

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА "ПОЛЯРИС"

ПРИНЯТА

Методическим советом
МБУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»
Протокол от 09 июня 2023г. №15

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
МБУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»
от 09 июня 2023г. № 373

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
художественной направленности

«Современная пластика»
(базовый уровень)

Возраст учащихся: 10 - 17 лет
Срок реализации программы: 8 лет

Составитель программы:
Карabanова Марина Владимировна
педагог дополнительного
образования

г. Мончегорск
2023

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

При разработке дополнительной общеобразовательной программы «Современная пластика» основными нормативными документами являются:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28);
- Устав ЦРТДиЮ «Полярис»;
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Центра развития творчества детей и юношества «Полярис».

Программа составлена в 2013 году, в 2023 году внесена корректировка в соответствии с современными требованиями.

Программа составлена для учащихся вокально-эстрадной студии «Мечта».

Образовательная деятельность по программе направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в художественно-эстетическом, нравственном развитии;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;
- формирование общей культуры учащихся.

Направленность программы: художественная.

Уровень программы: базовый.

Актуальность, педагогическая целесообразность: целью современного танца является в первую очередь выражение чувств и настроений, а поэтому этот танец

довольно свободный, универсальный. Современный танец позволяет расширить границы нашего обыденного сознания, достигнуть высшего уровня воспитания. Движение уравнивает, исцеляет, пробуждает энергию и наполняет ею.

Занятия в хореографическом объединении способствуют социальной активности ребёнка, он знакомится с основами искусства, приобщается к одному из видов творчества.

В танцевальных группах немаловажное место занимает подготовка репертуара и выступление перед зрителем. Каждое хореографическое произведение или сценическая композиция, осваиваемая в учебном курсе, требует от учащихся эмоциональности, творческой активности, мобилизации духовных и физических сил.

Отличительные особенности программы: отличительной особенностью является то, что она включает множество разных современных стилей: диско, свободного стиля хип – хоп, линейных танцев, обновив танцевальную программу в сторону доступности и большей театральности.

Материал программы делится на несколько разделов. Все разделы органично связаны между собой, но в то же время каждый из разделов имеет свою конкретную задачу и содержание по формированию знаний, умений и навыков.

Адресат программы: 10-17 лет.

Объем программы: 288 часов.

Срок освоения программы: 8 лет.

Ежегодная продолжительность обучения: 36 часов.

Еженедельная продолжительность обучения: 1 час.

Режим занятий: 1 раза в неделю по 1 академическому часу.

Формы организации образовательного процесса: группа.

Виды занятий по программе: практические и теоретические занятия, класс-концерт (открытое, контрольное занятие для родителей и специалистов), репетиция, выход на сцену (участие в концертах, программах, спектаклях, конкурсах).

Цель и задачи программы

Цель: создание условий для эстетического развития, раскрытия творческих способностей учащихся, самовыражения в музыке посредством джазового и современного танца.

Задачи.

Образовательные:

- обучить основам народного, классического, современного, эстрадного танца;
- ознакомить учащихся с хореографическими терминами и понятиями;
- обучить учащихся мыслить, слушать и слышать педагога, уметь исправлять неточности в исполнении;
- научить самостоятельно выявлять ошибки и работать над их исправлением;
- научить работать как в группе, так и индивидуально.

Развивающие:

- развивать чувство ритма, эмоциональную отзывчивость на музыку, артистизм, образное мышление;
- развивать танцевальную выразительность, координацию движений, ориентировку в пространстве, фантазию;
- формировать правильную осанку;
- формировать танцевальные способности (музыкально-двигательные, художественно-творческие);

Воспитательные задачи:

- воспитывать художественный вкус, интерес к танцевальному искусству разных народов;
- способствовать воспитанию творческой личности, ориентированной на активное познание мира и участие в жизни общества;
- воспитывать умение творчески подходить к решению любых жизненных задач, искать новые пути и подходы;
- создавать условия для здорового образа жизни;
- воспитать чувство ответственности и дисциплину;
- совершенствовать навыки общения в коллективе, строить в нём отношения на основе взаимопомощи и сотворчества, способствовать возникновению уважительных отношений между учащимися;
- воспитать терпение и силу воли для достижения высоких результатов.

Ожидаемые результаты

Предметные результаты:

- смогут описать основные направления и этапы развития современной хореографии;
- смогут работать над основными танцевальными движениями в манере танца современных молодежных направлений танца;
- смогут понимать технику исполнения движений, уметь справляться с быстрыми темпами;
- смогут выполнять упражнения на развитие физических качеств;
- смогут создавать комбинации различной степени сложности, используя знания современного лексического материала;
- смогут отражать в танце особенности исполнительской манеры разных стилей современной хореографии;
- смогут творчески реализовать поставленную задачу;
- смогут работать в ансамблевые исполнения.

Метапредметные результаты:

- смогут овладеть чувством ритма, умением двигаться под музыку;
- смогу развить координацию в движениях, гибкость, выносливость, танцевальные способности;
- смогут повысить уровень культурного развития личности;
- овладеют технической и эмоциональной уверенностью в танце, в том числе в ситуации сценического выступления.

Личностные результаты:

- смогут продемонстрировать свои знания и умения на концертах, фестивалях, конкурсах;
- смогут осуществлять с помощью педагога самоконтроль и взаимоконтроль при выполнении методических правил программных танцевальных движений и упражнений;
- получат представление о танцевальном искусстве;
- привитие эстетического вкуса, формирование эмоциональной отзывчивости;
- будут более осознанно относиться к занятиям, культуре общения и поведения в коллективе;
- смогут осуществлять самоконтроль и взаимоконтроль при выполнении методических правил программных танцевальных движений и упражнений с последующим анализом и самоанализом;
- будут готовы к самообразованию общей внутренней культуры.

Формы аттестации / контроля

Аттестация по программе проводится в 2 этапа, промежуточная и итоговая.

Разработаны тесты и практические задания для контроля по каждому году обучения. Отслеживаются: уровень знаний теоретического материала, степень овладения материалами, умение анализировать и решать творческие задачи, сформированность интереса учащихся к занятиям.

Формой подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы является открытое занятие для родителей, где учащиеся используют не только полученные двигательные навыки, но демонстрируют способность исполнять движение, танец образно, эмоционально, выразительно в соответствии как с темпом, характером, так и со стилем музыкального и танцевального произведения.

Формы диагностики:

- участие в конкурсах, фестивалях, соревнованиях различного уровня (в соответствии с положениями о конкурсах, фестивалях);
- участие в концертной деятельности и массовых мероприятиях различного уровня.

По окончании курса обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе учащиеся получают удостоверения.

