

Управление образования администрации г.Белгорода
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Ровесник» г.Белгорода

Принята на заседании
педагогического совета
от «01» июня 2021 г.
Протокол № 5

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «Ровесник»
А. Н. Рощупкин
Приказ от «01» июня 2021г. № 60/2



**Авторская дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа художественной направленности
Танцевальный клуб «Perspective Dance»**

Возраст обучающихся – 6-18 лет
Срок реализации – 4 года

Автор-составитель:
Величко Ирина Викторовна,
педагог дополнительного образования

Белгород
2021

Авторская дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности Танцевальный клуб «Perspective Dance» по хореографическому искусству

Автор-составитель программы: Величко Ирина Викторовна, педагог дополнительного образования муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Ровесник» г.Белгорода

Год разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – 2021год.

Авторская дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности Танцевальный клуб «Perspective Dance» по хореографическому искусству рассмотрена на заседании методического совета от «27» мая 2021 г., протокол № 5.

Программа принята на заседании педагогического совета от «01» июня 2021 г., протокол № 5.

Председатель педагогического совета _____ А. Н. Рощупкин



ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Мы живём в эпоху перемен, когда события, процессы происходят молниеносно, стремительно – и в танце, как и в любом виде искусств тоже отражается веяние времени. На данном этапе в нашей стране современный танец – это уже не новое направление, однако, его популярность ежедневно растёт, а формы - обновляются и расширяются.

Анализируя любую систему танца (классический, народный, историко-бытовой, бальные танцы), мы можем выделить определённый набор движений, па, которые свойственны только этой системе танца. Когда же речь заходит о современном танце, то мы с уверенностью можем сказать, что он подвижен и непредсказуем, и не хочет обладать какими-то правилами, канонами, это полная свобода движений танцора. Он пытается воплотить в хореографическую форму, окружающую жизнь, ее ритмы и манеры, создавая новую пластику.

Современные танцы с их стремительными ритмами, необычными и сложными положениями тела хорошо тренируют выносливость, вестибулярный аппарат, систему дыхания и сердце, он ориентирован на развитие физических данных учащихся, на приобретение начальных базовых знаний, умений и технических навыков в области современной хореографии. Освоение авторской дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ТК «Perspective Dance» способствует формированию художественно-эстетической культуры учащихся, обеспечивает развитие мотивации к познавательной и творческой деятельности. Поэтому современный танец интересен и близок молодому поколению.

Современный танец способствует не только сохранению и укреплению здоровья, но и имеет возможность исправлять уже имеющиеся небольшие отклонения, такие, как сколиоз, остеохондроз, болезни суставов, слабый мышечный тонус и др.

Современный танец – это своеобразный пласт в искусстве танца, не похожий на классический балет, не на бальные танцы. Как и все эти направления, он обладает своей неповторимой спецификой, изяществом и энергетикой.

Авторская дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Танцевальный клуб «Perspective Dance» имеет **художественную направленность**.

Тематический цикл - по обучению хореографии.

Уровень сложности - Программа представляет собой **базовый уровень сложности**, рассчитана на 4 года обучения. Учащиеся, освоившие программу первого, второго, третьего года обучения переводятся на следующий год обучения по результатам промежуточной аттестации.

Новизна программы состоит в углубленном изучении направления джаз – модерн танца, дополнена включением таких современных танцевальных

направлений как: jazz-funk, hip-hop, а так же включены элементы гимнастики и акробатики. Программа нацелена на развитие у учащихся физических качеств, благодаря использованию на занятиях спортивного инвентаря.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям. Укрепление психического и физического здоровья. Получение общего эстетического, морального и физического развития. Среди множества форм художественного воспитания особое место занимает современная хореография. Искусство танца- это средство воспитания и развития личности ребёнка, которое способно создать благотворную почву для раскрытия потенциальных возможностей. Гармоничное соединение движения и музыки формирует атмосферу положительных эмоций, которые раскрепощают ребенка. Занятия танцем развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют физические недостатки (сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т. д) Танец способствует обучению правилам поведения, хорошим манерам, культуре общения, развивает ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к творчеству. Содержание программы создает условия для самореализации личности, раскрытия ее творческого потенциала, и предусматривает формирование творческих способностей, удовлетворение индивидуальных потребностей в нравственном, художественном, интеллектуальном совершенствовании обучающихся, а также на организацию их свободного времени.

Педагогическая целесообразность Программы в том, что занятия современным танцем доступны детям с разным уровнем подготовки, так как постепенно развивает физические способности ребёнка, разрабатывает разные группы мышц. Гимнастические элементы включенные в программу ,помогают исправить осанку. Углубленное изучение направления джаз- модерн танца раскрывает индивидуальность каждого танцовщика, выявляет его уникальность. Классическая хореография также развивает чувство ритма. Использование на занятиях спортивного инвентаря способствует развитию у учащихся физических качеств. Основной метод обучения: от простого к сложному.

Цель: создание условий для удовлетворения индивидуальных потребностей, развития творческих способностей обучающихся посредством овладения техникой современного танца.

Задачи:

Обучающие:

- обучить базовым навыкам хореографического искусства;
- познакомить с различными стилями хореографического искусства;

-сформировать понятия музыкальный ритм, исполнительские качества.

-формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений.

-участие в показательных выступлениях, соревнованиях, контрольных уроках

-укрепление здоровья и гармоничное развитие детей.

Воспитательные:

-воспитать нравственные ценности;

-воспитать внутреннюю раскрепощенность;

-воспитать интерес к хореографическому искусству;

-воспитание дисциплинированности, аккуратности, старательности, культуры общения, взаимопонимания и поддержки в коллективе по средствам танцевального сообщества.

Развивающие:

-раскрыть и развить танцевальные способности (гибкость, пластику, растяжку, артистические и исполнительские качества при исполнении танца на сцене);

-развить чувство ритма;

-развить воображение и фантазию;

-расширить художественный кругозор и способствовать формированию эстетического вкуса.

-развитие интереса к самостоятельным занятиям танцами, гимнастическими упражнениями, играм, формам активного отдыха и досуга

Отличительные особенности данной программы от уже существующих в этой области заключается в том, что содержание программы объединено в новые танцевальные направления в современной хореографии, такие как: джаз-модерн танец и уличные стили jazz-funk, hip-hop, с включением элементов гимнастики с основами акробатики. Каждое направление из которых реализует отдельную задачу.

Учебно-воспитательный процесс ориентирован на личность ребенка, его индивидуальные склонности, способности и особенности, что позволяет выстроить в коллективе особую атмосферу сотрудничества, взаимодействия и заинтересованности в творческой активности каждого ученика. Физическая нагрузка увеличивается постепенно, последовательно расширяются области теоретических знаний, усложняются творческие задания, например: самостоятельно составить танцевальную комбинацию, и лучшую, в дальнейшем использовать на разминке или включать танцевальную постановку. Уровень сложности движений нарастает поэтапно и последовательно и так же целенаправленно возрастает уровень ответственности детей.

