**Муниципальное учреждение**

**дополнительного образования**

**«Дом детства и юношества»**

Рекомендовано Утверждена

на заседании Директор МУДО «ДДиЮ»

«Внешкольник» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О. М. Караваева

Протокол № 1 от 10.09.2024 г. Приказ от 16.09.2024 г. №34/1

**Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа**

 **«Танцы»**

**Художественной направленности**

Срок реализации- 1 год

Возраст воспитанников- 7-15 лет

Количество воспитанников- 20 человек

Педагог дополнительного образования- Чайкина Эвелина Александровна

**Бежецк**

**Тверская область**

**2024 г.**

**I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**1. Актуальность, педагогическая целесообразность и отличительные особенности программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Танцы» художественной направленности предназначена для реализации в условиях Дома детства и юношества.

Дополнительная общеобразовательная программа «Танцы» составлена в соответствии с нормативными документами: Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, Концепция развития дополнительного образования в РФ, распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726-р; Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008), «Рекомендации по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств», направленные письмом Министерства культуры РФ от 21.11.2013 №191-01-39/06-ГИ; с учетом современных тенденций в области хореографического искусства.

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.

*Педагогическая целесообразность* программы «Танцы» 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.

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

Программа «Танцы» 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 ребята 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 является одним из основных предметов хореографического отделения ДШИ, он 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** состоит в сочетании изучения танца модерн с такими современными танцевальными направлениями как: contemporary, афро-джаз танец, street jazz, flash dance, hip-hop.

В основе курса лежит изучение техник современного танца: джаз- модерн, contemporary, хип-хоп, 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 – предметы, которые изучаются на подготовительном отделении и в младших классах, затем – на классический и народно-сценический танец, в дальнейшем акцент идет на становление и развитие творческой индивидуальности учащегося.

Программа учебного предмета «Танцы» разработана с учетом физических, психологических и возрастных особенностей детей 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 детей. 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 ученика.

**2. Цели и задачи программы**

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

***Задачи программы:***

Обучающие:

 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, профилактике девиантного поведения и социальной адаптации подростков.

**3. Организационно-педагогические основы обучения**

**3.1 Условия набора и формирования групп**

Набор в коллектив проводится с учетом следующих требований: пластичность, музыкальность, способность уловить ритм, «живость» ног, выразительность, спортивность.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы – **7 – 15 лет**.

Срок реализации образовательной программы – 1 год.

Программа рассчитана на ***1 год обучения:***

1 год обучения – 216 часов.

**3.2 Формы и режим занятий**

Учебно-тематический план программы рассчитан на ***36 учебных недель*** с включением вне плана часов на проведение текущей, промежуточной и итоговой аттестации, консультации, подготовку к экзаменам и дополнительные индивидуальные репетиционные занятия.

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).

Занятия проводятся 2 раз в неделю по 3 учебных часа (45 минут каждый уч. час).

Форма организации деятельности детей – ***групповая***, основная форма проведения занятий – урок.

Группа может делиться на подгруппы:

 мальчиков и девочек, в зависимости от педагогической задачи;

 в зависимости от специфики концертного номера или спектакля формируются разновозрастные подгруппы;

 кроме того, подгруппы формируются и по количеству участников, необходимых для данного конкретного номера.

В соответствии с технологическим регламентом, наполняемость групп составляет 15-20 человек.

**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.

**3.3. Методы обучения**

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.

**3.4 Возрастные особенности учащихся**

Возрастные особенности – это особенности присущие определенному периоду жизни, комплекс анатомо-физиологических и психологических качеств (познавательных, интеллектуальных, мотивационных и т.д.), характерных для большинства людей одного возраста.

Известно, что человек развивается в младенческом, дошкольном, младшем школьном возрасте. Развитие и формирование психики продолжается в отроческие и юношеские годы. Меняются формы и способы самоутверждения, самопознания, психологической самозащиты и т.п., однако каждая возрастная ступенька завершается появлением новых качеств – физических, физиологических, психологических и др.

В разные возрастные периоды ученики по-разному мыслят и чувствуют, различным образом действуют, находятся в разных отношениях с действительностью. Учет возрастных особенностей является основным критерием при определении учебной нагрузки.

На первом уровне (младшие классы, дети до 10 лет), его можно назвать информационным, учащиеся знакомятся с законами организации процесса подготовки танцовщика. Второй уровень (средние классы, 11-12 лет) – аналитический – заключается в осмыслении ими получаемых на уроках современного танца знаний, навыков, умений. Третий уровень (старшие классы) – эвристический – характеризуется творческим началом, поиском, а главное – пониманием выполняемой работы.