Учебный план по годам обучения

Таблица 1

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов							
		1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.	6 г.о	7 г. о	8 г.о.
1	Организационное /вводное/ занятие	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Элементы ритмики и акробатики	10	-	-	-	-	-	-	-
3	Элементы народного танца	5	8	4	-	-	-	-	-
4	Элементы современного-эстрадного танца	5	6	8	10	10	10	10	10
5	Актёрское мастерство	-	-	4	-	-	-	-	-
6	Культура сценического образа	-	-	-	2	2	-	-	-
8	Элементы классического танца	5	8	8	8	8	8	8	8
9	Репетиционно – постановочная деятельность	8	11	9	13	13	15	15	15
10	Итоговое занятие	2	2	2	2	2	2	2	2
Итого		36	36	36	36	36	36	36	36

Учебный план 1 год обучения

Таблица 2

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Форма аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1	Организационное /вводное/ занятие	1	1		наблюдение
2	Элементы ритмики и акробатики	10	1	9	наблюдение
3	Элементы классического танца	5	1	4	наблюдение
4	Элементы народного танца	5	1	4	зачёт
5	Элементы современного эстрадного танца	5	1	4	зачёт
6	Репетиционно-постановочная деятельность	8	1	7	концерт
7	Итоговое занятие	2	1	1	тестирование зачёт
ИТОГО		36	7	29	

Ожидаемые результаты

1 года обучения.

Учащиеся должны знать:

- ритмическое строение музыки, её размер, части и фразы;
- подготовительные танцевальные движения.

Учащиеся должны уметь:

- правильно и выразительно выполнять движения (привычка прямо и стройно держаться двигаться в танцах):
- слушать музыку;
- ориентироваться в зале, на сцене.

Содержание учебного плана 1 год обучения

1. Раздел. Организационное /вводное/ занятие.

Теория. Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий. Вводный инструктаж по охране труда и пожарной безопасности. Первичный инструктаж по теме: «Правила поведения в хореографическом классе». Требования к внешнему виду и форме для занятий.

2. Раздел. Элементы ритмики и акробатики.

Теория. Для чего нам нужен ритм? Ритм как основа движения, ориентация в пространстве. Сила, выносливость, гибкость - как мы их развиваем? Релаксация – восстановление.

Практика. Упражнения для развития физических данных; строевые, общеразвивающие, акробатические, на расслабление мышц, дыхательные, для укрепления осанки, гибкости, пластичности движения;

- различные шаги (с носка, на полупальцах, на пятках);
- бег (с высоким подниманием бедра, с захлестом);
- упражнения для укрепления различных групп мышц (шеи, плечевого пояса, спины, живота, рук и ног);
- упражнения на координацию движений;
- полушпагат, шпагат;
- упражнения на гибкость («лодочка», «колечко», «кошечка»);
- упражнения на растяжку мышц («бабочка», «лягушка» и др.).

3. Раздел. Элементы классического танца.

Теория. Правильное произношение французских терминов и перевод названий классических рас. Предназначение, правила выполнения и музыкальные раскладки элементов классического танца. Наиболее типичные (распространенные) ошибки при исполнении того или иного элемента или упражнения классического танца у станка и на середине зала.

Практика. Постановка корпуса, позиции ног и рук. Demi plie, Grand plie; Battement tendu (по I поз., V поз.); Rond de jambe par terre (по точкам); Releve (по I, II, V поз.); Port de bras (I); Sotte (по VI поз.) Grand battement; Adagio; Passe.

4. Раздел. Элементы народного танца.

Теория. Знакомство с народным танцем. Техника исполнения фигур.

Практика. Шаг с притопом, «гармошка», «ковырялочка», переменный шаг, хореографическая связка.

5. Раздел. Элементы современного эстрадного танца.

Теория. Современный эстрадный танец включает в себя много танцевальных направлений и течений. Отличие эстрадного танца от других направлений хореографии. Терминология современного танца. Знакомство с основными направлениями современного эстрадного танца. История появления джаз-танца. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика. Основные технические приёмы современного танца. Танцевальные элементы и композиции в стиле джаз танца. Упражнения для рук, скрещивание рук

сзади в замке. Поочередный подъем одного и двух плеч. Упражнения на развитие подъема и шага. Пел вис. Кросс. Передвижение в пространстве. Специфика исполнения шага на месте и в сторону с приставкой. Прыжки по VI позиции, из I во II позицию. Особенности исполнения движений с элементами изоляции. Упражнения для ног в сторону на 90°. Особенности исполнения наклонов корпуса с разной амплитудой. круговые движения в суставах «локо-мотор». Этюд на основе изученных элементов.

6. Раздел. Репетиционно-постановочная деятельность.

Теория. Правила поведения на танцевальном паркете. Поведение на открытых занятиях, концертах, репетициях.

Практика. Подготовка групповых композиций для показательных выступлений на основе пройденного материала. Подготовка и участие в концертах, конкурсах, фестивалях.

7. Раздел. Итоговое занятие.

Теория. Тестирование по изученному материалу.

Практика. Проверка ЗУН. Демонстрационный показ разученных танцевальных движений, упражнений и учебных хореографических композиций.

Учебный план 2 год обучения

Таблица 3

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Форма аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1	Организационное /вводное/ занятие	1	1		
2	Элементы народного танца	8	1	7	наблюдение
3	Элементы современного эстрадного танца	6	1	5	зачёт
4	Элементы классического танца	8	1	7	наблюдение
5	Репетиционно-постановочная деятельность	11	1	10	концерт
6	Итоговое занятие	2	1	1	тестирование зачёт
	ИТОГО	36	6	30	

Ожидаемый результаты:

2 год обучения.

Учащиеся должны знать

- массовые танцы;
- танцевальные движения;
- технику исполнения отдельных элементов.

Учащиеся должны уметь:

- соединять движение корпуса и рук;
- держат правильную осанку при исполнении отдельных элементов танца;

Содержание учебного плана 2 год обучения

1. Раздел. Организационное /вводное/ занятие.

Теория. Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий. Вводный инструктаж по охране труда и пожарной безопасности. Первичный инструктаж по теме: «Правила поведения в хореографическом классе». Требования к внешнему виду и форме для занятий.

2. Раздел. Элементы народного танца.

Теория. Особенности народных движений; характерные положения рук и ног.

Практика. Экзерсис у станка: полуприседания и глубокие приседания, упражнения на развитие подвижности стоп (*battements tendus, flik flac, rond de janbe, developpe, grand battement jete*), прыжки, присядки.

Сценические движения, исполняемые на середине зала и по диагонали, включают ходы и проходы русского танца, движения русского народного танца (ковырялочка, притоп, ключи).

3. Раздел. Элементы современного эстрадного танца.

Теория. Знакомство с основными направлениями современного эстрадного танца. Эмоции, как основное средство выразительности. История появления танца «Хип-хоп», его особенности. Знакомство с термином «пируэт». Пируэт – полный поворот всем телом на носке одной ноги. Различают однократный, двукратный и многократные повороты, осуществляемые с помощью различных приемов, придающих телу вращательное движение. Знакомство с термином «Пелвис». Изоляция – движение, осуществляемое одной частью тела в одном суставе при неподвижном положении другой. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика.