В обучении по программе используются авторские методики и технологии, такие как, работа со спортивным инвентарем (блоки, резинки, гимнастические мячи) для развития физических данных

Возраст учащихся, участвующих в реализации данной образовательной программы 6 – 18 лет.

6-8 лет. Этому возрасту характерна: подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго концентрировать внимание на чем-либо. Высокий авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Его суждения и оценки, выраженные эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся суждениями и оценками самих детей.

9-11 лет. Дети этого возраста отличаются большой жизнерадостностью, внутренней уравновешенностью, постоянным стремлением к активной практической деятельности. Эмоции занимают важное место в психике этого возраста, им подчинено поведение. Дети этого возраста весьма дружелюбны, легко вступают в общение. Для них все большее значение начинают приобретать оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность.

12-14 лет. В этом возрасте резко возрастает значение коллектива, его общественного мнения, отношений со сверстниками, оценки ими его поступков и действий. Ребенок стремится завоевать авторитет, занять достойное место в коллективе. Заметно проявляется стремление к самостоятельности и независимости, возникает интерес к собственной личности, формируется самооценка, развиваются абстрактные формы мышления. Склонны к творческим и спортивным играм, где можно проверить волевые качества: выносливость, настойчивость, выдержку. Их тянет к романтике.

15-18 лет. Складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Появляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Они начинают обращать эти требования и к самим себе. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем более она им нравится. Они болезненно относятся к расхождениям между словами и делами взрослого. Они все настойчивее начинают требовать от старших уважения своих взглядов и мнений и особенно ценят серьезный, искренний тон взаимоотношений.

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на четыре года обучения: 1 год обучения – 144 часа, 2 год обучения и последующие – 216 часов.

Режим занятий - 1 год обучения – 144 часа (2 занятия в неделю по 2 академических часа), 2 год обучения и последующие – 216 часов (3 занятия в неделю по 2 академических часа).

Форма проведения занятий:

форма обучения - очная.

формы организации работы с учащимися – групповые занятия.

Ожидаемые результаты освоения обучающимися программы:

По окончании первого года обучения учащиеся должны знать:

-основные требования современного танца, названия движений (английская терминология), их перевод и значение;

-иметь представление о современном танце, его истоках;

-основные позиции рук, ног, положение корпуса в джаз-модерн танце;

По окончании первого года обучения учащиеся должны уметь:

-владеть постановкой корпуса, рук, ног, головы, элементарной координацией движений, навыками музыкально-пластического интонирования;

-иметь навыки исполнения танцевальных комбинаций и композиций, навыки коллективного исполнительства.

-правильно связать дыхание с движением;

-изолировать отдельные центры тела, правильно выполнять упражнения stretch-характера;

-получить элементарные навыки координации движений, свободно двигаться в пространстве зала.

По окончании второго года обучения учащиеся должны знать:

-особенности исполнения джаз танца;

-структуру и основные части урока;

-последовательность изучаемых элементов урока;

По окончании второго года обучения учащиеся должны уметь:

-уметь выразительно и ритмично двигаться в соответствии с характером музыки;

-уметь самостоятельно начинать движения после музыкального вступления;

-продемонстрировать элементы изученных танцев;

-передавать в танце эмоционально-образное содержание;

-владеть навыками исполнения танца в постановке корпуса, рук, ног, шагах, прыжках, вращениях;

По окончании третьего года обучения учащиеся должны знать:

-уличные танцевальные направлений Jazz-funk и hip-hop, их историю;

-правильную технику исполнения Flat back, deep body bend, hinge- позиции, twist, Body roll, Tilt;

-базовые движения Jazz-funk и hip-hop ;

-различать уличные танцевальные стили.

По окончании третьего года обучения учащиеся должны уметь:

-выполнять различные движения с зеркального показа;

-оценивать себя в танце;

-владеть правильной техникой исполнения пируэтов базового уровня сложности;

-владеть правильной техникой исполнения движений Jazz-funk и hip-hop;

-выработка умений распределять движения в пространстве и во времени;

-развитие выносливости и силы за счёт изменения характера движений, ускорения темпа, увеличения количества движений.

По окончании четвертого года обучения учащиеся должны знать:

-иметь представление о проученных стилях современной хореографии;

-иметь основы знаний в области современной хореографии;

-знать основы работы в паре, в группе, в ансамбле.

По окончании четвертого года обучения учащиеся должны уметь:

-уметь работать одновременно двумя, тремя и более центрами, выполнять вращения, шаги и прыжки по диагонали;

-владеть stretch – скручиванием и раскручиванием корпуса;

-уметь составлять танцевальные комбинации на основе изученного материала.

-умение связывать различные типы движений в единое целое, слышать, музыкальные акценты: умение их исполнять движениями;

-владеть развитой силой и выносливостью, хореографической памятью, уметь работать в ансамбле.

Способы определения результативности реализации программы проводятся в виде промежуточной аттестации в декабре и в мае, на каждом году обучения (Приложение №1).

По окончании обучения у учащегося должны быть сформированы следующие **компетенции:**

Учебно-познавательная компетенция (УПК): умение синтезировать знания, приобретаемые в рамках школьной программы со знаниями, полученными в объединении и применять их на практике (УПК 1); умение планирования, анализа, рефлексии, самооценки своей деятельности (УПК 3); умение работать с инструкциями, схемами, технологическими картами (УПК 4).

Коммуникативная компетенция (КК): умение организовать совместную групповую деятельность при выполнении практико-ориентированного задания и нести личную ответственность (КК 1); умение разрешать конфликтные ситуации, эффективно взаимодействовать с незнакомыми людьми, налаживать социальные

связи (КК 2); умение распределять роли в коллективе (КК 3); умение общаться, слушать и вести диалог (КК 4).

Информационная компетенция (ИК): умение самостоятельно искать, систематизировать, использовать информацию (ИК 1); умение критически относиться к содержанию получаемой информации, умение ее переосмысливать, анализировать (ИК 3); владение современными информационно-коммуникационными технологиями (поисковые системы, различные браузеры, презентации) (ИК 4).

Общекультурная компетенция (ОК): умение организовать свою деятельность, проявляют интерес к общественной жизни города (ОК 1); знание и уважение традиций и культур своего народа, обычаев разных национальностей (ОК 2); умение воплощать новые образы или изготавливать новые объекты (модели) (ОК 3);

Социально-трудовая компетенция (СТК): умение самостоятельно (под руководством педагога) выполнять работу, для достижения определённого результата (СТК 1); умение организовать социально-полезную деятельность в объединении (праздники внутри объединения, презентации), вне объединения (социальные опросы, акции) (СТК 2); умение соблюдать дисциплину и правила безопасности (СТК 3); умение владеть этикой трудовых взаимоотношений (СТК 4).