Для выбора учебного материала или характера работы на конкретный урок необходимо помнить о том, что процессы восприятия во многом зависят от различных факторов: индивидуальных особенностей ребенка, его общего и музыкального развития, жизненного опыта, интересов, склонностей, типа высшей нервной деятельности, от социального окружения, а также физической подготовки.

***Младший школьный возраст*** (от 6-7 до 9-10 лет) – это особый период в жизни ребенка. В этот период происходит активное *анатомо физиологическое* созревание организма. Изменения нервной системы закладывают основу для нового этапа умственного развития ребенка.

Возрастает подвижность нервных процессов, отмечается равновесие процессов возбуждения и торможения, хотя процессы возбуждения превалируют, что определяет такие характерные особенности младших школьников как непоседливость, повышенная эмоциональная возбудимость и т.п.

Из особенностей анатомо-физиологического созревания заслуживают внимания следующие моменты: развитие крупных мышц опережает развитие мелких, и поэтому дети лучше выполняют сравнительно сильные и размашистые движения, чем те, которые требуют точности. Важно также иметь в виду неравномерность анатомо-физиологического созревания детей.

Возросшая физическая выносливость, повышение работоспособности носят относительный характер, и в целом для детей остается характерной высокая утомляемость. Все это необходимо специально учитывать, имея в виду и уже упоминавшуюся повышенную эмоциональную возбудимость.

Мышление приобретает теоретический характер. Ребенок учится мыслить научными понятиями, которые в подростковом возрасте становятся основой мышления, сталкивается с музыкальными терминами и понятиями средств музыкальной выразительности. В области восприятия происходит переход от непроизвольного к целенаправленному произвольному наблюдению за музыкально-художественным объектом, подчиняющемуся определенной задаче. Память приобретает ярко выраженный характер. Идет интенсивное формирование приемов запоминания. Учитель должен уметь руководить приемами запоминания и воспроизведения для того, чтобы процесс обучения и воспитания имел положительные результаты танцевальной деятельности.

**Возраст 10-11 лет.** Это самый трудный и самый интересный возраст и для учащегося, и для педагога. Продолжается формирование организма. Происходит процесс осознания себя как личности. Дети начинают ценить в людях волевые качества, ум, характер, независимость. Но это и период психологической неуравновешенности: резкая смена настроения, переход от экзальтации к депрессии и наоборот, нарастание общего возбуждения, и ослабление всех видов условного торможения. Это наиболее трудный возраст эмоционального развития, повышенной тревожности. Тревожность проявляется в двигательном беспокойстве (сжимание рук, покусывание губ), в эмоциональном внутреннем возбуждении (слезы, сердцебиение), в состоянии напряжения (скованность, мышечная зажатость).

Дети 10 лет наиболее активны на занятиях и еще не утеряли той детской непосредственности, которая так выгодно отличает их от подростков. Однако они уже приобрели много знаний, у них развивается чувство коллективизма. Опыт работы показывает, что основу коллектива должны составлять дети именно этого возраста. Ребята занимаются с любовью и увлечением.

Возраст **11-13 лет.** Занятия с учащимися средних классов имеют сложную систему организации, это связано с изменениями физиологических процессов организма в подростковом возрасте. Учебный процесс предполагает более сложную систему развития исполнительских навыков. Большое внимание уделяется повторению и закреплению материала.

В этом возрасте происходит переоценка сил, стремление выделиться, но и стремление к анализу и самоконтролю. Это возраст, когда закладывается отношение к трудолюбию. От педагога требуется особое внимание, осторожность при постановке задач перед детьми: не подчеркивать значение результата, не ориентировать на высокие достижения, но и не сомневаться в возможностях ребенка сделать задание хорошо.

С 10-11 лет интенсивно развивается сила мышц. К 12 годам дети становятся выносливыми к динамической работе, т.е. способными поддерживать постоянный уровень мышечного напряжения. Педагогу необходимо выявлять, поддерживать и направлять стремления, увлечения подростов, воспитывать привычку к волевым усилиям – настойчивость, выдержку, уверенность, – давая посильные задания.

Организация урока принимает более профессиональную форму. Экзерсис (тренаж) выполняет функцию разминки и сокращается до 15-20 минут, остальное время урока используется на танцевальные композиции, этюды, работу над мастерством исполнения.