Упражнения:

- на изоляцию (голова, руки, ноги и стопы (положение стоя), плечи, грудная клетка (в положении стоя).

-для позвоночника. Изоляция (выполнение различных наклонов).

-twist, twill.

- на наклоны торса во всех направлениях.

- различные шаги на развитие координации.

-pas echarpe с поворотом.

-для подготовки к большим прыжкам.

-на соединение шагов и прыжков.

Различные техники исполнения пелвиса. Различные комбинации шагов. Упражнения для гибкости и подвижности позвоночника.

Перемещения по пространству класса. Упражнений для формирования правильной осанки.

Танец «Хип-хоп». Культура хип-хоп. Основные стили. Основные принципы движений в хип-хоп танце (изоляция, оппозиция, противодвижение).

Противодвижение – движение одной части тела на встречу другой. Базовые движения в хип-хоп танце. Эмоции в танце хип-хоп.

Кросс. Передвижение в пространстве. Шаги: шаг на месте; шаг в сторону с приставкой. Прыжки: по I параллельной; из I-ой во II параллельную. Роль импровизации в танце хип-хоп.

4. Раздел. Элементы классического танца.

Теория. «Классический танец, как высшая форма современного балета».

Практика. Постановка корпуса, головы, рук, ног, позиции ног и рук.

Экзерсис у станка: plie, battements tendus, rond de jambe par terre, , battements fondus, battements frappes, rond de jambe en l'air, grands battements jete. Упражнения на середине зала в той же последовательности.

5. Раздел. Репетиционно-постановочная деятельность.

Теория. Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановке. Творческая работа над новыми концертными номерами.

Практика. Групповые композиции для показательных выступлений на основе пройденного материала. Участие в концертах, конкурсах, фестивалях.

6. Раздел. Итоговое занятие.

Теория. Тестирование по пройденному материалу.

Практика. Проверка ЗУН. Демонстрационный показ разученных танцевальных движений, упражнений и учебных хореографических композиций.

Учебный план 3 год обучения

Таблица 4

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Форма аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1	Организационное /вводное/ занятие	1	1		
2	Элементы народного танца	4	1	3	наблюдение
3	Элементы современного эстрадного танца	8	1	7	зачёт
4	Элементы классического танца	8	1	1	наблюдение
5	Актёрское мастерство	4	1	3	наблюдение
6	Репетиционно-постановочная деятельность	9	1	9	концерт
7	Итоговое занятие	2	1	1	тестирование зачёт
	ИТОГО	36	7	29	

Ожидаемые результаты

3 год обучения.

Учащиеся должны знать:

- приёмы классической, народной и эстрадной хореографии;
- танцы пройденные по программе.

Учащиеся должны уметь:

- координировать движения;

- выполнять большой танцевальный шаг, высокий прыжок;
- исполнять усложнённые движения.

Содержание учебного плана

3 год обучения

1. Раздел. Организационное/вводное/ занятие.

Теория. Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий. Вводный инструктаж по охране труда и пожарной безопасности. Первичный инструктаж по теме: «Правила поведения в хореографическом классе». Требования к внешнему виду и форме для занятий.

2. Раздел. Элементы народного танца.

Теория. Знакомство с танцами народов мира.

Практика. Экзерсис у станка и на середине разных народов мира.

3. Раздел. Элементы современного эстрадного танца.

Теория. Знакомство с историей появления джаз-танца, его особенности. Беседа «Жизнь и творчество Айседоры Дункан», просмотр выступлений. Знакомство с особенностями джаз-модерн танца (энергичного и выразительного, образного танца, который взял все самое лучшее с джазовой хореографии и модерна. Улучшает координацию движений. Техника джаз-модерн танца используется практически во всех современных танцах. Подготовленное техникой джаз-модерн танца тело – сила, гибкость, пластичность, выносливость, отличная форма и прекрасная осанка. Занятия развивают музыкальность, чувство ритма, правильное дыхание, постановку корпуса, координацию движений, умение владеть своим телом). Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика. Эмоции, как основное средство выразительности. Изолированные движения джаз-модерн танца. Особенности пластики, стиля и манеры танца джаз-модерн.

Упражнения:

- на гибкость, пластичность и выносливость.
- на улучшение осанки.

Создание музыкально-хореографической миниатюры.

Упражнения:

- руками с шагами через *demi plies* по II позиции.
- ногами (вперед, по диагонали, в сторону). Пелвис.
- для позвоночника.
- на передвижение в пространстве.

Прыжки. Вращение на двух ногах, на одной.

Различные упражнения руками (*Lokomotor*). Упражнения на создание мышечного корсета позвоночника. Различные упражнения на релаксацию. Упражнения на улучшение координации движений. Кросс (шаговые перемещения в пространстве по прямой или диагонали). Передвижение в пространстве. «Бег» - пространственное передвижение по разным направлениям. Пространственное передвижение в среднем темпе. Темпо-ритм в танцевальных композициях. Музыкально-хореографические миниатюры.

4. Раздел. Основы классического танца.

Теория. Правильное произношение французских терминов и перевод названий классических pas. Предназначение, правила выполнения и музыкальные раскладки элементов классического танца. Наиболее типичные (распространенные) ошибки при исполнении того или иного элемента или упражнения классического танца у станка и на середине зала.

Практика. Petit battement на полупальцах, battements fondus на полупальцах, battements frappes на полупальцах, rond de jambe en l'air, battements developpe passé на 90°. Упражнения на середине зала: -позы классического танца на 90°, attitudes, arabesques на 90°, port de bras I, II, III, IV.

5. Раздел. Актёрское мастерство.

Теория. Уроки фантазии. Развитие творческого воображения. Приёмы и упражнения, позволяющие развивать исполнительское мастерство.

Практика. Уроки фантазии: Серии уроков «Помощники актёра»: жесты, мимика, техника речи, сценическое внимание. Развитие творческого воображения. Сочинение хореографического этюда на 5 тактов.

6. Раздел. Репетиционно-постановочная деятельность.

Теория. Творческая работа над новыми концертными номерами, Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановке.

Практика. Групповые композиции для показательных выступлений на основе пройденного материала. Участие в концертах, конкурсах, фестивалях.

7. Раздел. Итоговое занятие.

Теория. Тестирование по пройденному материалу.

Практика. Проверка ЗУН. Демонстрационный показ разученных танцевальных движений, упражнений и учебных хореографических композиций.

Учебный план 4 год обучения

Таблица 5

№п/п	Наименование разделов тем	Кол-во часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Организационное занятие	1	1		
2	Элементы современного эстрадного танца	10	1	9	зачёт
3	Культура сценического образа	2			наблюдение
	Гигиена в жизни и на сцене. Сценический макияж		1		
	Беседа о современных стилях и направлениях		1		
4	Основы классического танца	8	1	7	зачёт
5	Репетиционно – постановочная деятельность	13	1	12	концерт
6	Итоговое занятие	2	1	1	тестирование зачёт
	Итого:	36	7	29	

Ожидаемые результаты:

4 год обучения.