Ценностно-смысловая компетенция (ЦСК): усваивают и интерпретируют духовно-нравственные ценности (свобода, добро, семья, любовь, труд, саморазвитие, толерантность, альтруизм, сострадание) (ЦСК 1); умение отстаивать собственную точку зрения в выступлениях и публикациях, проявляя при этом толерантность (ЦСК 2);

Компетенция личностного самосовершенствования (КЛС): умение ставить перед собой цели, планировать и прогнозировать свою деятельность (КЛС 1); стремление к самостоятельности в принятии решений, в выборе профессии и сферы самореализации (КЛС 2); владение навыками самообразования, стремление повышать свой общекультурный уровень) (КЛС 3).

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы:

- Устный опрос, мастер-класс;
- Показ, анализ выполненных комбинаций;
- Сдача элементов (по разделам);
- Открытое занятие; отчетный концерт;
- Соревнования, конкурсы-фестивали (муниципальные, региональные, всероссийские, международные).

Благодаря применяемым методам контроля отслеживается успеваемость учащихся.

Календарный учебный график

Год обучения	Начало обучения	Окончание обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Промежуточная аттестация	Календарно-тематическое планирование, расписание занятий
1 год	1 сентября	Май	36	72	144	2 раза в неделю по 2 акад. часа	Декабрь май	Согласно Локальному акту МБУДО «Ровесник» календарно-тематическое планирование и рабочая программа разрабатываются и утверждаются ежегодно. Занятия в д/о проводятся согласно расписанию, утвержденному директором учреждения.
2, 3, 4 год	1 сентября	Май	36	108	216	3 раза в неделю по 2 акад. часа		

Учебный план

№ п/п	Разделы программы	Количество часов				Формы аттестации/контроля
		1 год	2 год	3 год	4 год	
1.	Введение в программу. Техника безопасности на занятии	8	2	2	2	устный опрос
2.	Теория хореографического искусства	4	2	2	2	устный опрос
3.	Разогрев	18	24	24	24	показ, анализ выполненных

						х комбинаций
4.	Партерная гимнастика	12	14	14	14	сдача элементов гимнастики
5.	Кроссы	4	12	12	4	показ пройденных комбинаций
6.	Вращения	6	10	12	10	сдача элементов
7.	Прыжки	4	10	12	10	сдача элементов
8.	Основы классического танца	20	20	12	10	танцевальны й показ
9.	Элементы гимнастики	10	10	14	10	открытое занятие
10.	Акробатические элементы	6	18	18	10	конкурсы- фестивали
11.	Элементы модерн танца	8	10	16	16	сдача элементов танца
12.	Элементы Hip – hop , jazz- funk танца	-	6	10	12	мастер-класс
13.	Танцевальная импровизация	6	8	8	8	творческая работа
14.	Репетиционно - постановочная работа	36	68	58	82	просмотр концертных номеров, анализ
15.	Итоговое занятие	2	2	2	2	вопросы по теорет. материалу, отчетный концерт
16.	Итого:	144	216	216	216	

Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение в программу. Техника безопасности на занятии	8	8	-
2.	Теория хореографического искусства	4	2	2
3.	Разогрев	18	2	16

3.1.	Изучение движений по кругу с продвижением вперед. Движения по диагонали: ходьба на полупальцах	4	1	3
3.2.	Прыжки из седа вверх, прыжки в длину, прыжки на скакалках.	4		4
3.3.	Упражнения на середине зала	4		4
3.4.	Прыжковые комбинации: со сгибанием коленей на месте и с продвижением	2		2
3.5.	Подскоки в продвижении по диагонали	4	1	3
4.	Партерная гимнастика	12	1	11
4.1.	Упражнения stretch-характера в положении лежа и сидя включая поясничную работу мышц. Изучение правильного исполнения «шпагатов»	4	1	3
4.2.	Упражнения из положения frog-position с использованием рук. Подъем ног на 90 градусов из положения, лежа (стопы – point).	2		2
4.3.	Grand Battments вперед, из положения, лежа на спине. Grand Battments в сторону из положения, лежа на боку	2		2
4.4.	Grand batman в сторону, назад из положения, стоя на четвереньках. Растяжение спины посредством упражнений: «лодочка», «мостик».	2		2
4.5.	Растяжка шейных и плечевых мышц при выполнении упражнений: «капелька», «кобра»	2		2
5.	Кроссы	4	-	4
5.1.	Шоссе, Па-де-ша	2		2
5.2.	Grand battement, Flat step	2		2
6.	Вращения	6	1	5
6.1.	Подготовка к пируэтам; комбинация с шэне	4	1	3
6.2.	Пируэты на месте	2		2
7.	Прыжки	4	-	4
7.1.	С двух ног на две(jump)	2		2

	Temps sauté			
7.2.	Temps sauté по точкам. Temps sauté в комбинациях с правой и левой ног по точкам	2		2
8.	Основы классического танца	20	2	18
8.1.	Изучение позиций рук и ног	4		4
8.2.	Постановка корпуса, головы	2	1	1
8.3.	Plie у станка	2		2
8.4.	Battement tendu, releve	6		6
8.5.	Упражнения на формирование равновесия умение распределять центр тяжести корпуса равномерно на одну или две ноги	6	1	5
9.	Элементы гимнастики	10	2	8
9.1.	Равновесие с ногой вперед (горизонтально) мах вперед (горизонтально)	4	1	3
9.2.	Упражнения для развития гибкости: «круглый» полуприсед, «Волна» вперед, длинный мост, стойка на лопатках «березка»	6	1	5
10.	Акробатические элементы	6	1	5
10.1	Кувырок (вперед, назад, в сторону)	4	1	3
10.2	Стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено. Стойка на голове	2		2
11.	Элементы модерн танца	8	1	7
11.1	Знакомства с основными позициями ног и рук джаз – модерн танца, понятием: contraction и release	4	1	3
11.2	Изоляция, изолированная работа бедер (пелвис)	2		2
11.3	Понятие «крест» и «квадрат». Body roll, flat back	2		2
12.	Танцевальная импровизация	6	1	5
12.1	Под предоставленную педагогом музыку учащиеся создают свой собственный	4	1	3

	танец			
12.2	Промежуточная аттестация учащихся	2		2
13.	Репетиционно- постановочная работа	36	2	34
13.1	Изучение танцевальных композиций	36	2	34
14.	Итоговое занятие	2	1	1
15.	Итого:	144	24	120

Содержание учебного плана 1 года обучения

Цель первого года обучения: Формирование мотивации к предмету через приобретение начальных навыков в овладении элементами джаз- модерн танца.

Задачи первого года обучения:

Обучающие:

- Дать сведения о джаз-модерн танце, истории его развития за рубежом и в России;
- Обучить правильной постановке рук, ног, корпуса и головы джаз – модерн танца.
- Привить элементарные навыки координации движений.

Развивающие:

- Развивать эстетические чувства и художественную инициативу обучающихся;
- Развивать воображение, внимание, природные задатки;
- Развивать физические и творческие качества обучающихся.

Воспитывающие:

- Воспитывать трудолюбие, усердие, стремление, добиваться конечного результата.
- Формировать у обучающихся целостное представление о джаз- модерн танце.
- Воспитывать уважение и чувство ответственности друг к другу.

