

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа города Пионерский»
Калининградской области

«Согласовано»
Зам. директора по ВР
Меликсетян М. Л.

«Утверждаю»
Директор школы
Т.В. Леткова

Документ подписан электронной подписью
Леткова Татьяна Викторовна
Директор
Серийный номер:
09425A727178FB3583EAF32417FC42A6

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
художественной направленности
Студии современного танца «Линии»**

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Буткова Софья Дмитриевна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

В духовной культуре человечества хореографическое искусство занимает особо значимое место. Являясь одним из самых древних видов искусства, появившись с рождением человечества, танец всегда неразрывно связан с жизнью. Уже в наскальных рисунках, созданных несколько тысячелетий тому назад, встречаются изображения пляшущих людей. «Танец возник тогда, когда искусство, выраженное в движении и жесте, подчинилось ритму и музыке». Танцы первобытных людей сменили сценические танцы древних греков и римлян, затем «хороводы», «бранли», появились первые балеты.

Изменялось общество - изменялось и танцевальное искусство. XX век принёс с собой новую, более сложную технику, новые специальности, и новое отношение к хореографическому искусству. Танец стал больше, чем красивое зрелищное представление. На данном этапе развития танец раскрывает духовно-нравственный потенциал человека, его способность ценить красоту, совершенство мира природы и гармонично взаимодействовать с ним. «В танце есть элемент и легенды и жизни, Танец есть мост, перекинутый из нашей обыденной жизни к воздушным замкам свободного творчества. И, именно, потому, что в танце есть нечто от искусства, и нечто от жизни, в нём должна раскрываться та таинственная связь, которая сковывает творчество жизни со свободным творчеством...»

Танец пронизывает самые разнообразные области культуры и искусства. Танец - искусство - многогранное, объединяющее искусство действия с музыкой, художественными образами, произведениями литературы.

Только наши дети могут сохранить и передать потомкам накопленный опыт нашим поколениям.

Школа – это одна из начальных ступенек в развитии личности человека. И основная цель общеобразовательного учреждения – воспитание всесторонне развитой личности.

Богатый внутренний мир, наполненность чувств, творческая фантазия, воображение, одухотворенность – вот составные рождения хореографического образа. Хореография требует высокой дисциплины и самодисциплины, эта деятельность осуществляется в коллективе. Кроме того, хореография – это физический труд, который воспитывает в детях общение со сверстниками, педагогом, окружающим миром.

Богатый внутренний мир, наполненность чувств, творческая фантазия, воображение, одухотворенность – вот составные рождения хореографического образа. Хореография требует высокой дисциплины и самодисциплины, эта деятельность осуществляется в коллективе. Кроме того, хореография – это физический труд, который воспитывает в детях общение со сверстниками, педагогом, окружающим миром.

Актуальность программы. Танец существовал и существует в культурных традициях всех человеческих обществ. За долгую историю человечества он постоянно изменялся, отражая культурное развитие. Существует огромное множество видов, стилей и форм танца.

Определение того, что такое танец, сильно зависит от исторического и культурного контекстов.

Американский хореограф Марта Грэхем определяла танец как подлинное выражение глубочайших душевных чувств, высвобождаемое через движение тела.

Танец — вид искусства, в котором художественный образ создается посредством ритмичных пластических движений и смены выразительных положений человеческого тела. Танец неразрывно связан с музыкой, эмоционально-образное содержание которой находит свое воплощение в его движениях, фигурах, композициях.

Танец используется как способ самовыражения, социального общения, в религиозных целях, как состязательный вид спорта, как показательный вид искусства.

В последнее время заметна тенденция возросшего интереса к танцевальной культуре. Хореография представляет собой своеобразный синтез эстетического и физического развития человека, поскольку объединяет в себе следующие направления: начальное музыкальное образование, актерское мастерство, танцевальную пластику, гимнастику, акробатику и общую физическую подготовку.

Танцевальное искусство в современное время становится одним из самых действенных факторов формирования гармонически развитой, духовно богатой личности. Благодаря систематическому хореографическому образованию и воспитанию учащиеся приобретают общую эстетическую и танцевальную культуру, а развитие танцевальных и музыкальных способностей помогает более тонкому восприятию профессионального хореографического искусства.

Танцевальное искусство обладает огромной силой в воспитании творческой, всесторонне развитой личности. Занятия хореографией приобщают обучающегося к миру прекрасного, воспитывают художественный вкус. Соприкосновение с танцем учит воспитанников слушать, воспринимать, оценивать и любить музыку. Хореографические занятия совершенствуют обучающихся физически, укрепляют их здоровье. Они способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, формируют красивую фигуру. Эти занятия хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают жизненный тонус обучающегося. В танце находит выражение жизнерадостность и активность обучающегося, развивается его творческая фантазия, творческие способности: воспитанник учится сам создавать пластический образ. Выступления перед зрителями являются главным воспитательным средством: переживание успеха приносит обучающемуся моральное удовлетворение, создаются условия для реализации творческого потенциала, воспитываются чувство ответственности, дружбы, товарищества. Поэтому *главная задача педагога* —

помочь обучающимся проникнуть в мир музыки и танца, а не подготовить их к профессиональной сцене.