Учащиеся должны знать:

- приёмы классической, балльной и современной хореографии;
- танцы пройденные по программе.

Учащиеся должны уметь:

- координировать движения;
- развить творческие способности;
- выполнять большой танцевальный шаг, высокий прыжок;
- исполнять усложнённые движения.

Содержание учебного плана

4 год обучения

1.Раздел. Организационное занятие.

Теория. Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий. Вводный инструктаж по охране труда и пожарной безопасности. Первичный инструктаж по теме: «Правила поведения в хореографическом классе». Требования к внешнему виду и форме для занятий.

2. Раздел. Элементы современного эстрадного танца.

Теория. Повторение изученной информации первого, второго и третьего года обучения. Знакомство и овладение техникой афро-джаза по Е. Шевцову.

Практика. Экзерсис у станка: demi и grand plie с переводом стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и наоборот. Demi и grand plie в сочетании с releve. Battement tendu с переводом из параллельного положения в выворотное и наоборот. Battement tendu с использованием brash. Battement tendu с подъемом пятки опорной ноги во время вынесения на носок или броска. Battement tendu jete с переводом из параллельного в выворотное положение и наоборот. Battement tendu jete с использованием brash. Battement tendu jete с подъемом пятки опорной ноги во время выноса на носок или Rond de jambe par terre с подъемом ноги на 45 градусов. Rond de jambe par terre с подъемом на 90 градусов. Grand battement jete с подъем пятки опорной ноги во время броска. Grand battman jete по всем направлениям через developpes. Арабески.

Упражнения stretch-характера (растяжка). Овладение системой растяжки stretch. Упражнения на развития подвижности позвоночника. Торсовая работа корпуса twist, twill на закрепление мышечных ощущений спины и бока. Соединение всех возможных движений торса (спиралей, twist, release, high release, наклоны торса во всех направлениях) в единые развернутые комбинации с использованием падений и подъемов, а также с поворотами на одной ноге. Проработка стопы на «параллель» через чередование выворотных и параллельных позиций с одновременной усложненной работой корпуса через contraction release, с раскрытием и закрытием корпуса, с постоянной сменой рук в позициях «джаз», маховой работой рук, с использованием дыхания и т.д.

Развернутые комбинации с использованием движений изолированных центров, движений позвоночника (twist, спиралей, contraction, release), падения и подъема, а также переходы из уровня в уровень.

Упражнения для расслабления позвоночника. Проработка движений: drop и swing roll down и roll up. Изоляция: полиритмия и полицентрия. Адажио.

Движения в паре. Штопорные вращения. Техника безопасности.

3. Раздел. Культура сценического облика.

Теория. «Гигиена в жизни и на сцене». Сценический макияж. Современных стилях и направлениях.

4. Раздел. Основы классического танца.

Теория. Правильное произношение французских терминов и перевод названий классических pas. Предназначение, правила выполнения и музыкальные раскладки элементов классического танца. Наиболее типичные (распространенные) ошибки при исполнении того или иного элемента или упражнения классического танца у станка и на середине зала.

Практика. 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).

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

1) petit battement на полупальцах, battements fondus на полупальцах, battements frappes на полупальцах, rond de jambe en l'air, battements developpe passé на 90°.

2) Упражнения на середине зала:

Позы классического танца на 90°, attitudes, arabesques на 90°, port de bras I, II, III, IV.

5. Раздел. Репетиционно-постановочная деятельность.

Теория. Работа над хореографическим спектаклем. Подбор музыкального сопровождения.

Практика.

1. Работа над музыкальностью
2. Развитие пластичности
3. Синхронность в исполнении
4. Работа над техникой исполнения
5. Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений
6. Выразительность и эмоциональность исполнения

Отработка техники исполнения движений. Постановка номеров.

6. Раздел. Итоговое занятие.

Теория. Тестирование по пройденному материалу.

Практика. Проверка ЗУН. Демонстрационный показ разученных танцевальных движений, упражнений и учебных хореографических композиций.

Учебный план 5 год обучения

Таблица 6

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Организационное /вводное/ занятие	1	1		
2	Элементы современного эстрадного танца	8	1	7	зачёт
3	Основы классического танца	10	1	9	наблюдение
4	Культура сценического образа	2	1		наблюдение
5	Репетиционно - постановочная деятельность	13	1	12	концерт
6	Итоговое занятие	2	1	1	тестирование зачёт
	Итого:	36	6	36	

Ожидаемые результаты:

5 год обучения.

Учащиеся должны знать:

- понятия: выворотность, гибкость, устойчивость, растяжка;
- понятия: гибкость, устойчивость, изоляция, контракшн, релиз;
- позиции рук и ног, постановку корпуса, основные шаги, экзерсис лицом к станку.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять основные позиции рук и ног, изолированную работу всех центров.

Содержание учебного плана

5 год обучения

1.Раздел. Организационное /вводное/ занятие.

Теория. Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий. Вводный инструктаж по охране труда и пожарной безопасности. Первичный инструктаж по теме: «Правила поведения в хореографическом классе». Требования к внешнему виду и форме для занятий.

2.Раздел. Элементы современного эстрадного танца.

Теория. Беседа «Принципы и особенности исполнения современных танцев». Эмоции, как основное средство выразительности в танце. Техника безопасности во время исполнения упражнений.

Практика. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения для позвоночника (торсовая работа корпуса twist, twill на закрепление мышечных ощущений спины и бока). Соединение всех возможных движений торса (спиралей, twist, release, high release, наклоны торса во всех направлениях) в единые развернутые комбинации с использованием падений и подъемов, а также с поворотами на одной ноге.

Упражнения на проработку стопы на «параллель» через чередование выворотных и параллельных позиций с одновременной усложненной работой корпуса через contraction release, с раскрытием и закрытием корпуса, с постоянной сменой рук в позициях «джаз», маховой работой рук, с использованием дыхания и т.д.

Развернутые комбинации на проработку изолированных центров, движений позвоночника (twist, спиралей, contraction, release), падения и подъема, а также переходы из уровня в уровень.

Упражнения на вращение (пируэты со II позиции, из IV позиции). Пируэты в позах efacce, croisee. Шагив с координацией трех, четырех и более центров. Шаги с использованием contraction, release, сменой направлений в комбинации шагов. Выполнение pas echarpe с поворотом. Выполнение pas chasse как подготовка к большим прыжкам. Соединение шагов, прыжков во вращении в единые комбинации. Вращения по кругу.

Различные комбинации в сочетании с падениями и подъемами, перемещением по пространству класса. Качество выполнения упражнений. Упражнения на передвижение в пространстве. Упражнения на создание мышечного корсета позвоночника. Упражнения на улучшение координации движений. Пространственные передвижения по разным направлениям. Упражнения на скорость. Упражнения на изоляцию и полицентрию. Движения трех четырех и более центров одновременно в различных ритмических рисунках и оппозиционном направлении.