Раздел 1.Введение в программу. Техника безопасности на занятии. (8ч.)

Теория: Введение учащихся в программу. Постановка цели и задач на учебный год. Инструктаж по технике безопасности во время занятия.

Практика: Правила поведения на занятиях, игра «Давай знакомиться!».

Раздел 2.Теория хореографического искусства. (4ч.)

Теория: Знакомство учащихся с новыми направлениями в хореографическом искусстве. Беседы о выдающихся танцевальных коллективах нашего времени

Практика: Просмотр отрывков из танцевальных номеров образцовых коллективов России и зарубежья.

Раздел 3. Разогрев. (18ч.)

Теория: Знакомство учащихся с основными упражнениями разминки. Изучение методики исполнения.

Практика: Изучение движений по кругу с продвижением вперед. Движения по диагонали: ходьба на полупальцах. Прыжки из седа вверх, прыжки в длину, прыжки на скакалках. Упражнения на середине зала. Прыжковые комбинации: со сгибанием коленей на месте и с продвижением. Подскоки в продвижении по диагонали.

Раздел 4. Партерная гимнастика. (12ч.)

Теория: Знакомство учащихся с партерной гимнастикой. Изучение методики исполнения.

Практика: Упражнения stretch-характера в положении лежа и сидя включая поясничную работу мышц.

Изучение правильного исполнения «шпагатов».

Упражнения из положения frog-position с использованием рук.

Подъем ног на 90 градусов из положения, лежа (стопы – point).

Grand Battments вперед, из положения, лежа на спине.

Grand Battments в сторону из положения, лежа на боку.

Grand batman в сторону, назад из положения, стоя на четвереньках.

Растяжение спины посредством упражнений: «лодочка», «мостик». Растяжка шейных и плечевых мышц при выполнении упражнений: «капелька», «кобра».

Раздел 5. Кроссы. (4ч.)

Теория: Знакомство учащихся с передвижением в пространстве. Изучение методики исполнения.

Практика: Шоссе, Па-де-ша, Grand battement, flat step.

Раздел 6. Вращения(6ч.)

Теория: Знакомство учащихся с основами вращений (туров). Изучение методики исполнения.

Практика: Подготовка к пируэтам

комбинация с шэне,

пируэты на месте.

Раздел 7. Прыжки. (4ч.)

Теория: Знакомство учащихся с основами прыжка. Изучение методики исполнения.

Практика: с двух ног на две(jump)

Temps sauté

Temps sauté по точкам

Temps sauté в комбинациях с правой и левой ног по точкам.

Раздел 8. Основы классического танца. (20ч.)

Теория: Знакомство учащихся с основными элементами классического танца. Изучение понятий при работе у станка и на середине зала, методики исполнения.

Практика: Изучение позиций рук и ног, постановка корпуса, головы. Plie у станка, battement tendu, releve. Упражнения на формирование равновесия, умение распределять центр тяжести корпуса равномерно на одну или две ноги.

Раздел 9. Элементы гимнастики(10ч.)

Теория: Знакомство учащихся с основными элементами гимнастики. Изучение методики исполнения.

Практика: равновесие с ногой вперед (горизонтально)
мах вперед (горизонтально);

упражнения для развития гибкости: «круглый» полуприсед, «Волна» вперед, длинный мост, стойка на лопатках «березка»

Раздел 10. Акробатические элементы. (6ч.)

Теория: Знакомство учащихся с элементарными акробатическими элементами.

Практика: кувырок (вперед, назад, в сторону), стойка на лопатках с последующим переворотом на одно колено, стойка на голове

Раздел 11. Элементы модерн танца. (8ч.)

Теория: Знакомство учащихся с понятием джаз- модерн танца. Изучение методики исполнения.

Практика: Знакомства с основными позициями ног и рук джаз – модерн танца, понятием: contraction и release. Изоляция, изолированная работа бедер (пелвис). Понятие «крест» и «квадрат». Body roll, flat back.

Раздел 12. Танцевальная импровизация. (6ч.)

Теория: Знакомство с понятием «импровизация»

Практика: Под предоставленную педагогом музыку учащиеся применяют полученные умения и навыки, слушать музыку и двигаться, создают свой собственный танец. Промежуточная аттестация учащихся.

Раздел 13 Репетиционно-постановочная работа. (36ч.)

Теория: Повторный инструктаж по технике безопасности. Методика исполнения танцевальных элементов, артистизм в танце.

Практика: Освоение танцевальных номеров.

Раздел 14 Итоговое занятие. (2ч.)

Практика: Промежуточная аттестация учащихся. Диагностика усвоения программного материала.

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение в программу. Техника безопасности на занятии	2	1	1
2.	Теория хореографического искусства	2	2	-
3.	Разогрев	24	2	22
3.1.	Изучение движений по кругу с продвижением вперед. Движения по диагонали: ходьба на полупальцах	2	1	1
3.2.	Прыжки из седа вверх, прыжки в длину, прыжки на скакалках	6		6
3.3.	Упражнения на середине зала	4		4
3.4.	Прыжковые комбинации: со сгибанием коленей на месте и с продвижением	6		6
3.5.	Подскоки в продвижении по диагонали.	6	1	5
4.	Партерная гимнастика	14	2	12
4.1.	Упражнения stretch-характера в положении лежа и сидя включая поясничную работу мышц. Изучение правильного исполнения «шпагатов». Упражнения для пресса.	4	1	3
4.2.	Упражнения из положения frog-position с использованием рук. Подъем ног на 90 градусов из положения, лежа (стопы – point)	2		2
4.3.	Grand Battments вперед, из положения, лежа на спине. Grand Battments в сторону из положения, лежа на боку	2		2
4.4.	Grand batman в сторону, назад из положения, стоя на четвереньках Растяжение спины посредством упражнений: «лодочка», «мостик»	2		2
4.5.	Растяжка шейных и плечевых мышц при выполнении упражнений: «капелька», «кобра»	4	1	3
5.	Кроссы	12	1	11
5.1.	Проучивание шагов джаз танца,	4	1	3
5.2.	Проучивание шага flat step в чистом виде, flat step в plie	2		2

5.3.	Pas de bourre	4		4
5.4.	Pas chasse	2		2
6.	Вращения	10	1	9
6.1.	Поворот на трех шагах. Отработка ранее изученных вращений	6	1	5
6.2.	Циркуль	4		4
7.	Прыжки	10	1	9
7.1.	jump по I, II параллельным и out позициям	6	1	5
7.2.	Нор: рабочая нога принимает положение passé по I параллельной позиции. Трамплинные прыжки	4		4
8.	Основы классического танца	20	2	18
8.1.	Проучивание препорасьон. Проучивание Battement tendu	4	1	3
8.2.	Battement tendu jeté и Grand battements во всех направлениях	4		4
8.3.	Изучение ронд де жамб партер с 1-й позиции ног(андеор и андедан).	6	1	5
8.4.	Relevé. Plie	6		6
9.	Элементы гимнастики	10	2	8
9.1.	Равновесие с ногой вперед (горизонтально). Мах вперед (горизонтально)	6	1	5
9.2.	Упражнения для развития гибкости: «круглый» полуприсед. «Волна» вперед, длинный мост, стойка на лопатках «березка», «Ножницы»	4	1	3
10.	Акробатические элементы	18	1	17
10.1	«Мост» стоя на локтях, перекаты из мостика назад	6	1	5
10.2	Перевороты боком на одну руку	4		4
10.3	Темповые перевороты вперед (назад) и на одну ногу	4		4
10.4	«Рыбка» стойка на груди	4		4
11.	Элементы модерн танца	10	1	9