Содержание программы распределено таким образом, что в каждом учебном году обучающиеся овладевают определенным минимумом хореографических знаний, умений, навыков и компетенций и решают определенные задачи для достижения основной цели.

Особенностью данной программы является введение в учебно-творческий процесс изучение искусства хореографии путем хореографических постановок и пластических спектаклей.

Программа создана на основе отечественного опыта работы с детскими хореографическими коллективами и студиями.

Основной идеей программы является:

- пробуждение в обучающихся стремления к прекрасному, интереса к музыкальному и танцевальному творчеству;
- усиление эмоциональной отзывчивости и творческой активности;
- знакомство обучающихся с танцевальной культурой и различными танцевальными стилями;
- развитие образного мышления и воображения.

Цель и задачи

Цель программы: формирование творческого, личностного, интеллектуального потенциала, обучающегося средствами хореографического искусства.

Задачи программы:
обучающие

- способствовать формированию познавательного интереса к хореографическому искусству, на основании раскрытия его многообразия и красоты, в процессе обучения и постановки хореографических номеров;
- способствовать формированию танцевальных знаний, умений и навыков на основе овладения и освоения программного материала;
- обучить навыкам музыкально-ритмичного движения;

развивающие

- развить музыкальный слух, чувство ритма, память и внимание;
- развить эмоциональную восприимчивость, образное мышление, творческие способности обучающихся;
- способствовать формированию художественно-образного восприятия и мышления у обучающихся, развитию коммуникативных и интеллектуальных способностей;
- способствовать развитию физических данных: пластики, гибкости, координации движений;

воспитательные

- Духовно-нравственное воспитание средствами танца
- Формирование сочувствия и уважения к окружающим

- Формирование общечеловеческих качеств: трудолюбия, толерантного отношения к людям разных конфессий;
- Развитие волевых и патриотических качества у обучающихся.
- Формирование у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью;
- Эстетическое воспитание для гармоничного развития творческой личности ребенка;

Принципы построения образовательного процесса:

- постепенность, последовательность и системность;
- доступность материала, возвращение к пройденному;
- востребованность репертуара;
- смена форм деятельности в рамках занятия;
- доброжелательность, поощрение;
- творческий подход, поиск путей и форм творческой реализации каждого воспитанника;
- преемственность.

Методы, приемы и формы реализации программы

Методика преподавания хореографии в хореографическом коллективе включает разнообразные формы, методы и приемы обучения и воспитания. Обоснованность применения различных методов обусловлена тем, что нет ни одного универсального метода для решения разнообразных творческих задач. В ходе образовательного процесса используются традиционные методы обучения:

- словесные методы обучения;
- наглядные методы обучения;
- практические методы обучения;

Так же используется классификация методов по типу познавательной деятельности:

- объяснительно-иллюстративный метод;
- репродуктивный метод;
- частично-поисковый метод.

Широко применяются коллективная, групповая, индивидуальная, фронтальная и парная форма организации учебной деятельности, а также нетрадиционные формы занятий: занятие - творческий поиск; занятие – фантазия; занятие – творчество; занятия-консультации; занятие взаимобучения обучающихся; занятие- игра.

Качество обучения и количество получаемых навыков и знаний по программе во многом зависит от форм и методов обучения. Они зависят от многих условий: объема и качества информации, форм организации и видов деятельности, возраста обучаемого. Методика преподавания в объединении предоставляет возможность для внедрения разнообразных форм, методов и приемов обучения и воспитания.

Обоснованность применения различных форм организации образовательного процесса и методов обучения обусловлена тем, что нет ни одного универсального метода для решения разнообразных творческих задач.

Сроки реализации программы

Программа составлена с учетом возрастных особенностей обучающихся и рассчитана на 3 уровня обучения. На занятия отводится 144 ч. для первого уровня обучения в год, из расчета 2 часа 2 раза в неделю, 216 ч. для 2 и 3 уровня обучения в год, из расчета 2 часа 3 раза в неделю, или по 3 часа 2 раза в неделю (второй и третий уровни обучения).

