*

| № п/п | Тема   | Количество часов |           |            | Формы контроля   |
|-------|--|------------------|-----------|------------|--|
|       |  | Всего            | Теория    | Практика   |  |
| 1     | Вводное занятие  | 2                | 2         | 0          | Беседа   |
| 2     | Экзерсис на середине зала  | 32               | 10        | 22         | Репетиция, наблюдение  |
| 3     | Упражнения для позвоночника  | 8                | 2         | 6          | Репетиция, наблюдение  |
| 4     | Комплексы изоляций   | 8                | 0         | 8          | Репетиция, наблюдение  |
| 5     | Партер (техника низкого полета)  | 12               | 4         | 8          | Репетиция, наблюдение  |
| 6     | Кросс  | 20               | 0         | 20         | Репетиция, наблюдение  |
| 7     | Импровизация   | 18               | 0         | 18         | Репетиция, наблюдение  |
| 8     | Элементы гимнастики  | 6                | 0         | 6          | Репетиция, наблюдение  |
| 9     | Изучение техники движений современного танца                                   | 12               | 0         | 12         | Репетиция, наблюдение  |
| 10    | Участие в конкурсах, фестивалях, соревнованиях, мероприятиях различного уровня | 24               | 0         | 24         | Соревнования<br>Фестивали<br>Конкурсы<br>Мастер-классы и пр. |
| 11    | Подведение итогов  | 2                | 2         | 0          | Беседа   |
|       | <b>Всего:</b>  | <b>144</b>       | <b>20</b> | <b>124</b> |  |

**Календарный учебный график**

| Год обучения | Дата начала обучения | Дата окончания обучения | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий             |
|--------------|----------------------|-------------------------|----------------------|--------------------------|---------------------------|
| 1 год        | 01.10.2020           | 31.05.2021              | 32                   | 128                      | 2 раза в неделю по 2 часа |

**Рабочая программа на 2020-2021 учебный год**  
**1 год обучения**  
**Группа №1 (1-4 классы)**

Задачи:

*Обучающие:*

- обучение правилам техники безопасности при выполнении упражнений;
- обучение выразительности движений;
- обучение хореографическим навыкам, пластике.

*Развивающие:*

- развитие физических данных (эластичность мышц, подвижность суставов, координация, ловкость, осанка);
- развитие чувства ритма и музыкальности;
- развитие творческих способностей.

*Воспитательные:*

- воспитание морально-волевых и нравственных качеств;
- воспитание культуры поведения;
- воспитание хорошего музыкального вкуса.

Ожидаемые результаты:

*Предметные:*

- знание правил составления комбинаций из изученных элементов;
- знание формы музыкально-ритмического обучения;
- знание техники выполнения дыхательных упражнений;
- знание правил выполнения упражнений на релаксацию;
- знание техники движения телом;

*Метапредметные*

- выполнение дыхательных упражнений;
- владение телом;
- выполнение упражнений на релаксацию;
- знание правил профилактики травматизма;
- знание влияния физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем человека.

*Личностные:*

- укрепление здоровья обучающихся;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на соревнованиях

**Календарно-тематический план**

| № п/п    | Дата  |      | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия  | Место проведения | Форма контроля |
|----------|-------|------|---------------|--------------|---|------------------|----------------|
|          | план  | факт |               |              |   |                  |                |
| <b>1</b> |       |      |               | <b>2</b>     | <b>Вводное занятие</b>  |                  |                |
| 1        | 3 окт |      | теория        | 2            | История развития современного танца. Основные направления современного танца. | акт. зал         | Входной        |



|    |        |  |          |    |  |          |         |
|----|--------|--|----------|----|--|----------|---------|
| 2  |        |  |          | 26 | <b>Экзерсис на середине зала</b>   |          |         |
| 2  | 7 окт  |  | практика | 2  | Plie в сочетании с различными движениями                                   | акт. зал | Текущий |
| 3  | 10 окт |  | практика | 2  | Battement tandu и Battement tandu iete в сочетании с движениями корпуса    | акт. зал | Текущий |
| 4  | 14 окт |  | практика | 2  | Rond de jamb par terre в сочетании с движениями                            | акт. зал | Текущий |
| 5  | 17 окт |  | практика | 2  | Rond de jamb par terre в сочетании с движениями                            | акт. зал | Текущий |
| 6  | 21 окт |  | практика | 2  | Rond de jamb par terre в сочетании с движениями                            | акт. зал | Текущий |
| 7  | 24 окт |  | практика | 2  | Battement fondu в сочетании с движениями                                   | акт. зал | Текущий |
| 8  | 28 окт |  | практика | 2  | Grand Battement Jete в сочетании с движениями                              | акт. зал | Текущий |
| 9  | 31 окт |  | практика | 2  | Адажио   | акт. зал | Текущий |
| 10 | 4 ноя  |  | практика | 2  | Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала | акт. зал | Текущий |
| 11 | 7 ноя  |  | практика | 2  | Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала | акт. зал | Текущий |
| 12 | 11 ноя |  | практика | 2  | Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала | акт. зал | Текущий |