Подростки (школьники 6-8 классов) больше отличаются друг от друга, чем дети других возрастов; их рост, физическое и умственное развитие различны. Этот возраст самый трудный для работы в танцевальном коллективе, и весьма невыгодный с точки зрения творчества. Дети растут, формируются, их фигуры теряют пропорциональность, движения становятся угловатыми. Для учащихся 6-8 классов следует находить особые формы занятий в хореографических коллективах.

Тематика постановок для таких детей несколько видоизменяется в сторону большей серьезности, значительности, как по содержанию, так и по технике. Дети такого возраста охотно исполняют роли взрослых в массовых постановках для детей младшего возраста.

В тематике постановок для детей-подростков необходимо предусматривать парные танцы, воспитывающие естественное уважительное отношение мальчика к девочке, и наоборот.

**13-15лет**. Старшие подростки не только познают действительность, но и вырабатывают к ней соответствующее отношение. Представление о жизни, требования к себе и другим превращаются в убеждения, формирующие мировоззрение, которое начинает выступать в качестве основных мотивов в поведении и деятельности. Как отмечают психологи, мышление подростков полно увлечений и страсти. Особенно остро эмоциональность характера проявляется в спорах, в отстаивании своих взглядов. Выражено стремление объединить свои знания в единую систему и тем самым определить смысл своего существования. Это возраст между детством и юностью, когда осуществляются основные процессы физического созревания. Работая с этой возрастной группой, педагогу необходимо воспитывать волевые качества участников коллектива, поощрять выдержку, упорство, настойчивость.

В этом периоде учащимся доступна сложная координация, точность, отчетливость движений. Развивается художественный вкус: не всегда интересны конкретные, приземленные характеры, образы, сюжеты. Это необходимо учитывать при формировании репертуара коллектива.

В старших классах больше времени уделяется подготовке учащихся к сценической практике. В этот период они учатся применять полученные знания, умения, навыки на практике, т.е. показывать полученные в процессе учебы результаты зрительской аудитории.

Для контроля психолого-педагогического аспекта и для успешной реализации данной программы используются различные методы диагностики (тесты, опросники, игровые моменты), которые можно найти в разделе

«Психолого-педагогическая диагностика».

**3.5 Прогнозируемые результаты**

Поскольку образовательная деятельность в системе дополнительного образования предполагает не только обучение детей определенным знаниям, умениям и навыкам, но и развитие многообразных личностных качеств обучающихся, о ее результатах необходимо судить по двум группам показателей:

 **предметным**, фиксирующим *предметные* и *метапредметные* (общеучебные) знания, умения, навыки, приобретенные ребенком в процессе освоения образовательной программы;

 **личностным**, выражающим изменения личностных качеств ребенка под влиянием занятий в детском объединении.

**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 манере танца модерн, современных молодежных направлений танца (contemporary, hip-hop, афро-джаз и др.).

 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.

**Метапредметные (общеучебные) результаты** обучения будут охарактеризованы: повышением уровня культурного развития личности, развитием учебно-интеллектуальных умений и навыков (использование специальной литературы и компьютерных источников информации); высокой степенью развития коммуникативности и эмпатии; владением технической и эмоциональной уверенностью в танце, в т.ч. в ситуации сценического выступления; развитием учебно-организационных умений и навыков (организация рабочего пространства, соблюдение техники безопасности, аккуратность в выполнении работы).

**Личностные результаты** будут охарактеризованы: проявлением трудолюбия и самодисциплины, воли и выносливости; навыками самооценки; ответственностью за собственный и коллективный результат; способностью справиться с конфликтной ситуацией; установлением и укреплением дружеских взаимоотношений в коллективе.

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.

Программа «Современный танец» включает в себя текущую, промежуточную и итоговую аттестацию учащихся.

Успеваемость учащихся проверяется различными формами:

 практические учебные задания;

 аттестационный открытый урок (класс-концерт);

 контрольные уроки по полугодиям (зачет);

 экзамен;

 тестирование;

 сценические выступления учащихся (участие в концертах, конкурсах, фестивалях и т.п.).

Текущий контроль успеваемости учащихся, промежуточная и итоговая аттестация, консультации, подготовка к экзаменам, дополнительные индивидуальные репетиционные занятия и занятия с одаренными детьми проводятся вне аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Текущий контроль по полугодиям проводится в форме контрольных занятий и зачетов. Промежуточная аттестация по итогам года проводится в форме класс-концертов. Итоговая аттестация по завершению обучения проводится в форме экзаменационного класс-концерта.