Рекомендуемый состав учебных групп:

- 1-й уровень обучения - 15-20 человек (возрастная категория 7-10 лет)
- 2-й уровень обучения - 15-20 человек (возрастная категория 11-14 лет)
- 3-й уровень обучения - 15-20 человек (возрастная категория 15-18 лет)

Особенности организации образовательного процесса

Формирование учебных групп ансамбля осуществляется на добровольной основе, без специального отбора, по возрастному признаку и хореографической подготовке. Главным условием является желание ребенка заниматься танцевальным искусством, в процессе которого, будут постигнуты азы хореографии.

При комплектовании групп учитывается возраст детей, сменность занятий в школах и год обучения. На практике же, в группу любого года обучения могут войти дети разного возраста и с различной хореографической подготовки.

Ожидаемые результаты реализации программы

Развитие личности обучающихся, её духовной и эстетической направленности, творческих способностей и физических данных обеспечивается содержанием программы и той разнообразной художественно-творческой деятельностью, в которую они включены.

При оценке знаний, умений и навыков учитываются следующие показатели:

- *основные показатели личностного развития обучающихся:*
 - развитие образного мышления;
 - развитие эмоциональной восприимчивости;
 - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду.
- *основные показатели общекультурного развития:*
 - формирование зрительского, слушательского опыта, визуальной культуры;
 - знание лучших образцов хореографического искусства;
 - воспитание культуры общения обучающихся;
- *основные показатели развития специальных знаний, умений и навыков,*

творческого роста:

- развитие первоначальных танцевальных навыков и умений.
- выразительность исполнения;
- развитие творческих способностей ребёнка: артистизм, фантазию, способность к импровизации.
- развитие физических данных обучающихся: пластики, гибкости, координации движений, ориентировки в пространстве.

Перечень предметных знаний и умений, сформированных ко второму уровню обучения

обучающиеся знают:

- Постановка корпуса. Позиции ног, рук
- Постановка корпуса.
- Партерный экзерсис.
- Интервалы, движение по ходу танца, против хода танца.
- Понятие об ансамбле.
- Основные танцевальные движения.

обучающиеся умеют:

- Выполнять прыжки по 6 позиции на месте и в повороте по точкам зала.
- Выполнять высокие прыжки «соте».
- Обладают координацией движений.
- Выполнять упражнения на равновесие с изменением заданной позы.
- Выполнять передвижение на носках с поворотами и подскоками.
- Комбинация из танцевальных движений.
- Выполнять упражнения на формирование осанки: упражнения на проверку осанки; ходьба на носках; ходьба с заданной осанкой; ходьба под музыкальное сопровождение; комплексы упражнений на контроль осанки в движении; комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.
- Выполнять упражнения на развитие ловкости и координации: произвольное преодоление простых препятствий; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие; равновесия типа «ласточка»; передвижения на носках, с поворотами и подскоками; передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.

Перечень предметных знаний и умений, сформированных третьему уровню обучения

обучающиеся знают:

- Терминологию классического танца;
- Современное искусство классического танца;
- Упражнения на развитие гибкости.

- Комплексы упражнений на растягивание, сгибание и пригибания туловища
- Упражнения на развитие ловкости и координации
- Упражнения на развитие ловкости и координации.
- Акробатические упражнения.
- Позиции рук, позиции ног в классическом танце
- Элементы классического танца
- Прыжки в классическом танце.

обучающиеся умеют:

- Выполнять классический экзерсис;
- Выполнять элементы: plie (demi-, grand-), releve. Battement tendu, battement tendujete, double battement tendu, attitude, ecartee
- Выполнять упражнения на развитие гибкости:
 ходьба в приседе; наклоны вперед, назад, вправо, влево; выпад; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой; широкие стойки на ногах; комплекс общих развивающих упражнений (ОРУ), включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах); тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах; индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.
- Выполнять упражнения на развитие ловкости и координации в комбинациях под музыку:
 произвольное преодоление простых препятствий; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие; равновесия типа «ласточка»; передвижения на носках, с поворотами и подскоками; передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО КУРСУ ОБУЧЕНИЯ ХОРЕОГРАФИИ

Краткая характеристика 1 уровня обучения: на данном уровне происходит развитие мышечного аппарата к исполнению танцевальных движений, знакомство с народно-сценическим творчеством, знакомство с основами классического танца и элементами современной хореографии, а также совершенствование основных танцевальных умений и навыков.