3.Раздел. Элементы классического танца.

Практика. Разминка. Основные шаги по кругу: бытовой и сценический шаг; переменный шаг; шаги на пяточках и носочках; подскоки.

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).

Середина 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
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.

4 Раздел. Культура сценического облика.

Теория. Сценический макияж.

5. Раздел. Репетиционно-постановочная деятельность.

Теория. Подбор музыкального сопровождения и хореографических номеров.

Практика.

1. Работа над музыкальностью
2. Развитие пластичности
3. Синхронность в исполнении
4. Работа над техникой исполнения
5. Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений
6. Выразительность и эмоциональность исполнения

Отработка техники исполнения движений. Постановка номеров.

6.Раздел. Итоговое занятие.

Теория. Тестирование по пройденному материалу.

Практика. Проверка ЗУН. Демонстрационный показ разученных танцевальных движений, упражнений и учебных хореографических композиций.

Учебный план 6 год обучения

Таблица 7

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов			Форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Организационное /вводное/ занятие	1	1		
2	Элементы современного эстрадного танца	8	1	1	зачёт
3	Основы классического танца	10	1	9	наблюдение
4	Репетиционно - постановочная деятельность	15	1	14	концерт
5	Итоговое занятие	2	1	1	тестирование зачёт
	Итого:	36	5	31	

Ожидаемые результаты:

6 год обучения.

Учащиеся должны знать:

- экзерсис у станка (держась одной рукой), прыжки;
- понятия: координация, уровни, эластичность мышц;
- хореографические постановки.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять: экзерсис у станка (держась одной рукой), прыжки;
- выполнять: экзерсис на середине зала, упражнения для позвоночника, координация двух центров.

Содержание учебного плана 6 год обучения

1.Раздел. Организационное /вводное/ занятие.

Теория. Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий. Вводный инструктаж по охране труда и пожарной безопасности. Первичный инструктаж по теме: «Правила поведения в хореографическом классе». Требования к внешнему виду и форме для занятий.

2.Раздел. Элементы современного эстрадного танца.

Теория. Понятия диксиленд и свинг в джаз-модерн танце.

Практика. Техника афро-джаза по Е. Шевцову: основные шаги (простого и тройного). Элементы скольжения. Ритмический рисунок, характерный для афро-джаза при использовании основных ходов. Пульсация торса. Выталкивающие и вращательные движения бедер. Движения падающего и поднимающегося с пола тела из средних и верхних положений. Раскручивание корпуса. Круговые и вертикальные смещения плеч. Работа рук («круты», хлопки, вращения). Использование всех ранее проученных джазовых шагов, туров, пируэтов, прыжков

в сочинительской работе учащихся на материале афро-джаза. Появление диксиленда и свинга.

Использование музыки для свободной импровизации учащихся. Вращения из релаксационного раскрытия до 2 позиции в контракцию по 6 позиции. Штопорные вращения. Сочинение комбинаций для итогового занятия. Техника безопасности.

3.Раздел. Элементы классического танца.

Теория. Повторение ранее изученного материала. Знакомство с жизнью и творчеством Мариуса Петипа – солистом балета, балетмейстером, театральным деятелем и педагогом.

Практика. Разминка. Основные шаги по кругу: бытовой и сценический ходы; переменный шаг (на всей стопе и на носочках); ход польки; подскоки; галоп.

- 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.

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.

4. Раздел. Репетиционно-постановочная деятельность.

Теория. Подбор музыкального сопровождения и хореографических номеров.

Практика.

1. Работа над музыкальностью
2. Развитие пластичности
3. Синхронность в исполнении
4. Работа над техникой исполнения
5. Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений
6. Выразительность и эмоциональность исполнения

Отработка техники исполнения движений. Постановка номеров.

5 .Раздел. Итоговое занятие.

Теория. Тестирование по пройденному материалу.

Практика. Проверка ЗУН. Демонстрационный показ разученных танцевальных движений, упражнений и учебных хореографических композиций.

Учебный план 7 год обучения

Таблица 8

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов			Форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Организационное /вводное/ занятие	1	1		
2	Элементы современного эстрадного танца	8	1	1	наблюдение
3	Основы классического танца	10	1	9	наблюдение
4	Репетиционно - постановочная деятельность	15	1	14	концерт
5	Итоговое занятие	2	1	1	тестирование зачёт
	Итого:	36	5	31	

Ожидаемые результаты:

7 год обучения.

Учащиеся должны знать:

- все теоретические навыки программы;
- хореографические постановки.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять: экзерсиса у станка, экзерсиса на середине зала, основные прыжки и шаги.
- правильно выполнять: координацию 3-х и 4-х центров, кросс – передвижение в пространстве, акробатические элементы (мостик, свечка, шпагат, колесо).

Содержание учебного плана 7 год обучения

1.Раздел. Организационное занятие.

Теория. Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий. Вводный инструктаж по охране труда и пожарной безопасности. Первичный инструктаж по теме: «Правила поведения в хореографическом классе». Требования к внешнему виду и форме для занятий.

2.Раздел. Элементы современного эстрадного танца.

Теория. История зарождения танцевального стиля - импровизации. Знакомство со стилем и школой американской танцовщицы-новатора, основоположницей свободного танца - Айседоры Дункан, которая разработала танцевальную систему и пластику, которую связывала с древнегреческим танцем. Основные принципы, используемые при импровизации.

Практика. Экзерсис «non-stop»: demi и grand plie с переводом стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и наоборот. Demi и grand plie в сочетании с releve. Battement tendu с переводом из параллельного положения в выворотное и наоборот. Battement endu с использованием brash. Battement tendu с подъемом пятки опорной ноги во время вынесения на носок или броска. Battement tendu jete с переводом из параллельного в выворотное положение и наоборот. Battement tendu jete с использованием brash. Battement tendu jete с подъемом пятки опорной ноги во

время выноса на носок или Rond de jambe par terre с подъемом ноги на 45 градусов. Rond de jambe par terre с подъемом на 90 градусов. Grand battement jete с подъем пятки опорной ноги во время броска. Grand battman jete по всем направлениям через developpes. Арабески.

Упражнения stretch-характера (растяжка).

Импровизация. Индивидуальные постановки учащихся: подбор музыкального материала, составление схем создания номера, создание танцевальных этюдов на основе изученного материала.

Разогрев:

- упражнения для стопы: релевэ; пережат с одной ноги на другую.
- шаги: шаг с приставкой из I во II-ю параллельную позицию; шаг крестом.
- упражнения для рук: круговые;
- упражнения для ног: подъем на 45⁰ вперед; плие, полушпагат с наклоном торса вперед.

Изоляция:

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

Координация 2-х центров:

- свинговое раскачивание головой и тазом вперед-назад;
- то же оппозиционно: голова начинает движение назад, таз вперед;
- параллельные движения головой и тазом из стороны в сторону (то же оппозиционно);
- полукруги головой и тазом (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 тазом (аналогично круг, квадрат);
- крест головой с одновременным трамплинным сгибанием и выпрямлением ног;

Упражнение для позвоночника:

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

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 180⁰.