|          |        |  |          |          |   |          |         |
|----------|--------|--|----------|----------|---|----------|---------|
| 13       | 14 ноя |  | практика | 2        | Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала          | акт. зал | Текущий |
| 14       | 18 ноя |  | практика | 2        | Разучивание учебных и танцевальных комбинаций в экзерсисе на середине зала          | акт. зал | Текущий |
| <b>3</b> |        |  |          | <b>8</b> | <b>Упражнения для позвоночника</b>  | акт. зал |         |
| 15       | 21 ноя |  | теория   | 2        | Использование падений и подъемов во время комбинаций, с перемещением в пространстве | акт. зал | Текущий |
| 16       | 25 ноя |  | практика | 2        | Использование падений и подъемов во время комбинаций, с перемещением в пространстве | акт. зал | Текущий |
| 17       | 28 ноя |  | практика | 2        | Использование падений и подъемов во время комбинаций, с перемещением в пространстве | акт. зал | Текущий |
| 18       | 2 дек  |  | практика | 2        | Использование падений и подъемов во время комбинаций, с перемещением в пространстве | акт. зал | Текущий |
| <b>4</b> |        |  |          | <b>8</b> | <b>Комплексы изоляций</b>   |          |         |
| 19       | 5 дек  |  | теория   | 2        | Движения 3-х центров одновременно   | акт. зал | Текущий |
| 20       | 9 дек  |  | практика | 2        | Движения 3-х центров одновременно   | акт. зал | Текущий |

|          |        |  |          |           |   |          |         |
|----------|--------|--|----------|-----------|---|----------|---------|
| 21       | 12 дек |  | теория   | 2         | Движения в различных ритмических рисунках     | акт. зал | Текущий |
| 22       | 16 дек |  | практика | 2         | Движения в различных ритмических рисунках     | акт. зал | Текущий |
| <b>5</b> |        |  |          | <b>12</b> | <b>Партер (техника низкого полета)</b>        |          |         |
| 23       | 19 дек |  | теория   | 2         | Виды поворотов на полу                        | акт. зал | Текущий |
| 24       | 23 дек |  | практика | 2         | Виды поворотов на полу                        | акт. зал | Текущий |
| 25       | 26 дек |  | практика | 2         | Гимнастические элементы                       | акт. зал | Текущий |
| 26       | 30 дек |  | практика | 2         | Гимнастические элементы                       | акт. зал | Текущий |
| 27       | 13 янв |  | практика | 2         | Построение и разучивание комбинаций в партере | акт. зал | Текущий |
| 28       | 16 янв |  | практика | 2         | Построение и разучивание комбинаций в партере | акт. зал | Текущий |
| <b>6</b> |        |  |          | <b>20</b> | <b>Кросс</b>                                  |          |         |
| 29       | 20 янв |  | теория   | 2         | Использование всего пространства класса       | акт. зал | Текущий |
| 30       | 23 янв |  | практика | 2         | Шаги с координацией 3-4х центров.             | акт. зал | Текущий |
| 31       | 27 янв |  | практика | 2         | Шаги с координацией 3-4х центров.             | акт. зал | Текущий |
| 32       | 30 янв |  | практика | 2         | Шаги с использованием contraction и release   | акт. зал | Текущий |
| 33       | 3 фев  |  | практика | 2         | Шаги с использованием contraction и release   | акт. зал | Текущий |