Основные принципы в освоении программы первого уровня обучения:

- от простого к сложному
- от медленного к быстрому
- посмотри и повтори
- вместе с учителем

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	«Танец – вид искусства» - вводное занятие.	1	1	2
2.	Элементы классического танца	6	2	4
2.1.	Постановка корпуса	3	1	2
2.2	Позиции рук и ног	3	1	2
3	Классический экзерсис.	24	4	20
3.1.	Plie	3	1	2
3.2.	Battement tendu.	3	1	2
3.3.	Battement tendujete	3	1	2
3.4.	Rond de jambe par terre en dehors	3	1	2
3.5	Passé par terre.	1	0	1
3.6	Releve	1	0	1
3.7.	Sauté	2	0	2
3.8.	Sur le cou-de-pied	3	0	3
3.9	Jete	3	0	3
3.10	Прыжки на месте	2	0	2
4.	Гимнастика с элементами акробатики	20	2	18
4.1.	Развитие гибкости, ловкости, акробатические упражнения	10	1	9
4.2.	Растяжка	10	1	9
5.	Элементы современного танца	30	4	26
5.1.	Позиции рук и ног	4	1	3
5.2.	Движения изолированных центров	10	1	9
5.3.	Развитие грудной клетки, тазобедренного сустава, коленного сустава, голеностопа	6	1	5
5.4.	Основные движения современного танца	10	1	9
6.	Постановочная работа	63	0	63
	Итого:	144	13	131

Краткая характеристика 2 уровня обучения: на данном уровне происходит совершенствование танцевальных умений и навыков, развитие мышечного аппарата, совершенствование знаний в разных областях классической хореографии, джаз-танца и современных танцевальных стилей. Основные принципы в освоении программы второго уровня обучения:

- осмысли и выполни
- от эмоции к логике
- от логики к ощущению

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	3	1	2
2.	КЛАССИЧЕСКИЙ ЭКЗЕРСИС	42	6	36
2.1.	Port de bras. Arabesque.	7	1	6
2.2.	Battement fondu, battement frappe.	7	1	6
2.3.	Endehors, en dedans. Passé	7	1	6
2.4.	Grand battement jete, battement developpe.	7	1	6
2.5.	Pas de bourre simple. Changement de pied, preparation и pirouettes	7	1	6
2.6.	Pasechappe	7	1	6
3.	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	55	5	50
3.1.	Упражнения на развитие гибкости	16	2	14
3.2.	Упражнения на развитие силовых способностей и быстроты	9	0	9
3.3.	Упражнения на формирование осанки	9	1	8
3.4.	Акробатические упражнения	21	2	19
4.	Элементы джаз-танца и современных ТАНЦЕВАЛЬНЫХ СТИЛЕЙ.	54	8	46
4.1.	Техника изоляции	12	2	10
4.2.	Основные позиции, позы и движения в джаз-танце	18	2	16
4.3.	Танцевальные комбинации	24	4	20
5.	Постановочная работа	62	0	62
	Итого:	216	21	195

Краткая характеристика 3 уровня обучения: на данном уровне происходит совершенствование танцевальных умений и навыков, развитие мышечного аппарата, совершенствование знаний в разных областях классической хореографии, джаз-танца и современных танцевальных стилей.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	1	1	0
2.	КЛАССИЧЕСКИЙ ЭКЗЕРСИС	40	10	30
2.1.	Arabesque.	4	1	3

2.2.	Plie.	4	1	3
2.3.	Battementtendu.	4	1	3
2.4.	Battement tendujete.	4	1	3
2.5.	Rond de jambe par terre en dehors, en dedans.	4	1	3
2.6.	Battement fondu, battement frappe.	4	1	3
2.7.	Endehors, en dedans.	4	1	3
2.8.	Grand battement jete.	4	1	3
2.9.	Pasechappe.	4	1	3
2.10.	Assemble.	4	1	3
3.	ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	27	5	22
3.1.	Упражнения на развитие гибкости	6	1	5
3.2.	Упражнения на развитие силовых способностей и быстроты	5	1	4
3.3.	Упражнения на формирование осанки	4	1	3
3.4.	Акробатические упражнения	12	2	10
4.	Элементы джаз-танца и современных ТАНЦЕВАЛЬНЫХ СТИЛЕЙ. MODERN DANCE	54	8	46
4.1.	Техника изоляции	12	2	10
4.2.	Основные позиции, позы и движения в джаз-танце	18	2	16
4.3.	Танцевальные комбинации	24	4	20
5.	Элементы народно-сценического танца	12	3	9
5.1.	Богатство русской народной хореографии.	2	1	1
5.2.	Основные движения русского танца	6	1	5
5.3.	Рисунки народно-сценического танца	4	1	3
6.	Постановочная работа	82	0	82
	Итого:	216	27	189

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО КУРСУ «ХОРЕОГРАФИЯ»

Основная деятельность студии направлена на практическую часть. Данная программа включает в себя следующие основные разделы, присущие каждому году обучения:

- гимнастика;
- классический танец;
- современный танец;
- репетиционно-постановочная работа.