11.1	Знакомства с основными позициями ног и рук джаз – модерн танца, понятием: contraction и release.	4	1	3
11.2	Изоляция, изолированная работа бедер (пелвис).	2		2
11.3	Понятие «крест» и «квадрат». Body roll, flat back	4		4
12.	Элементы Hip – hop, jazz- funk танца	6	1	5
12.1	Освоение ритмически сложных движений	6	1	5
13.	Танцевальная импровизация	8	1	7
13.1	Под предоставленную педагогом музыку учащиеся создают свой собственный танец	4	1	3
13.2	Промежуточная аттестация учащихся	4		4
14.	Репетиционно - постановочная работа	68	2	66
14.1	Изучение танцевальных композиций	68	2	66
15.	Итоговое занятие	2	1	1
16.	Итого:	216	21	195

Содержание учебного плана 2 года обучения

Цель второго года обучения: Воспитание уровня и культуры восприятия танцевальных навыков через освоение элементов джаз – модерн танца и джаз танца.

Задачи второго года обучения :

Обучающие:

- Изучать специфику джаз танца, его самобытность, а также отличия от других современных танцевальных направлений;
- Освоить основные танцевальные элементы джаз-модерн танца;
- Обучить и корректировать детей для дальнейших занятий современными танцами.

Развивающие:

- Развивать эстетические чувства и художественную инициативу обучающихся;
- Развить чувство ритма;

-Развить координацию движений, привить манеру исполнения -джаз танца;

Воспитывающие:

-Воспитывать трудолюбие и дисциплинированность в процессе обучения;

-Воспитывать чувство сплоченности и коллективной работы;

Раздел 1. Введение в программу. Техника безопасности на занятии. (2ч.)

Теория: Введение учащихся в программу. Постановка цели и задач на учебный год. Инструктаж по технике безопасности во время занятия.

Практика: Правила поведения на занятиях.

Раздел 2. Теория хореографического искусства. (2ч.)

Теория: Знакомство учащихся с новыми тенденциями в современном танце. Беседы о выдающихся балетмейстеров прошлого.

Практика: -

Раздел 3. Разогрев. (24ч.)

Теория: Изучение методики исполнения разминочных упражнений с блоками и резинкой.

Практика: Изучение движений по кругу с продвижением вперед. Движения по диагонали: ходьба на полупальцах, прыжки из седа вверх, прыжки в длину, прыжки на скакалках. Упражнения на середине зала. Прыжковые комбинации: со сгибанием коленей на месте и с продвижением. Подскоки в продвижении.

Раздел 4. Партерная гимнастика. (14ч.)

Теория: Знакомство учащихся с партерной гимнастикой. Изучение методики исполнения.

Практика: Упражнения stretch-характера в положении лежа, сидя и стоя.

Изучение правильного исполнения «шпагатов». Балетная гимнастика для стоп и выворотности. Растяжение спины посредством упражнений: «лодочка», «мостик». Растяжка шейных и плечевых мышц при выполнении упражнений: «капелька», «кобра». Упражнения для пресса.

Раздел 5. Кроссы. (12ч.)

Теория: Знакомство учащихся с передвижением в пространстве. Изучение методики исполнения.

Практика: проучивание шагов джаз танца,

проучивание шага flat step в чистом виде,

flat step в plie

pas de bourre

pas chasse

Раздел 6. Вращения(10ч.)

Теория: Знакомство учащихся с вращениями. Изучение методики исполнения.

Практика:

поворот на трех шагах

цикуль

отработка ранее изученных вращений.

Раздел 7. Прыжки. (10ч.)

Теория: Знакомство учащихся с основами прыжка. Изучение методики исполнения.

Практика: jump по I, II параллельным и out позициям,

hop: рабочая нога принимает положение passé по I параллельной позиции,

трамплинные прыжки.

Раздел 8. Основы классического танца. (20ч.)

Теория: Знакомство учащихся с основными элементами классического танца. Изучение понятий при работе у станка и на середине зала, методики исполнения.

Практика: Проучивание препорасьон, проучивание Battement tendu, Battement tendu jeté и Grand battements во всех направлениях, изучение ронд де жамб партер с 1-й позиции ног (андеор и андедан). Relevé. Plie

Раздел 9. Элементы гимнастики(10ч.)

Теория: Совершенствование ранее изученных элементов.

Практика: равновесие с ногой вперед (горизонтально)

мах вперед (горизонтально);

упражнения для развития гибкости: «круглый» полуприсед, «Волна» вперед, длинный мост, стойка на лопатках «березка», «Ножницы»

Раздел 10. Акробатические элементы. (18ч.)

Теория: Знакомство учащихся с акробатическими элементами.

Практика: «мост» стоя на локтях, перекаты из мостика назад; перевороты боком на одну руку; темповые перевороты вперед (назад) и на одну ногу. «Рыбка» стойка на груди

Раздел 11. Элементы модерн танца. (10ч.)

Теория: Знакомство учащихся с элементами джаз- модерн танца. Совершенствование ранее изученных элементов.

Практика: Отработка позиций ног и рук джаз – модерн танца contraction и release. Изоляция, изолированная работа бедер (пелвис). Понятие «крест» и «квадрат». Flat back. Roll down/ Roll up. Свинги.

Раздел 12 Элементы Hip – hop, jazz- funk танца. (6ч.)

Теория: Знакомство учащихся с элементами уличного танца

Практика: Освоение ритмически сложных движений.

Раздел 13. Танцевальная импровизация. (8ч.)

Теория: Знакомство с понятием «импровизация» в паре.

Практика: Под предоставленную педагогом музыку учащиеся применяют полученные умения и навыки, слушают музыку и создают свою собственную комбинацию. Промежуточная аттестация учащихся.

Раздел 14 Репетиционно-постановочная работа. (68ч.)

Теория: Повторный инструктаж по технике безопасности. Методика исполнения танцевальных элементов, техника исполнения в танце.

Практика: Освоение танцевальных номеров.

Раздел 15 Итоговое занятие. (2ч.)

Практика: Промежуточная аттестация учащихся. Диагностика усвоения программного материала.