|    |        |  |          |           |   |          |         |
|----|--------|--|----------|-----------|---|----------|---------|
| 34 | 6 фев  |  | практика | 2         | Шаги с использованием contraction и release   | акт. зал | Текущий |
| 35 | 10 фев |  | практика | 2         | Смена направлений в комбинации шагов  | акт. зал | Текущий |
| 36 | 13 фев |  | практика | 2         | Смена направлений в комбинации шагов  | акт. зал | Текущий |
| 37 | 17 фев |  | практика | 2         | Соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации                             | акт. зал | Текущий |
| 38 | 20 фев |  | практика | 2         | Соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации                             | акт. зал | Текущий |
| 7  |        |  |          | <b>18</b> | <b>Импровизация</b>   |          |         |
| 39 | 24 фев |  | практика | 2         | Изучения техники параллель и оппозиция, составление этюдов «Поток» (связь движений) | акт. зал | Текущий |
| 40 | 27 фев |  | практика | 2         | Изучения техники параллель и оппозиция, составление этюдов «Поток» (связь движений) | акт. зал | Текущий |
| 41 | 3 мар  |  | практика | 2         | Изучения техники параллель и оппозиция, составление этюдов «Поток» (связь движений) | акт. зал | Текущий |

|          |        |  |          |          |   |          |         |
|----------|--------|--|----------|----------|---|----------|---------|
| 42       | 6 мар  |  | практика | 2        | Контактная импровизация:<br>- Композиция в контакте (взгляд, пауза, звук)                   | акт. зал | Текущий |
| 43       | 10 мар |  | практика | 2        | Контактная импровизация:<br>- Композиция в контакте (взгляд, пауза, звук)                   | акт. зал | Текущий |
| 44       | 13 мар |  | практика | 2        | Приёмы поддержки в дуэте:<br>- «Перетекание» (разнообразные приемы)                         | акт. зал | Текущий |
| 45       | 17 мар |  | практика | 2        | Этюд «Сдвиг»<br>- «Не делать старое»<br>- «Перфоманс»                                       | акт. зал | Текущий |
| 46       | 20 мар |  | практика | 2        | Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней | акт. зал | Текущий |
| 47       | 24 мар |  | практика | 2        | Танцевальные этюды  | акт. зал | Текущий |
| <b>8</b> |        |  |          | <b>6</b> | <b>Элементы гимнастики</b>  |          |         |
| 48       | 27 мар |  | практика | 2        | Силовые и упражнения стрейч-характера, гимнастические элементы                              | акт. зал | Текущий |
| 49       | 31 мар |  | практика | 2        | Силовые и упражнения стрейч-характера, гимнастические элементы                              | акт. зал | Текущий |

|    |        |  |          |    |   |          |          |
|----|--------|--|----------|----|---|----------|----------|
| 50 | 3 апр  |  | практика | 2  | Силовые и упражнения стрейч-характера, гимнастические элементы                        | акт. зал | Текущий  |
| 9  |        |  |          | 6  | <b>Изучение техники движений современного танца</b>                                   |          | Текущий  |
| 51 | 7 апр  |  | практика | 2  | Техника исполнения движений отдельных центров в стилизации современного танца         | акт. зал | Текущий  |
| 52 | 10 апр |  | практика | 2  | Комбинации шагов  | акт. зал | Текущий  |
| 53 | 14 апр |  | практика | 2  | Танцевальные комбинации   | акт. зал | Текущий  |
| 10 |        |  |          | 20 | <b>Участие в конкурсах, фестивалях, соревнованиях, мероприятиях различного уровня</b> |          |          |
| 54 | 17 апр |  | практика | 2  | Участие в конкурсах, фестивалях, соревнованиях, мероприятиях различного уровня        |          | Промежут |
| 55 | 21 апр |  | практика | 2  | Участие в конкурсах, фестивалях, соревнованиях, мероприятиях различного уровня        |          | Промежут |
| 56 | 24 апр |  | практика | 2  | Участие в конкурсах, фестивалях, соревнованиях, мероприятиях различного уровня        |          | Промежут |
| 57 | 28 апр |  | практика | 2  | Участие в конкурсах, фестивалях, соревнованиях, мероприятиях различного уровня        |          | Промежут |

|           |        |  |          |          |  |          |          |
|-----------|--------|--|----------|----------|--|----------|----------|
| 58        | 1 май  |  | практика | 2        | Участие в конкурсах, фестивалях, соревнованиях, мероприятиях различного уровня |          | Промежут |
| 59        | 5 май  |  | практика | 2        | Участие в конкурсах, фестивалях, соревнованиях, мероприятиях различного уровня |          | Промежут |
| 60        | 8 май  |  | практика | 2        | Участие в конкурсах, фестивалях, соревнованиях, мероприятиях различного уровня |          | Промежут |
| 61        | 12 май |  | практика | 2        | Участие в конкурсах, фестивалях, соревнованиях, мероприятиях различного уровня |          | Промежут |
| 62        | 15 май |  | практика | 2        | Участие в конкурсах, фестивалях, соревнованиях, мероприятиях различного уровня |          | Промежут |
| 63        | 19 май |  | практика | 2        | Участие в конкурсах, фестивалях, соревнованиях, мероприятиях различного уровня |          | Промежут |
| <b>11</b> |        |  |          | <b>2</b> | <b>Подведение итогов</b>   |          |          |
| 64        | 22 май |  |          | 2        | Подведение итогов за учебный год   | акт. зал | Промежут |

### Содержание программы 1-ый год обучения

#### 1. Вводное занятие

*Теория:* История развития современного танца. Основные направления современного танца. Инструктаж по ТБ.