Работа по программе осуществляется с учетом возрастных особенностей детей: их подвижности, активности, впечатлительности,

образности мышления, интереса к познавательной и учебной деятельности. Это сказывается на отборе танцевального материала, позволяющего обучающемуся пережить незабываемые минуты погружения в удивительный мир волшебства и творчества. Такой подход в полной мере отвечает традиционным нормам. Большое значение имеет цель и задачи каждого занятия, а также средства их осуществления. Занятие должно содержать закрепление пройденного материала. Как правило, оно строится без усложненных комбинаций и ритмического разнообразия, а сосредоточивает внимание воспитанников на последовательности мышечных ощущений, основанных на правилах; повторение необходимо считать основой, закрепляющей движение. Однако педагогическая практика давно учитывает возможности утомляемости мышечных ощущений, поэтому, повторяя те или иные движения, педагог ставит перед обучающимися все новые и новые дополнительные задачи.

Учебные занятия, по образовательной программе дополнительного образования детей по курсу обучения хореографии должны продолжаться и проводиться параллельно с постановочной работой. Чем прочнее будут приобретенные на занятиях танцевальные навыки, тем легче в дальнейшем обучающиеся смогут пользоваться ими для раскрытия содержания того или иного танца. Творческая дисциплина, царящая на занятии, объединяет всех присутствующих общими интересами, действиями, настроением и совместно достигаемыми результатами.

Занятия по данной программе дополняются учебными играми и заданиями различных форм. В основе – танец и постановка танцевальных номеров. **Хореографические упражнения** сменяются рассказом педагога, ответами обучающихся на вопросы. Выполняются различного рода задания, позволяющие усвоить и закрепить осваиваемый материал.

Отбор танцевального материала осуществляется путем дифференцированного подхода. Особое внимание уделяется качеству отбираемого для освоения обучающимися материала. Музыкальный материал для обучающихся должен отличаться доступностью и мелодичностью с ярко выраженными музыкальными акцентами, не перегруженными инструментальной обработкой. Музыкальные размеры польки, марша и вальса помогут обучающимся легко просчитать и прохлопать музыкальную композицию.

Содержание программы по курсу обучения хореографии 1 уровня обучения:

1. **«Танец – вид искусства».** Вводное занятие. Знакомство с творческим объединением, режимом работы, основными видами деятельности по программе. Правила техники безопасности на занятиях.
2. **Элементы классического танца).**
 - 2.1. *Постановка корпуса у «станка» и на середине зала.*
 - 2.2. *Позиции рук и ног.*

позиции ног: I, II, III;

позиции рук: I, III, II и подготовительная;

3. Классический экзерсис.

Название и определение изучаемых танцевальных элементов (теория).

3.1. *Plie*. Различные виды *Plie*, выполняются по 1, 3, 5 позициям у станка.

demi-plie;

grand-plie;

3.2. *Battementendu*). Элементы выполняются по 1, 3, 5 позициям у станка с различным темпом.

3.3. *Battementendujete*.

Элементы выполняются по 1, 3, 5 позициям у станка, с различным темпом.

3.4. *Rond de jambe par terre en dehors*. Элементы выполняются у станка в различном темпе.

3.5. *Passé par terre*. Выполняется на один такт 4/4, затем – один такт 2/4 на паркете, затем выполняется в комбинации в различном темпе.

3.6. *Releve*. Выполняется на один такт 4/4, затем – один такт 2/4 на паркете, затем выполняется в комбинации в различном темпе.

3.7. *Sauté*. Выполняются по 1, 2, 3 позициям, первоначально у станка, затем на середине зала.

3.8. *Sur le cou-de-pied*. Изучение условного и безусловного *surlecou-de-pied*, выполняется по пятой позиции первоначально у станка, затем на паркете.

3.9. *Jete*:

при малых и больших прыжках;

боковое *jete*;

jete с поворотом;

3.10. *Прыжки на месте*. Выполняются по 1, 2, 3 позициям на середине в различном темпе.

4. Гимнастика с элементами акробатики.

Техника безопасности при выполнении акробатических элементов. Техника выполнения простых и сложных акробатических элементов.

4.1. *Развитие гибкости.*

Комплекс упражнений на растяжку мышц ног, рук, спины;

Комплекс упражнений на сгибание туловища, прогибание туловища с возрастающей амплитудой движений;

Активные упражнения на гибкость с дополнительными отягощениями;

Пассивные упражнения на гибкость с дополнительными отягощениями;

Упражнения на подвижность позвоночника;

Развитие ловкости.

Упражнения на усложненную координацию движений;

Упражнения на равновесие на одной ноге;

Акробатические упражнения.

Кувырок вперед;

Кувырок назад;

Стойка на лопатках;

«Мостик»;

Стойка на голове и руках;
«Колесо»;
Соединение акробатических упражнений;
Стойка на руках;
Различные способы выхода в стойку;
Кульбит;
Равновесие в шпагате, с пируэтом;

4.2. *Растяжка.*

Растяжка сидя. С наклонами к правой, левой ноге и к центру.