- вращения: на двух ногах; на одной ноге; шенэ, уровни: стоя; на четвереньках; на коленях; сидя; лежа (на спине, на боку, на животе)

3.Раздел. Элементы классического танца.

Теория. Знакомство с великими русскими Дягилевскими сезонами – гастрольные выступления русских артистов балета и оперы.

Практика. Разминка. Основные шаги по кругу: сценический шаг; переменный шаг; ход польки; галоп; подскоки.

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 180⁰; композиция «батман тандю жете»: жете крестом 2 раза, пассэ на 45⁰, тур на 180⁰, пике, жете крестом с левой ноги 2 раза, пассэ на 45⁰, тур на 180⁰, пике; композиция «адажио»: «пор де бра», «релевэ» на 90⁰, 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.

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 90⁰; 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).

Партерный экзерсис:

- упражнения для стопы и голеностопного сустава;

- упражнения для развития гибкости;

- растяжки.

4. Раздел. Репетиционно-постановочная деятельность.

Теория. Подбор музыкального сопровождения и хореографических номеров.

Практика.

1. Работа над музыкальностью

2. Развитие пластичности

3. Синхронность в исполнении

4. Работа над техникой исполнения

5. Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений

6. Выразительность и эмоциональность исполнения

Отработка техники исполнения движений. Постановка номеров.

5.Раздел. Итоговое занятие.

Теория. Тестирование.

Практика. Проверка ЗУН. Демонстрационный показ разученных танцевальных движений, упражнений и учебных хореографических композиций.

Учебный план 8 год обучения

Таблица 9

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов			Форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Организационное /вводное/ занятие	1	1		
2	Элементы современного эстрадного танца	8	1	7	зачёт
3	Основы классического танца	10	1	9	наблюдение
4	Репетиционно – постановочная деятельность	15	1	14	концерт
5	Итоговое занятие	2	1	1	тестирование зачёт
	Итого:	36	5	31	

Ожидаемые результаты:

8 год обучения.

Учащиеся должны знать:

- все теоретические и практические навыки программы.

Учащиеся должны уметь:

- понимать характер исполняемых танцев и передать его в соответствии в движении;
- исполнять пройденные танцы;
- исполнять усложнённые танцевальные движения.

Содержание учебного плана 8 год обучения

1.Раздел. Организационное /вводное/ занятие.

Теория. Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий. Вводный инструктаж по охране труда и пожарной безопасности. Первичный инструктаж по теме: «Правила поведения в хореографическом классе». Требования к внешнему виду и форме для занятий.

2.Раздел. Элементы современного эстрадного танца.

Теория. Знакомство с новыми элементами и техника исполнения.

Практика. Разогрев:

- шаги: шаг с приставкой из I во II параллельную позицию ног и с хлопком; шаги крестом.
- упражнения руками круговые, подбивка с разворотом на 180⁰;
- упражнения плечами: в комбинации с шагами; круговые упражнения плечами.
- упражнения для ног: вперед по диагонали; в сторону с поворотом на 360⁰.
- полушпагаты: с наклоном вперед; с наклоном в сторону.

Изоляция:

- голова: крест; квадрат; круг; sundari – крест; квадрат; полукруг.
- плечи: крест; квадрат; круг; «восьмерка».
- грудная клетка: крест; квадрат; полукруги.
- пелвис: 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.

Координация 3-х центров:

- голова – наклоны вперед – назад, одновременно двигаются плечи вверх-вниз, пелвис 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.

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.

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 различном уровне.

3. Раздел. Элементы классического танца.

Теория. Знакомство с новой терминологией, свойственной классическому танцу.

Практика. Разминка. Основные шаги по кругу: сценический шаг; переменный шаг; ход польки; галоп; подскоки.

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 180⁰; композиция «батман тандю жете»: жете крестом 2 раза, пассэ на 45⁰, тур на 180⁰, пике, жете крестом с левой ноги 2 раза, пассэ на 45⁰, тур на 180⁰, пике; композиция «адажио»: «пор де бра», «релевэ» на 90⁰, 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.

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).

Партерный экзерсис.

- упражнения для стопы и голеностопного сустава;

- упражнения для развития гибкости;

- растяжки.

4. Раздел. Репетиционно-постановочная деятельность.

Теория. Подбор музыкального сопровождения и хореографических номеров.

Практика.

1. Работа над музыкальностью

2. Развитие пластичности

3. Синхронность в исполнении

4. Работа над техникой исполнения

5. Отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений

6. Выразительность и эмоциональность исполнения

Отработка техники исполнения движений. Постановка номеров.

5. Раздел. Итоговое занятие.

Теория. Тестирование по пройденному материалу.

Практика. Проверка ЗУН. Демонстрационный показ разученных танцевальных движений, упражнений и учебных хореографических композиций.

Комплекс организационно-педагогических условий

Материально-техническое обеспечение

- хореографический класс, оборудованный в соответствии с СанПиН 1.2.3685-21;

- гимнастические коврики;

- хореографический станок;

- магнитофон;

- музыкальные диски

- видео диски

- компьютер для просмотра видео материалов.

- для учащихся необходима специальная тренировочная одежда и обувь: купальник и трико для девочек; футболка и трико для мальчиков.

Кадровое обеспечение

Квалифицированный педагог дополнительного образования с высшей категорией.

Методическое обеспечение программы

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие методы:

Метод использования слова: с его помощью решаются различные задачи: раскрывается содержание

музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается связи с музыкой, терминология и др. Это определяет разнообразие методических приёмов использования слова в обучении:

- рассказ и объяснение педагогом учебного материала;
- обсуждение и анализ танцевальных заданий;
- беседы о пользе занятиями ритмикой, хореографией, о культуре поведения;
- комментирование – сопровождение движений под музыку, счет, похвала.

Методы наглядного восприятия: способствуют более быстрому, глубокому и прочному усвоению учащимися программы обучения, повышения интереса к изучаемым упражнениям и к занятиям ритмикой. К этим методам можно отнести: показ педагогом нового материала (танцевальные элементы, фигуры, композиции и т.д.), демонстрация иллюстраций, видеозаписей.

Метод практического обучения: основан на активной деятельности самих учащихся, когда в учебно- тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения:

- упражнения на развитие гибкости, выносливости, скорости, специальных технических танцевальных навыков, музыкально-ритмических навыков и т.д.;
- разучивание танцевальных элементов, фигур, композиций,

Повторный метод (многократное повторение упражнения, задания,)

Игровой метод – важнейший метод включения детей в процесс, используется при проведении музыкально– ритмических игр, в процессе занятий фразами: «Мы сейчас превратимся...», «Давайте поиграем...» и так далее.

Формы организации учебного занятия:

беседа; занятие-игра; творческое занятие; открытое занятие; итоговое занятие; репетиция; концертное выступление.