Для аттестации учащихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

**II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Структура урока**

Урок современного танца состоит из следующих этапов:

*1. Разогрев*

Главная задача этого этапа урока – разогреть все мышцы, используя упражнения стрейч-характера, экзерсис рlie, 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), сontractions (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 исполняются 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 исполнять 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.

**Учебно-тематический план и содержание программы**

**ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Темы программы | Содержание | Количество часов |
| всего | теория | практика |
| ***1.*** | ***Вводное занятие*** | История развития современного танца. Основные направления современного танца | 3 | 3 | - |
| ***2.*** | ***Изучение параллельных позиций ног*** | Вторая и четвертая позиции | 3 | 1 | 2 |
| ***3.*** | ***Изучение положений рук*** | Положение рук в танце модерн (на талии с отведенными локтями назад, с фиксацией на грудной клетке) | 3 | 1 | 2 |
| ***4.*** | ***Основные положения корпуса*** | Release (расширение, распространение)Contractions (сосредоточение)Roll down, roll upFlat backArch | 9 | 1 | 8 |
| ***5****.* | ***Изучение движений изолированных центров и техника их исполнения*** | 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 | 30 | 1 | 29 |
|  |
| ***6.*** | ***Координация изолированных центров*** | Координация 2-х центров в одновременном параллельном движении | 9 | 1 | 8 |
| ***7.*** | ***Построение и разучивание экзерсиса на середине зала*** | Plie с различными движениями рук Battement tandu et Battement tandu iete в параллельных позициях в сочетании с Catch step (перенос веса тела без продвижения в пространстве)Rond de jamb par terre с«противоходом» рукGrand Battement Jete (45, 90, 180) | 30 | 1 | 29 |
|  |
| ***8.*** | ***Упражнения для позвоночника*** | Твист и спирали торсаНigh-reliase (хай-релиз) + Body roll(волны) | 30 | 1 | 29 |
|  |
| ***9.*** | ***Элементы гимнастики*** | МостикСтойка на рукахКолесоУпражнения стрейч-характера(растяжки, шпагаты)Силовые упражнения: отжимания, качание пресса | 30 | 1 | 29 |
| ***10.*** | ***Кросс*** | Шаги примитиваШаги в модерн-джаз манереПрыжки («глиссад вперед»,«подскоки с противоходом рук»,«ножницы», «пистолетик») | 9 | 1 | 8 |
| ***11.*** | ***Уровни (верхний, средний, нижний)*** | Уровни (стоя, на четвереньках, на коленях, сидя, лежа)Игра «Фотоальбом» | 6 | 1 | 5 |
| ***12.*** | ***Партерные перекаты******(транзишен)*** | 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
 | 6 | 1 | 5 |
| ***13.*** | ***Импровизация*** | Расслабление, исследование своего тела, бодиворкДыхание (каждое движение построено на дыхании)Импровизация с движением (шаги, прыжок, скрутка….)Импровизация / «эмоциональная» сторона техники (неосознанность движения, этюд «воображение – состояние – явление – образ-отклик тела…»Импровизация с музыкой, ритмомИмпровизация с пространством класса, смена уровней, ракурсов | 12 | 1 | 11 |
|  |
|  |  | Контактная импровизация, контакт (этюд «продолжи движение в дуэте») |  |
| ***14.*** | ***Танцевальные комбинации*** | Составление танцевальных комбинаций из изученных элементов, в т.ч. с использованием импровизации | 30 | 1 | 29 |
| ***15.*** | ***Текущий контроль*** | Проведение аттестации по итогам первого полугодия в форме зачета | 3 | 3 | - |
| ***16.*** | ***Промежуточная аттестация*** | Проведение аттестации по итогам года в форме класс-концерта | 3 | 3 | - |
|  | ***Всего:*** |  | **216** | **22** | **194** |

#  IV. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

# 1. Воспитательная работа

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 детского коллектива. В процессе участия в программе у детей 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»: дети – 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 на концертных площадках города. Просмотр видеофильмов шедевров классического наследия. Беседы по хореографии. Проведение дней именинников. Встречи с выпускниками. Совместное с родителями празднование Нового года и 8 Марта.