Поперечный шпагат с правой и левой ноги.

Поперечный шпагат с правой и левой ноги с перегибом корпуса назад.

Продольный шпагат на полу.

Продольный шпагат лежа на спине.

5. **Элементы современного танца.**

5.1. *Позиции рук и ног.*

В позиции ног jazzmodern существует два варианта: параллельная постановка ног и выворотная позиция. Положение рук вместо свойственной классике округлости приобретает вид прямых линий.

Основные позиции ног в джаз-танце: вторая параллель, четвертая параллель, перпендикуляр.

Основные позиции рук в джаз-танце: подготовительное положение – press-роз; джаз 1, джаз 2, джаз 3, джаз 4.

Изолированная работа стоп: flex, point в положении стоя.

5.2. *Движения изолированных центров.*

Изолированная работа головы в положении стоя.

Изолированная работа плеч в положении стоя.

Изолированная работа рук в положении стоя.

Изолированная работа грудной клетки в положении стоя.

Изолированная работа бедер в положении стоя.

5.3. *Развитие грудной клетки, тазобедренного сустава, коленного сустава, голенистопа*

Проработка на полу положений ног – flex, point.

Проработка на полу положений корпуса: contraction, release.

Contraction, release на четвереньках.

Contraction, release в положении стоя.

Изолированная работа мышц в положении сидя.

Изолированная работа стоп: flex, point в положении лежа.

Изолированная работа стоп: flex, point в положении сидя.

Круговые вращения стоп внутрь, наружу по пятой, шестой позициям.

Поочередная работа стоп со сменой положения (flex, point): П.Н – flex, Л.Н. – point и наоборот.

Фиксируемые наклоны торса к ногам в положении сидя.

Выходы на маленькие мостики.

Упражнения stretch-характера в положении лежа.

Закрепление мышечных ощущений свойственных при исполнении джаз-танца.

Изолированная работа мышц в положении лежа.

5.4. Основные движения современного танца

6. **Постановочная работа.**

Работа над танцевальной постановкой, с использованием изученного хореографического материала.

Содержание программы по курсу обучения хореографии 2 уровня обучения:

1. Вводное занятие. Знакомство с творческим объединением, режимом работы, основными видами деятельности по программе. Правила техники безопасности на занятиях.

2. Классический экзерсис. Название и определение изучаемых танцевальных элементов (теория).

2.1. *Port de bras. Arabesque.* первое, третье;

Второе и пятое. Упражнения для рук, корпуса, головы. Изучение первого, второго, третьего arabesque у станка и на середине, выполнение комбинации на середине.

2.2. *Battementfondu, battementfrappe.* Выполнение у станка по пятой позиции, выполнение комбинации.

2.3. *En dehors, en dedans. Passé.* Изучение и отработка туров en dehors, en dedans у станка по четвертой и пятой позициям. Изучение и отработка passé из пятой позиции, выполняется на один такт 4/4, с поднятием на полупальцы на середине.

2.4. *Grand battement jete, battement developpe.* Изучение и отработка в различном темпе у станка.

2.5. *Pas de bourre simple. Changementdepied, preparationupirouettes.*

Выполнение на середине в различном темпе. Выполнение вариаций pas de bourre simple в связке с ранее изученными классическими элементами на середине. Выполнение у станка по 3 и 5 позициям. preparation и pirouettes со 2 и с 4 позиции

2.6. *Pasechappe.* Выполняется из различных позиций в различном темпе.

3. Гимнастика с элементами акробатики. Техника безопасности при выполнении акробатических элементов. Техника выполнения простых и сложных акробатических элементов (теория).

3.1. *Упражнения на развитие гибкости.*

Растяжка различных групп мышц – мышц живота, ног, рук, спины; растягивание, сгибание, прогибание туловища с возрастающей амплитудой движения;

Активные и пассивные упражнения на гибкость;

Упражнения на подвижность позвоночника;

Индивидуальные упражнения на развитие гибкости.

3.2. *Упражнения на развитие силовых способностей.*

Прыжки на месте. Прыжки с отягощениями;
Комплексы общеразвивающих упражнений;
Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса;
Бег на месте в максимальном темпе, с максимальной частотой движений, с максимальной скоростью;

3.3. Упражнения на формирование осанки.

Упражнения для навыков концентрации внимания при фиксации различных поз сидя и стоя;
Упражнения на выработку навыков четкого чередования напряжения и полного расслабления мышц;
Упражнения на усвоение устойчивых навыков контроля осанки;
Изучение навыков концентрации внимания на фиксации заданной позы;
Упражнения на выработку навыков четкого чередования напряжения и полного расслабления мышц.

3.4. Акробатические упражнения.