Учебно-тематический план третьего года обучения

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение в программу. Техника безопасности на занятии.	2	2	-
2.	Теория хореографического искусства.	2	1	1
2.1.	Просмотр отрывков выступлений образцовых коллективов.	2	1	1
3.	Разогрев	24	2	22
3.1.	Ходьба на полупальцах, прыжки с полуповоротом всего тела толчком двумя ногами, прыжки в группировку, прыжки на скакалках.	10	1	9
3.2.	Подскоки в продвижении.	6		6
3.3.	Разминочные упражнения на середине зала с утяжелителями (движения по диагонали, махи вперед и назад)	8	1	7
4.	Партерная гимнастика.	14	2	12
4.1.	Балетная гимнастика для стоп с резинкой.	4	1	3
4.2.	Упражнения для развития подвижности позвоночника	2		2

4.3.	Изучение правильности «шпагатов» — прямых и боковых с резинкой и блоками.	2		2
4.4.	Упражнения с гимнастическим мячом.	2		2
4.5.	Растяжка шейных и плечевых мышц при выполнении упражнений: «капелька», «кобра».	4	1	3
5.	Кроссы	12	1	11
5.1.	Pas chasse с руками и корпусом	4	1	3
5.2.	Pas de bourree вперед, назад и в повороте	4		4
5.3.	Изучение kick. Step ball change	4		4
6.	Вращения.	12	1	9
6.1.	Отработка вращений в позах. Пируэты на 180 и 360 градусов со 2 и 4 позиции	6	1	5
6.2.	Комбинации с использованием tour lent и других видов партерных туров, fouette en tournante и pirouettes. Падение на подъем.	4		4
6.3.	Вращения: повороты по кругу вокруг воображаемой оси.	2		2
7.	Прыжки	12	1	11
7.1.	Гранд жете, боковой Гранд жете	4	1	3
7.2.	В кольцо, фэйербёрд	2		2
7.3.	Тилт, той-тач	4		4
7.4.	Прыжки: с одной ноги на ту же ногу(hop)	2		2
8.	Основы классического танца.	12	2	10
8.1.	Demi plie по второй, четвертой, шестой позициям. Grand plie по второй, четвертой, шестой позициям	4	1	3
8.2.	Battement fondu с сокращенной стопой, по параллельным позициям. Battement frappe.	4		4
8.3.	Battement developpe, battement releve lent Grand battement jete.	4	1	3

9.	Элементы гимнастики	14	2	12
9.1.	Упражнения для развития равновесия: обучение равновесию без опоры на полной стопе и на высоких полупальцах; равновесие «Арабеск» («Ласточка»)	8	1	7
9.2.	Прыжок в позиции «Арабеск»; прыжок «подбивной» толчком двумя ногами и с разбега	6	1	5
10.	Акробатические элементы	18	1	17
10.1	Стойка на плече	6	1	5
10.2	«Мексиканка»	6		6
10.3	Рондат	6		6
11.	Элементы модерн танца.	16	1	15
11.1	Grand battement на шагах square (шаги на demi-plie по квадрату). Изучение deep body bend.	6	1	5
11.2	Изучение hinge-позиции. Изучение twist торса.	6		6
11.3	Flat back в сторону. Flat back вперед в сочетании с работой рук.	4		4
12.	Элементы Hip – hop, jazz- funk танца.	10	1	9
12.1	Jazz-street и Flash. Moonwalk	4	1	3
12.2	Up and down, principal step	2		2
12.3	Put down step	2		2
12.4	Double put down step. Танцевальная комбинация с использованием изученных элементов	2		2
13.	Танцевальная импровизация.	8	1	7
13.1	Учащиеся импровизируют под современную и хип-хоп музыку	6	1	5
14.	Репетиционно - постановочная работа.	58	3	55
14.1	Изучение танцевальных композиций	52	3	49
14.2	Повторение танцев за прошлый учебный	6		6

	год. Закрепление пройденного материала. Флешмоб			
15.	Итоговое занятие.	2	1	1
16.	Итого:	216	24	192

Содержание учебного плана 3 года обучения

Цель третьего года обучения: Ознакомление с уличной танцевальной культурой, как способом выражения внутреннего мира человека, через современную пластику и движений.

Задачи третьего года обучения:

Обучающие:

- Изучать специфику уличной танцевальной культуры, ее разновидности и стили;
- Знакомить с уличными танцевальными направлениями (Hip – hop, jazz- funk изучить основные положения рук, ног, корпуса, базовые движения;
- Обучать грамотному и четкому исполнению движений на разогрев мышц различных частей тела;

Развивающие:

- Развивать выразительность исполнения;
- Развивать координацию движений различных частей тела на середине класса;
- Развить творческое мышление, наблюдательность и самоанализ;

Воспитывающие:

- Воспитывать силу, выносливость, исполнительскую культуру;
- Продолжить работу по формированию у обучающихся целостного представления о современном хореографическом искусстве.

Раздел 1. Введение в программу. Техника безопасности на занятии. (2ч.)

Теория: Введение учащихся в программу. Постановка цели и задач на учебный год. Инструктаж по технике безопасности во время занятия.

Практика: -

Раздел 2. Теория хореографического искусства. (2ч.)

Теория: Беседы о выдающихся танцорах нашего времени.

Практика: Просмотр отрывков выступлений образцовых коллективов.

Раздел 3. Разогрев. (24ч.)

Теория: Изучение методики исполнения разминочных упражнений с блоками и резинкой.

Практика: Ходьба на полупальцах, прыжки с полуповоротом всего тела толчком двумя ногами, прыжки в группировку, прыжки на скакалках. Подскоки в

продвижении. Разминочные упражнения на середине зала с утяжелителями (движения по диагонали, махи вперед и назад).

Раздел 4. Партерная гимнастика. (14ч.)

Теория: Знакомство учащихся с партерной гимнастикой. Изучение методики исполнения.

Практика: Балетная гимнастика для стоп с резинкой. Упражнения для развития подвижности позвоночника. Изучение правильности «шпагатов» — прямых и боковых с резинкой и блоками. Упражнения с гимнастическим мячом.

Раздел 5. Кроссы. (12ч.)

Теория: Знакомство учащихся с передвижением в пространстве. Изучение методики исполнения.

Практика: Pas chasse с руками и корпусом.

Pas de bourree вперед, назад и в повороте.

Step ball change.

Изучение kick.

Раздел 6. Вращения(12ч.)

Теория: Знакомство учащихся с вращениями. Изучение методики исполнения.

Практика: Отработка вращений в позах. Комбинации с использованием tour lent и других видов партерных туров, fouette en tournante и pirouettes. Падение на подъем. Вращения: повороты по кругу вокруг воображаемой оси. Пируэты на 180 и 360 градусов со 2 и 4 позиции.

Раздел 7. Прыжки. (12ч.)

Теория: Знакомство учащихся с основами прыжка. Изучение методики исполнения.

Практика: Гранд жете, боковой Гранд жете, в кольцо, файербёрд, тилт, той-тач. Прыжки: с одной ноги на ту же ногу(hop)

Раздел 8. Основы классического танца. (12ч.)

Теория: Знакомство учащихся с основными элементами классического танца. методики исполнения.

Практика: Demi plie по второй, четвертой, шестой позициям.

Grand plie по второй, четвертой, шестой позициям.

Battement fondu с сокращенной стопой, по параллельным позициям.