#### 2. Экзерсис на середине зала

*Теория:* Простейшая терминология хореографии. Понятия позиций рук и ног, наклонов поворотов, основных танцевальных движений современного танца. Понятия темпа, ритма, музыкального размера. Общие черты и различия современного и эстрадного танца.

*Практика:* поклоны в характере современного танца:

-вправо, влево, в повороте на 360

-с хлопками

Основные позиции рук - положение рук в танце на талии с отведенными локтями назад, с фиксацией на грудной клетке, flex.

Позиции ног - параллельные позиции ног, 2 и 4.

Положение стоп - point. Kick.

Положение корпуса ( Release (расширение, распространение) ).

Contractions (сосредоточение) Roll down, roll up, Flat back , Arch . Твисты и спирали торса в положении сидя.

Кросс - шаги примитива, шаги в модерн-джаз манере, прыжки («глиссад вперед», «подскоки с противоходом рук», «ножницы», «пистолетик»).

### **3. Упражнения для позвоночника**

*Теория:* Беседа о содержании, основных задачах и значении партерной гимнастики.

Элементарные сведения по анатомии человека. Знакомство с терминологией изучаемых упражнений. Техника исполнения движений партера.

*Практика:* Упражнения на полу, направленные на выработку правильной осанки, развитие и укрепление мышц, силы и выворотности ног, гибкости, подвижности суставов и натянутости ног в колене, подъеме и пальцах, а также выработки хорошего танцевального шага.

-Комплекс динамических упражнений на гибкость;

-«складочка»;

-«шпагаты».

### **4. Комплексы изоляций**

*Практика:* Движения 3-х центров одновременно. Движения в различных ритмических рисунках

### **5. Партер (техника низкого полета)**

*Теория:* правила исполнения упражнений; правила техники безопасности при выполнении сложных элементов. Значение хорошей растяжки. Динамические и статические упражнения. Дыхание во время растяжки.

*Практика:*

Постановка спины:

а) работа головы при подтянутой спине в положении сидя;

б) работа стоп в этом же положении.

Выворотная позиция ног:

а) при натянутой и сокращённой стопе;

б) варианты battment tendus jetes.

Работа над выворотностью - passes; releves; developpes.

Работа над силой ног: grand battments во всех направлениях.

Растяжки. Упражнения на гибкость.

Партерные перекаты (транзишен) - 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.

### **6. Кросс**

*Практика:* Кросс - шаги примитива, шаги в модерн-джаз манере, прыжки («глиссад вперед», «подскоки с противоходом рук», «ножницы», «пистолетик»). Шаги с координацией 3-4х центров. Шаги с использованием contraction и release. Смена направлений в комбинации шагов. Соединение шагов, прыжков, вращений в единые комбинации.



## **7. Импровизация**

*Практика:* Основы партнеринга (импровизация в паре). Игры зеркало, тень. Импровизация в пространстве через контакт запястий, переход в нижний уровень (партер), добавление других частей тела в контакте. Парная работа с импульсами, на доверие. Передача веса – ладонь в ладонь, плечами, спиной, переходы между частями тела, совместные наклоны и уходы в партер ; импровизация в группе. Задание на повторение по 4 человека в «ромбиках» (просто повторение со сменой ведущего, выход из игры, заимствования у соседней группы, перемещение всей группой по пространству, ускорение темпа, переход в разные уровни по пространству).

## **8. Элементы гимнастики**

Теория - правила исполнения упражнений; правила техники безопасности при выполнении сложных элементов. Значение хорошей растяжки. Динамические и статические упражнения. Дыхание во время растяжки.

Практика

Постановка спины:

- а) работа головы при подтянутой спине в положении сидя;
- б) работа стоп в этом же положении.

Выворотная позиция ног:

- а) при натянутой и сокращённой стопе;
- б) варианты battment tendus jetes.

Работа над выворотностью - passes; releves; developpes.

Работа над силой ног: grand battments во всех направлениях.