Кувырки;
Колесо, стойка на руках;
Шпагат кольцом;
Мост на одной ноге;
Перекидка со сменой ног;
Равновесие шпагатом;
Мост на одну руку;
Стойка на груди из положения «кобра»;
Перекидка назад в шпагат.

4. Элементы джаз-танца и современных танцевальных стилей. История возникновения джаз-танца и современных танцевальных стилей.

4.1. Техника изоляции.

Наклоны головы, поднимание и опускание плеч, движение рук вверх и вниз, движение квадратом бедрами, прямые наклоны корпуса – FLAT BACK;

Повороты головы, раскрытие и закрытие плеч, круговые движения рук, полукруг бедрами, глубокий наклон корпуса вперед – BIG BODY BAND;

Соединение изолированных движений в комбинацию;

Движения бедрами;

Движения корпуса;

4.2. Основные позиции рук и ног, позы и движения джаз-танца.

Изучение 8 основных позиций рук;

Warm up - roll down, roll up, body roll;

Arch position;

Contraction;

Swing;

Spiral и twist;

Release;

Drag и high keek;

Fen;

Dolphin.

4.3. *Танцевальные комбинации.*

Икс, пружина, скольжение, пережат;

Пирамида, скольжение с отскоком, ребус;

Твист с кругом руками, пульсар;

Различное сочетание изученных элементов

Комбинации повышенной сложности на усмотрение педагога.

5. **Постановочная работа.** Работа над танцевальной постановкой, с использованием изученного хореографического материала.

Содержание программы по курсу обучения хореографии 3 уровня обучения:

1. Вводное занятие. Знакомство с творческим объединением, режимом работы, основными видами деятельности по программе. Правила техники безопасности на занятиях.

2. Классический экзерсис. Название и определение изучаемых танцевальных элементов (теория).

2.1. *Arabesque.* Упражнения для рук, корпуса, головы. Изучение четвертого, arabesque у станка и на середине с поднятием на полупальцы, выполнение комбинации на середине.

2.2. *Plie.* Различные виды Plié, выполняются по 2 и 4 позициям у станка и по 1,2,4,5 позициям на середине.

demi-plie;

grand-plie;

2.3. *Battementtendu.* Элементы выполняются по 1, 5 позициям у станка и на середине зала с различным темпом.

2.4. *Battementtendujete.*

Элементы выполняются по 1, 5 позициям у станка и на середине зала с различным темпом.

2.5. *Rondde jambe par terre en dehors, endedans.* Элементы выполняются у станка и на середине зала в различном темпе.

2.6. *Battementfondu, battementfrappe.* Выполнение у станка по пятой позиции, выполнение комбинации.

2.7. *En dehors, en dedans.* Изучение и отработка туров endehors, endedans на середине по 2,4,5 позициям.

2.8. *Grandbattementjete.* Изучение и отработка в различном темпе на середине зала.

2.9. *Pasechappe.* Выполняется из различных позиций в различном темпе с окончанием на одну ногу. Проучивание Grandchappe.

2.10. *Assemble.* Изучение по 5 позиции в различном темпе у станка и на середине зала, на месте и с продвижением вперед или назад.

3. Гимнастика с элементами акробатики. Техника безопасности при выполнении акробатических элементов. Техника выполнения простых и сложных акробатических элементов (теория).

3.1. Упражнения на развитие гибкости.

Растяжка различных групп мышц – мышц живота, ног, рук, спины;
растягивание, сгибание, прогибание туловища с возрастающей амплитудой движения;

Освоение простейших способов тестирования гибкости суставов;

Активные и пассивные упражнения на гибкость;

Упражнения на подвижность позвоночника;

Индивидуальные упражнения на развитие гибкости.

3.2. Упражнения на развитие силовых способностей.

Прыжки на месте. Прыжки с отягощениями;

Комплексы обще развивающих упражнений;

Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса;

Бег на месте в максимальном темпе, с максимальной частотой движений, с максимальной скоростью;

3.3. Упражнения на формирование осанки.

Упражнения для навыков концентрации внимания при фиксации различных поз сидя и стоя;

Упражнения на выработку навыков четкого чередования напряжения и полного расслабления мышц;

Упражнения на усвоение устойчивых навыков контроля осанки;

Изучение навыков концентрации внимания на фиксации заданной позы;

Упражнения на выработку навыков четкого чередования напряжения и полного расслабления мышц.

3.4. Акробатические упражнения.

Кувырки, стойка на голове;

Колесо, стойка на руках;

Фронтальное равновесие с захватом;

Шпагат кольцом;

Мост на одной ноге;

Упор углом;

Стойка на предплечьях, стойка после кувырка;

Перекидка со сменой ног;

Равновесие шпагатом;

Мост на одну руку;

Стойка на груди из положения «кобра»;

Перекидка назад в шпагат.