Battement frappe.

Battement developpe, battement releve lent

Grand battement jete.

Раздел 9. Элементы гимнастики(14ч.)

Теория: Совершенствование ранее изученных элементов.

Практика: Упражнения для развития равновесия: обучение равновесию без опоры на полной стопе и на высоких полупальцах; равновесие «Арабеск» («Ласточка»). Прыжок в позиции «Арабеск»; прыжок «подбивной» толчком двумя ногами и с разбега.

Раздел 10. Акробатические элементы. (18ч.)

Теория: Знакомство учащихся с акробатическими элементами.

Практика: Стойка на плече, «Мексиканка», рондат.

Раздел 11. Элементы модерн танца. (16ч.)

Теория: Знакомство учащихся с элементами джаз-модерн танца. Совершенствование ранее изученных элементов.

Практика: Grand battement на шагах square (шаги на demi-plié по квадрату). Изучение deep body bend.

Изучение hinge-позиции.

Изучение twist торса.

Flat back в сторону.

Flat back вперед в сочетании с работой рук.

Раздел 12 Элементы Hip – hop , jazz- funk танца. (10ч.)

Теория: Знакомство учащихся с элементами уличного танца

Практика: Jazz-street и Flash. Moonwalk

Up and down

principal step

Put down step

Double put down step

Танцевальная комбинация с использованием изученных элементов

Раздел 13. Танцевальная импровизация. (8ч.)

Теория: Знакомство с понятием «импровизация» под современную музыку.

Практика: Под предоставленную педагогом музыку учащиеся применяют полученные умения и навыки, слушают музыку и создают свою собственную комбинацию.

Раздел 14 Репетиционно-постановочная работа. (58ч.)

Теория: Методика исполнения танцевальных элементов, техника исполнения в танце.

Практика: Освоение танцевальных номеров. Повторение танцев за прошлый учебный год. Закрепление пройденного материала. Флешмоб.

Раздел 15 Итоговое занятие. (2ч.)

Практика: Промежуточная аттестация учащихся. Диагностика усвоения программного материала.

Учебно-тематический план четвертого года обучения

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение в программу. Техника безопасности на занятии.	2	2	-
2.	Теория хореографического искусства.	2	1	1
2.1.	Просмотр отрывков выступлений образцовых коллективов.	2	1	1
3.	Разогрев	24	2	22
3.1.	Ходьба на полупальцах, прыжковые комбинации.	10	1	9
3.2.	Подскоки в продвижении	6		6
3.3.	Разминочные упражнения на середине зала с утяжелителями (движения по диагонали, махи вперед, вбок и назад)	8	1	7
4.	Партерная гимнастика.	14	1	13
4.1.	Балетная гимнастика для стоп с резинкой и гимнастическим мячом. Упражнения для выворотности стоп	4	1	3
4.2.	Упражнения для развития подвижности позвоночника	2		2
4.3.	«Шпагаты» — прямые и боковые с резинкой и блоками на полу и стоя	2		2
4.4.	Упражнения для подвижности тазобедренных суставов	2		2
4.5.	Упражнения для пресса	4		4
5.	Кроссы	4	1	3
5.1.	Pas chasse с руками и корпусом.	2	1	1
5.2.	Pas de bourree вперед, назад и в повороте. Step ball change. Изучение kick.	2		2
6.	Вращения.	10	1	9
6.1.	Штопорные вращения. Пируэты с	4	1	3

	корпусом.			
6.2.	Шене по диагонали с выпрыжкой и перекатом.	2		2
6.3.	Гранд пируэт	4		4
7.	Прыжки	10	1	9
7.1.	Шаги с координацией трех, четырехи более центров. Шаги с использованием contraction, release, сменой направлений в комбинации шагов.	4	1	3
7.2.	Па эшапе с поворотом. Па шассе как подготовка к большим прыжкам.	4		4
7.3.	Соединение шагов, прыжков в вращении в единые комбинации. Вращения по кругу. Большие прыжки	2		2
8.	Основы классического танца.	10	1	9
8.1.	Demi и grand plie с переводом стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и наоборот. Demi и grand plie в сочетании с releve.	4	1	3
8.2.	Rond de jambe par terre с подъемом ноги на 45 градусов. Rond de jambe par terre с подъемом на 90 градусов.	2		2
8.3.	Batman tendus с использованием brash. Batman tendus jete с использованием brash. Batman tendus с подъемом пятки опорной ноги во время вынесения на носок или броска. Batman tendus jete с подъемом пятки опорной ноги во время выноса на носок или бросках. Grand batman jete с подъем пятки опорной ноги во время броска.	4		4
9.	Элементы гимнастики	10	1	9
9.1.	Упражнения для развития равновесия: без опоры на полной стопе и на высоких полупальцах; равновесие в шпагате, «Арабеск» («Ласточка»), пассе, «Казак».	6	1	5

9.2.	Прыжок в позиции «Арабеск»; прыжок «подбивной» толчком двумя ногами и с разбега, «Кабриоль»	4		4
10.	Акробатические элементы	10	1	9
10.1	Переворот через стойку на плече, «Мексиканка»	4	1	3
10.2	Комбинация рондат-переворот назад	4		4
10.3	«Вертолет»	2		2
11.	Элементы модерн танца.	16	1	15
11.1	Позиции рук характерные для джаз танца: 8 позиция джаза, позиция V, позиция L.	6	1	5
11.2	Flat back назад.Проработка deep body bend, side stretch.	4		4
11.3	Изгибы торса: curve, arch, roll down и roll up. Овладение характером и особенностями традиционного джаза	4		4
12.	Элементы Hip – hop, jazz- funk танца.	12	1	11
12.1	Principal step. Front step.	4	1	3
12.2	Passage and repeat.	2		2
12.3	Straight step. Repeat and jump.	4		4
12.4	Танцевальная комбинация в стиле Hip-hop с изученными элементами.	2		2
13.	Танцевальная импровизация.	8	1	7
13.1	Учащиеся импровизируют под современную и хип-хоп музыку	8	1	7
14.	Репетиционно- постановочная работа.	82	3	79
14.1	Изучение танцевальных композиций	72	2	74
14.2	Повторение танцев за прошлый учебный год. Закрепление пройденного материала. Флешмоб	6	1	5
15.	Итоговое занятие.	2	1	1
16.	Итого:	216	19	197

Содержание учебного плана 4 года обучения

Цель четвертого года обучения: Воспитание исполнительских качеств, силы, выносливости через ознакомление с более сложными элементами движений в партере и на середине зала.

Задачи четвертого года обучения:

Обучающие:

- Совершенствовать исполнительские качества;
- Совершенствовать координацию движений;
- Освоить простейшие навыки контактной импровизации;
- Совершенствовать танцевальность через этюды в уличных стилях(hip-hop, с элементами gliding, turns, body waves).