Растяжки. Упражнения на гибкость.

Партерные перекаты (транзишен) - 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.

## **9. Изучение техники движений современного танца**

*Практика:* Техника исполнения движений отдельных центров в стилизации современного танца. Комбинации шагов. Танцевальные комбинации.

## **10. Участие в конкурсах, фестивалях, соревнованиях, мероприятиях различного уровня**

*Практика:* Участие в конкурсах, фестивалях, соревнованиях, мероприятиях различного уровня

## **11. Подведение итогов**

*Теория:* Итоговое выступление педагога, анализ динамики развития каждого за год.

### **Оценочные и методические материалы**

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, разбор, анализ);

- наглядный (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения);

просмотр видеоматериалов с выступлениями выдающихся танцовщиц, танцовщиков, посещение концертов и спектаклей для повышения общего уровня развития учащегося);

- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого);

- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, создание художественных впечатлений);
- индивидуальный подход к каждому ученику с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Дидактический материал:

- план-конспект урока по хореографии
- основные дидактические правила
- принципы построения и ведения занятий современного танца
- разминка (разработка)
- подведение итогов занятия (разработка)
- видео материалы конкурсных выступлений
- сценарии
- наглядный материал (рисунки, таблицы с основными позициями рук и ног, фотографии),
- различные справочные материалы по искусству, хореографии.
- видеозапись мастер – классов по современной хореографии
- видеозаписи танцевальных спектаклей
- видеозаписи балетных спектаклей российских и зарубежных балетмейстеров
- база музыкальных фонограмм и музыкальных произведений для концертных программ и тренировочного цикла,
- буклеты с фотографиями ведущих танцовщиц и танцевальных ансамблей мира.
- раздаточный теоретический материал для запоминания терминологии.

Условия реализации программы

1. Соблюдение правил охраны труда, норм санитарной гигиены в помещении и правил противопожарной безопасности.
2. Для успешной реализации программы необходимо:
  - Просторный специализированный зал соответствующий санитарно-гигиеническим нормам;
  - Музыкальное сопровождение;
  - Костюмы;
  - Наличие учебного, научно-методического, диагностического, дидактического материала.
3. Технические средства обучение:
  - музыкальный центр.
4. Тренировочная форма.

Выделяется **три этапа контроля**: входной, текущий, промежуточный.

*Входной контроль* проводится на первых занятиях с целью выявления отношения обучающегося к выбранной деятельности, его способностей и возможностей в данном виде деятельности, а также личностных качеств. Контроль осуществляется в форме тестирования, педагогического наблюдения. Полученные данные фиксируются в карте наблюдений педагога.

*Текущий контроль* осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала Программы и развития личностных качеств обучающихся. Используются такие формы текущего контроля, как наблюдение, тестирование, опросы. Полученные данные фиксируются в карте наблюдений педагога.

*Промежуточный контроль* проводится по окончании изучения темы, в конце полугодия, года, в форме тестирования, контрольных испытаний, танцевальных конкурсов, фестивалей, концертов. Результат может фиксироваться в виде фотоматериалов, грамот и дипломов. Конкурсная и концертная деятельность предполагает последующий анализ. Проводится видеосъемка концертов, которая в последующем используется как материал для работы над ошибками. На последующих занятиях осуществляется просмотр видеозаписи при помощи проектора. Обучающиеся студии учатся сами анализировать свои собственные действия и выступления коллектива в целом. Прорабатывают критические замечания педагога. Контроль в виде публичного выступления на конкурсной основе открывает новые

перспективы для анализа педагогом усвоения программного материала и повышает интерес воспитанников к занятиям по танцам.

### **Список используемой литературы**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. М., 2000.
2. Васильева. М. Танец. М. Искусство, 1994.
3. Захаров. Р. Искусство балетмейстера. М., 1984
4. Захаров. Р. Радуга русского танца. М., Искусство 1999
5. Захаров. Р. Сочинение танца. М., Искусство 1986
6. Лиёпа. М. Вчера и сегодня в балете. М., 2000
7. Никитин. В. Модерн-джаз танец. М., 1998
8. Основы русского народного танца. М., МГУКИ. 1998
9. Шереметьев. Н. Танец на эстраде. М., Искусство. 1985
10. Эльяш. Н. Образы танца. М., Знание. 1979
11. Смиит Люси. Танцы. Начальный курс. М., 2001
12. Крауль. Н. Как научить танцевать. М., Ростов. 2004
13. Плетнёв. Л., Павлова. Т., Линия танца. Книга 1 и 2 М., 1995