4. Элементы джаз-танца и современных танцевальных стилей. Moderndance.

4.1. Техника изоляции.

Наклоны головы, поднимание и опускание плеч, движение рук вверх и вниз, движение квадратом бедрами, прямые наклоны корпуса – FLAT BACK;

Диссоциация;

Повороты головы, раскрытие и закрытие плеч, круговые движения рук, полукруг бедрами, глубокий наклон корпуса вперед – BIG BODY BAND;

Соединение изолированных движений в комбинацию;
Движения бёдрами;
Движения корпуса;

4.2. *Основные позиции рук и ног, позы и движения джаз-танца.*

Изучение 8 основных позиций рук;
Warm up - roll down, roll up, body roll;
Arch position;
Contraction;
Swing;
Spiral и twist;
Release;
Drag и high keek;
Fen;
Dolphin.

4.3. *Танцевальные комбинации.*

Техника Contemporary;
Икс, пружина, скольжение, перекат;
Бамп, маятник, мим;
Пирамида, скольжение с отскоком, ребус;
Двойное покачивание с восьмеркой руками, променад;
Твист с кругом руками, пульсар;
Различное сочетание изученных элементов.
Комбинации повышенной сложности на усмотрение педагога.

5. Элементы народно-сценического танца.

5.1. *Богатство русской народной хореографии.* Зарождение танцев на Руси. Пляски, игры кадрили хороводы. Творчество современных ансамблей народного танца (теория).

5.2. *Основные движения русского танца:*

Позиции ног, положение стопы, подъема;
Позиции рук, движение кисти;
Переменный ход вперед, назад;
«Гармошка»;
«Моталочка»;
Припадания;
Ход с подскоком;
Ход с ударом носка;
«Веревочка с шагом на каблук»;
«Ковырялочка»;
«Ключ»;
Дробный ход;
Комбинированное выполнение изученных элементов в различном темпе.

5.3. *Рисунки народно-сценического танца:*

Основные построения:
хоровод
колонна

цепочка

шеренга

Композиционные построения:

Врассыпную;

Змейка;

парами и тройками по кругу;

Карусель;

звездочки, треугольники;

6. Постановочная работа по спектаклю.

Работа над танцевальной постановкой, с использованием изученного хореографического материала.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности при работе с ножницами, материалами для рукоделия, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном и экономном отношении к материалам для рукоделия.	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Защита проектов внутри группы	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Участие в конкурсах различного уровня	Воспитание творческих и познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое,	В рамках занятий	Март

		нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей		
8.	Открытые занятия для родителей.	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры, творческого и духовного воспитания	В рамках занятий	Декабрь, май
9.	Фестивали, конкурсы	Воспитание творческих и познавательных интересов	В рамках занятий	Декабрь, май

Список литературы, используемой при составлении программы

1. «Примерные требования к программам дополнительного образования детей» [Текст]:/приложение к письму Министерства образования РФ.- Дополнительное образование.- №3/07 С. 5-7.
2. «Содержание, структура и оформление программ дополнительного образования детей» [Текст]/Приложение к письму Министерства образования РФ от 11.12.06 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»/Нормативные документы образовательного учреждения. - №3.- 2008.- С.39-42.
3. Энциклопедия психологических тестов [Текст] / под ред. В. Хохликова. –М.: ТЕРРА – Книжный клуб, 2000. – 360 с.
4. Прутова Т.В., учите обучающихся танцевать [Текст] / Т.В. Прутова; - М.: ВЛАДОС, 2003 – 234 с. ;24 см. – 3000 экз. - ISBN 4-4357-220-4.
5. Барышникова Т.А, Азбука хореографии [Текст] / Т.А. Барышникова:– Санкт-Петербург.: ВЛАДОС, 2003. – 128с. ; 21 см. – 2000 экз. - ISBN 4-3254-403-4.
6. Васильева Т.К. Секрет танца. [Текст] / Т.К.Васильева. – Санкт-Петербург: Диамант, 1997– 180с. ; 21 см. – 1000 экз. - ISBN 3-6423-420-4.
7. Смирнова М.В. Классический танец [Текст] / М.В. Смирнова. – - М., 1988;. – 230с. ; 21 см. – 1000 экз. - ISBN 6-4325-727-5.
8. Богаткова Л. Танцы разных народов. [Текст] / Л. Богаткова– М.: Молодая гвардия, 1958. – 230с. ; 21 см. – 1000 экз. - ISBN 5-45753-226-4.

9. Васильева Е. Танец [Текст] / Е. Васильева – М.: Искусство, 1968. – 210с.; 21 см. – 1000 экз. - ISBN 2-45345-726-3.