# 2. Психолого-педагогическая диагностика

Психолого-педагогическая диагностика – неотъемлемая часть педагогической психологии, инструмент целесообразной профессиональной деятельности педагогов, работающих в системе развивающего обучения. Она позволяет педагогу не только научно обоснованно определять тактику развития хореографических способностей ребенка, но и видеть их место в построении стратегии общего развития личности. Безусловно, использование диагностических методов в педагогической практике требует хорошей психологической подготовки специалиста.

В рамках программы регулярно используются различные методы психолого-педагогической диагностики, направленные на изучение общих и специальных интересов и склонностей учащихся, их мотивации и заинтересованности в предмете, степени удовлетворенности от получаемых знаний и уровня комфортности окружающей среды.

Регулярно проводится тестирование на предмет выявления успеваемости учащихся, развития познавательного интереса, эрудиции в целом. Также регулярными являются и анкетирования родителей учащихся с целью выявления уровня удовлетворенности обучением, выяснения качества отношений и системы ценностей в семье, их понимания и взаимодействия с ребенком.

Используемые диагностические методики:

* методика изучения уровня развития детского коллектива «Какой у нас коллектив» Лутошкина А.Н.;
* методика оценивания нравственного и психологического климата в детском коллективе;
* тест рисуночной фрустрации Розенцвейга С.;
* рейтинговые шкалы Рензулли Д., направленные на диагностику способностей к обучению, творческих и лидерских качеств ребенка;
* тренинг «Расширение телесного и эмоционального опыта»;
* игра-тест на проявление интеллектуальной познавательной активности детей;
* тест на определение специальных знаний и умений;
* анкетирования удовлетворенности детей и родителей и т.п.

# 3. Методическое обеспечение

* Библиотека по хореографии: учебно-методическая литература для преподавателей.
* Наглядные пособия: учебные DVD фильмы, нотный материал, CD диски, альбомы, книги по истории танца, персоналии-библиографии.  Специальные журналы по хореографии «Балет и Танец» для учащихся.
* Электронные образовательные ресурсы (мультимедийные презентации, учебные пособия, интернет-контент).

**4. Материально-техническое обеспечение**

Для реализации данной программы необходимы:

* Оборудованный балетными станками и зеркалами просторный класс со специальным покрытием пола (паркет, линолеум);
* Раздевалка для обучающихся;
* Наличие аудиоаппаратуры с флеш-носителем;
*  Наличие музыкальной фонотеки;
* Наличие танцевальных костюмов.

**V. Список литературы**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Методические указания в помощь учащимся и педагогам детских хореографических коллективов, балетных школ и студий. – М.: Айрис, 2001.
2. Баскаков В. Свободное тело. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2001.
3. Борисов-Дрондин А.И. Коррекционная гимнастика для учащихся хореографических школ. – Самара: НТЦ, 2003.
4. Васенина Е. Российский современный танец. Диалоги. – М.: Emergency

Exit., 2005.

1. Володина О.В. Самоучитель клубных танцев. – Ростов на Дону: Феникс, 2005.
2. Выготский Л.С. Психология искусства / Анализ эстетической реакции. –

М.: Лабиринт, 1997.

1. Выготский Л. Педагогическая психология. – М.: АСТ, Астрель, ЛЮКС, 2005.
2. Гиршон А. Е. Импровизация и хореография. Электронный ресурс.- <http://girshon.ru/>
3. Гренлюнд. Э., Оганесян Н. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика. – СПб.: Речь, 2014.
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. Данилова Н.И. Функциональные состояния: Механизмы и диагностика. – М.: МГУ, 1985.
7. Диниц Е.В. Джазовые танцы. – М.: АСТ, 2010.
8. Добровольская Г.Н. Танец. Пантомима. Балет. – Л.: Искусство, 1975.
9. Добротворская К.А. Айседора Дункан и театральная культура эпохи модерна. – Л.: ЛГИТМ и К, 1992.
10. Ерохина О.В. Школа танцев для детей: (Фольклор, классика, модерн). – Ростов н/Д.: Феникс, 2003.
11. Запора Р. Импровизация присутствия // Танцевальная импровизация. – М., 1999.
12. Захаров Р. Сочинение танца. – М.: Искусство, 1989.
13. Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки. – М.: Советский спорт, 1990.
14. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека. – М.: Физкультура и спорт. – 1985.
15. Ивлева Л.Д. Методика педагогического руководства любительским хореографическим коллективом: учебное пособие. – Челябинск: ЧГАКИ, 2004.
16. Ивлева Л.Д. Методика обучения хореографии в старшей возрастной уппе.

– Челябинск: ЧГАКИ. – 1997.