Педагогические технологии:

-**технология художественного восприятия и отношения** — действия- это совокупность приемов, которые через приобщение к формам художественного опыта человеческой культуры осуществляют поэтапный переход исполнителя от бытового восприятия к художественному осмыслению танцевальных движений;

-**диагностические технологии**-позволяющие выявить потенциал творческих способностей танцора, их двигательной активности, пластической выразительности, музыкального и ритмического слуха, исполнение творческого задания;

-**технологии раскрепощения и снятия зажимов** - включают в себя комплексы упражнений по преодолению психологических и физических препятствий для свободного выражения эмоционального образа каждого танца;

-технологии формирования психофизического состояния и создание художественного образа танца- достигается путём мягкого подхода, в основном это техники медитации и релаксации, либо путем психологического настроя, где создается эмоционально насыщенное поле художественных коммуникаций;

-поэтапная модульно блочная технология по А.Я. Гальперину- обучение по данной технологии дает хорошие результаты при коррекции танцевальной речи, помогает увидеть ошибку или неправильно сформированный навык, развивает музыкальность, ритмичность, психомоторную реакцию ребенка. А также позволяет в короткий срок справиться со сложной лексикой танцевальных номеров. Способствует повышению интереса к изучению танцев;

-здоровьесберегающие технологии- разработанный мною комплекс упражнений дыхательной гимнастики и игры использует для снятия физического утомления у учащихся на учебных занятиях и мероприятиях дополнительно развивающего характера.

Критерии оценки результатов обучения и формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- концертная деятельность учащихся;
- педагогические наблюдения, беседы с родителями;
- контрольные занятия;
- открытые занятия для родителей и педагогов;
- годовая итоговая аттестация (отчетные концерты учреждения, конкурсы).

Основной формой подведения итогов являются тестирование и зачёт (теоретическая и практическая часть).

Воспитательные результаты и результаты сформированности ключевых компетенции учащихся отслеживаются методом наблюдения.

Оценочные материалы, дидактические материалы, Календарный учебный график перенесены в приложение из-за большого объёма информации и количества поправок в течение учебного года (изменения в расписании в виду карантина, уважительных причин отсутствия педагога, выездов на мероприятия и т.п).

Календарный учебный график (Приложение № 1)

Список литературы для педагога

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. Дополнительное образование детей : Учеб. пособие для студентов вузов / [Лебедев О.Е. и др.] ; Под ред. О. Е. Лебедева. - М. : Владос, 2003 (Петрозаводск : ГП Тип. им. П.Ф.Анохина). - 254 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.
8. Социальное воспитание в учреждениях дополнительного образования детей: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 050711 (031300) - Социал. педагогика / [Б.В. Куприянов и др.] ; Под ред. А. В. Мудрика. - М. : Academia, 2004. - 240 с.
9. 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.

Список литературы для учащихся

1. Ж.И.Фирилева, Е.Г.Сайкина. Са фи дансе. Танцевальная игровая гимнастика для детей. С.-П. «Детство-пресс» 2001 г.
2. И.Бурмистрова, К.Силаева. Школа танца для юных детей. С.-П. «Терция» 2003 г.
3. Г.А.Колодницкий. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. М. «Просвещение» 1997 г.
4. Люси Смит. «Начальный курс. Танцы». М. «Астрель» 2001 г
5. Мэксин Тобиас и Мэри Стюарт. Растягивайся и расслабляйся. М. «Физкультура и спорт» 1994 г.

Список литературы для родителей

1. Диниц Е.В. Джазовые танцы.— М.: Изд-во АСТ, 2004. — 62 с.
2. Мельдаль К. Поэтика и практика хореографии. – М: Кабинетный ученый, 2015. – 106 с.
3. Плетнев Л. Танцуем, играем и поем./ Л.Плетнев – М.: Молодая гвардия, 2000. - 176с.
4. Спортивная акробатика: Учебник для ин-тов физ. культуры / Под ред. В.П. Коркина. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 238с.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.allasigalova.ru/video.html>
2. <https://new.vk.com/thestage>
3. https://new.vk.com/relax_dance
4. <http://www.moiseyev.ru/>
5. <http://eifmanacademy.ru/>

Приложения
к образовательной программе
«Современная пластика» 8 лет
(базовый уровень)

№1	Календарный учебный график
№ 2	Методические материалы.
№ 3	Оценочные материалы или диагностический инструментарий
№ 4	Воспитательная работа
№ 5	Методическая работа
№ 6	Работа с родителями

Календарный учебный график на месяц на 2023-2024 учебный год

Объединение: «Современная пластика»

Группа № 2, 1 года обучения

Время проведения занятий: четверг 15.45-16.30

Место проведения – Ферсмана 7

Форма занятия -групповая

Педагог дополнительного образования Карабанова М.В.

№ п/п	месяц	Дата проведения	Кол-во часов	Форма занятия	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	7	1	беседа	Организационное занятие	Ферсмана 7 каб 33	
2-3	сентябрь	14,21	2	изучение нового	Музыкально-ритмическая деятельность. Музыкальная грамота:	Ферсмана 7 каб 33	Творческая активность
4	октябрь	28	1	изучение нового	Музыкально-ритмическая деятельность. Три жанра музыки	Ферсмана 7 каб 33	
5-8	октябрь	5,12,19,26	4	изучение нового	Музыкально-ритмическая деятельность.	Ферсмана 7 каб 33	
9-12	ноябрь	2,9,16,23	4	повторение	Музыкально-ритмическая деятельность. Выработка осанки, опоры, выворотность, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов. Позиции и положения ног и рук. Упражнения у станка: demi plie, Русский танец Хоровод «Берёзка	Ферсмана 7 каб 33	наблюдение
13-15	ноябрь декабрь	30,7,14	3	изучение нового, повторение	Музыкально-ритмическая деятельность Танцевальные композиции: Папуасы Райские птички	Ферсмана 7 каб 33	наблюдение
16	декабрь	21	1	Зачёт	Итоговое занятие	Ферсмана 7 каб 33	ЗУН

17	декабрь	28	1	повторение	Музыкально-ритмическая деятельность	Ферсмана 7 каб 33	наблюдение
18-20	январь	11,18,25	3	изучение нового	Творческая деятельность Этюды: Художник, Перелет птиц. Музыкально-танцевальные игры: -рыбачок -чей кружок быстрее соберётся	Ферсмана 7 каб 33	
21-22	февраль	1,8	2	Изучение нового	Творческая деятельность Этюд: Перелёт птиц Шторм на море. Музыкально-танцевальные игры: кот и мыши	Ферсмана 7 каб 33	
23-24	февраль	15,22	2	Изучение нового	Репетиционно-постановочная работа	Ферсмана 7 каб 33	
25-26	февраль март	29,7	2	повторение	Репетиционно-постановочная работа	Ферсмана 7 каб 33	наблюдение
27-28	март	14,21	2	изучение нового	Репетиционно-постановочная работа	Ферсмана 7 каб 33	
29-30	март апрель	28,4	2	повторение	Репетиционно-постановочная работа	Ферсмана 7 каб 33	наблюдение
31-32	апрель	11,18	2	Изучение нового	Творческая деятельность Этюды: Лиса и зайцы Дождь в лесу Музыкально-подвижная игра: кто скорей.	Ферсмана 7 каб 33	
33-35	апрель май	25,2,23	3	повторение пройденного	Творческая деятельность	Ферсмана 7 каб 33	наблюдение
36	май	16	1	зачёт	Итоговое занятие	Ферсмана 7 каб 33	ЗУН

Календарный учебный график на месяц на 2023-2024 учебный год**Объединение: Современная пластика»****Группа № 3.6****Время проведения занятий: четверг 16.45-17.30****Место проведения – Ферсмана 7****Форма занятия – групповая 1 час в неделю.****Педагог дополнительного образования Карабанова М.В.****Приложение № 1**

н	месяц	Дата	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	7		1	Организационное занятие. Беседа-инструктажи.	Ферсмана 7 каб 33	наблюдение
2-3	сентябрь	14,21	беседа изучение нового	1 1	Элементы современного эстрадного танца	Ферсмана 7 каб 33	наблюдение
4	сентябрь	28	повторение	1	Основы классического танца	Ферсмана 7 каб 33	наблюдение
5	октябрь	5	повторение	1	Элементы современного эстрадного танца	Ферсмана 7 каб 33	наблюдение
6	октябрь	12	повторение	1	Основы классического танца	Ферсмана 7 каб 33	опрос
7-8	октябрь	19,26	изучение нового	2	Репетиционно-постановочная деятельность	Ферсмана 7 каб 33	наблюдение
9	ноябрь	2	изучение нового	1	Репетиционно-постановочная деятельность	Ферсмана 7 каб 33	наблюдение
10-11	ноябрь	9,16	изучение нового	2	Элементы современного эстрадного танца	Ферсмана 7 каб 33	наблюдение
12	ноябрь	23	изучение нового	1	Основы классического танца	Ферсмана 7 каб 33	наблюдение
13	ноябрь	30	повторение	1	Элементы современного эстрадного танца	Ферсмана 7 каб 33	наблюдение
14-15	декабрь	7,14	изучение нового	2	Репетиционно - постановочная деятельность	Ферсмана 7 каб 33	наблюдение
16	декабрь	21	опрос	1	Итоговое занятие	Ферсмана 7 каб 33	ЗУН

17-18	декабрь январь	28,11	повторение	2	Основы классического танца	Ферсмана 7 каб 33	наблюдение
19	январь	18	повторение	1	Элементы современного эстрадного танца	Ферсмана 7 каб 33	наблюдени
20-21	январь февраль	25,1	изучение нового	2	Репетиционно-постановочная деятельность	Ферсмана 7 каб 33	наблюдение
22	февраль	8	повторение	1	Основы классического танца	Ферсмана 7 каб.33	наблюдение
23-24	февраль	15,22	повторение	2	Репетиционно-постановочная деятельность	Ферсмана 7 каб. 33	наблюдение
25	февраль	29	закрепление	1	Элементы современного эстрадного танца	Ферсмана 7 каб.33	зачёт
26-27	март	7,14	изучение нового	2	Репетиционно-постановочная деятельность	Ферсмана 7 каб. 33	наблюдение
28-29	март	21,28	изучение нового	2	Основы классического танца	Ферсмана 7 каб. 33	наблюдение
30-31	апрель	4,11	повторение	2	Репетиционно-постановочная деятельность	Ферсмана 7 каб. 33	наблюдение
32-33	апрель	18,25	закрепление	2	Основы классического танца	Ферсмана 7 каб. 33	наблюдение
34-35	май	2,23	закрепление	2	Репетиционно-постановочная деятельность	Ферсмана 7 каб. 33	наблюдение
36	май	16	подведение итогов	1	Итоговое занятие	Ферсмана 7 каб 33.	ЗУН

**Календарный учебный график на месяц на 2023-2024 учебный год
Объединение: Современная пластика»**

Приложение № 1

Группа № 4.8

Время проведения занятий: четверг 17.45-18.30

Место проведения – Ферсмана 7

Форма занятия – групповая 1 час в неделю.

Педагог дополнительного образования Карабанова М.В.

н	месяц	Дата	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	7	беседа	1	Организационное занятие. Беседа-инструктажи.	Ферсмана 7 каб 33	наблюдение
2	сентябрь	14	беседа	1	Элементы современного эстрадного танца	Ферсмана 7 каб 33	наблюдение
3-4	сентябрь	21,28	повторение	2	Репетиционно-постановочная деятельность	Ферсмана 7 каб 33	наблюдение
5-6	октябрь	5,12	повторение	2	Элементы современного эстрадного танца	Ферсмана 7 каб 33	наблюдение
7-8	октябрь	19,26	повторение	2	Основы классического танца	Ферсмана 7 каб 33	опрос
9	ноябрь	2	изучение нового	1	Элементы современного эстрадного танца	Ферсмана 7 каб 33	наблюдение
10-12	ноябрь	9,16,23	изучение нового	3	Репетиционно-постановочная деятельность	Ферсмана 7 каб 33	наблюдение
13	ноябрь	30	изучение нового	1	Элементы современного эстрадного танца	Ферсмана 7 каб 33	наблюдение
14-15	декабрь	7,14	комбинированный	2	Основы классического танца	Ферсмана 7 каб 33	наблюдение
16	декабрь	21	опрос	1	Итоговое занятие	Ферсмана 7 каб 33	ЗУН
17	декабрь	28	изучение нового	1	Основы классического танца	Ферсмана 7 каб 33	наблюдение
18-19	январь	11,18	изучение нового	2	Элементы современного эстрадного танца	Ферсмана 7 каб 33	наблюдение
20-21	январь февраль	25,1	повторение	2	Основы классического танца	Ферсмана 7 каб 33	наблюдение

22-23	февраль	8,15	изучение нового	2	Элементы современного эстрадного танца	Ферсмана 7 каб 33	наблюдение
24-26	февраль март	22,29,7	изучение нового	3	Репетиционно-постановочная деятельность	Ферсмана 7 каб.33	наблюдение
27-28	март	14,21	повторение	2	Основы классического танца	Ферсмана 7 каб. 33	наблюдение
29	март	28	изучение нового	1	Репетиционно-постановочная деятельность	Ферсмана 7 каб. 33	наблюдение
30-33	апрель	4,11,18, 25	комбинированный	4	Репетиционно-постановочная деятельность	Ферсмана 7 каб. 33	наблюдение
34-35	май	2,23	закрепление	2	Репетиционно-постановочная деятельность	Ферсмана 7 каб. 33	наблюдение
36	май	16	подведение итогов	1	Итоговое занятие	Ферсмана 7 каб 33.	ЗУН