Развивающие:

- Развивать эмоциональную выразительность обучающихся;
- Раскрыть способности каждого в учебном процессе;
- Достичь высоких результатов в освоении современного танца;

Воспитывающие:

- Продолжить работу по воспитанию умения работать в коллективе, целеустремлённость, самостоятельность, трудолюбие, усердие, умения добиваться конечного результата;
- Продолжить работу по формированию у обучающихся целостного представления о современной хореографии;
- Воспитывать устойчивый интерес к занятиям по современному танцу.

Раздел 1.Введение в программу. Техника безопасности на занятии. (2ч.)

Теория: Введение учащихся в программу. Постановка цели и задач на учебный год. Инструктаж по технике безопасности во время занятия.

Практика: -

Раздел 2.Теория хореографического искусства.(2ч.)

Теория: Беседы о выдающихся танцорах нашего времени.

Практика: Просмотр отрывков выступлений образцовых коллективов.

Раздел 3. Разогрев. (24ч.)

*Теория:*Изучение новых разминочных упражнений с блоками резинкой и утяжелителями.

Практика: Ходьба на полупальцах, прыжковые комбинации. Подскоки в продвижении. Разминочные упражнения на середине зала с утяжелителями (движения по диагонали, махи вперед, вбок и назад).

Раздел 4. Партерная гимнастика. (14ч.)

Теория: Знакомство учащихся с партерной гимнастикой. Изучение методики исполнения.

Практика: Балетная гимнастика для стоп с резинкой и гимнастическим мячом. Упражнения для развития подвижности позвоночника. «Шпагаты» — прямые и боковые с резинкой и блоками на полу и стоя. Упражнения для выворотности стоп. Упражнения для подвижности тазобедренных суставов. Упражнения для пресса.

Раздел 5. Кроссы.(4ч.)

Теория: Знакомство учащихся с передвижением в пространстве. Изучение методики исполнения.

Практика: Pas chasse с руками и корпусом.

Pas de bourgee вперед, назад и в повороте.

Step ball change.

Изучение kick.

Раздел 6. Вращения(10ч.)

Теория: Знакомство учащихся с вращениями. Изучение методики исполнения.

Практика: Штопорные вращения.

Пируэты с корпусом.

Шене по диагонали с выпрыжкой и перекатом.

Гранд пируэт

Раздел 7. Прыжки.(10ч.)

Теория: Знакомство учащихся с основами прыжка. Изучение методики исполнения.

Практика: Шаги с координацией трех, четырех и более центров.

Шаги с использованием contraction, release, сменой направлений в комбинации шагов.

Па эшапе с поворотом.

Па шассе как подготовка к большим прыжкам.

Соединение шагов, прыжков в вращениях в единые комбинации.

Вращения по кругу.

Большие прыжки

Раздел 8. Основы классического танца. (10ч.)

Теория: Знакомство учащихся с основными элементами классического танца. методики исполнения.

Практика: Demi и grand plie с переводом стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и наоборот.

Demi и grand plie в сочетании с releve.

Batman tendus с переводом из параллельного положения в выворотное и наоборот.

Batman tendus с использованием brash.

Batman tendus с подъемом пятки опорной ноги во время вынесения на носок или броска.

Batman tendus jete с переводом из параллельного в выворотное положение и наоборот.

Batman tendus jete с использованием brash.

Batman tendus jete с подъемом пятки опорной ноги во время выноса на носок или бросках.

Rond de jambe par terre с подъемом ноги на 45 градусов.

Rond de jambe par terre с подъемом на 90 градусов.

Grand batman jete с подъемом пятки опорной ноги во время броска.

Раздел 9. Элементы гимнастики(10ч.)

Теория: Совершенствование ранее изученных элементов. Знакомство с новыми элементами и методикой их исполнения.

Практика: Упражнения для развития равновесия: без опоры на полной стопе и на высоких полупальцах; равновесие в шпагате, «Арабеск» («Ласточка»), пассе, «Казак». Прыжок в позиции «Арабеск»; прыжок «подбивной» толчком двумя ногами и с разбега, «Кабриоль»

Раздел 10. Акробатические элементы.(10ч.)

Теория: Знакомство учащихся с акробатическими элементами.

Практика: переворот через стойку на плече , «Мексиканка», комбинация рондат-переворот назад, «вертолет»

Раздел 11. Элементы модерн танца.(16ч.)

Теория: Знакомство учащихся с элементами джаз- модерн танца. Совершенствование ранее изученных элементов.

Практика: Позиции рук характерные для джаз танца: 8 позиция джаза, позиция V, позиция L.

Flat back назад.

Проработка deep body bend, side stretch.

Изгибы торса: curve, arch, roll down и roll up.

Овладение характером и особенностями традиционного джаза.

Раздел 12 Элементы Hip – hop , jazz- funk танца. (12ч.)

Теория:-Знакомство учащихся с элементами уличного танца

Практика: Principal step,

Front step

Passage and repeat

Straight step

Repeat and jump.

Танцевальная комбинация в стиле Hip-hop с изученными элементами.

Раздел 13. Танцевальная импровизация. (8ч.)

Теория: Знакомство с понятием «импровизация» под современную музыку.

Практика: Под предоставленную педагогом музыку учащиеся применяют полученные умения и навыки, слушают музыку и создают свою собственную комбинацию.

Раздел 14 Репетиционно-постановочная работа.(82ч.)

Теория: Методика исполнения танцевальных элементов, техника исполнения в танце.

Практика: Освоение танцевальных номеров . Повторение танцев за прошлый учебный год. Закрепление пройденного материала. Флешмоб.

Раздел 15 Итоговое занятие. (2ч.)

Практика: Промежуточная аттестация учащихся. Диагностика усвоения программного материала.

Методическое обеспечение программы

Основными методами работы преподавателя являются показ движения и словесное объяснение. Это они – главные проводники требований преподавателя к учащимся. В разных классах показу и объяснению отводится различная роль, изменяются функции показа и объяснения на разных этапах обучения.

На начальном этапе (1-2-й – год обучения) показу придаётся исключительно большое значение, т.к. он даёт первоначальное представление о движении. Показ должен быть точным, конкретным и технически грамотным.

Словесное объяснение комментирует показ, выделяя наиболее важные моменты, а также служит для формирования основных понятий, необходимых на начальном этапе (правила исполнения).

На следующем этапе (3-4 год обучения) показ приобретает иной характер. Он становится обобщённым, акцентирующим наиболее важные моменты, особенно мышечную работу тела.

Словесный метод приобретает очень большое значение в связи с происходящим процессом осмысления исполнения. На этом этапе слово несёт самую большую нагрузку.

Методы показа и объяснения варьируются в самых широких пределах, учитывая многообразие задач.

Таким образом, два важнейших метода – показ и объяснение – связаны с одним из центральных моментов обучения: активизацией мышления и развитием творческого начала в процессе напряжённой физической работы по овладению танцевальными навыками.

При проведении урока необходимо руководствоваться следующими принципами:

- нагрузку увеличивать постепенно;
- чередовать упражнения быстрые и медленные;
- темп исполнения упражнений должен быть медленным с последующим ускорением;
- важно следить за дыханием и самочувствием учащихся.

Основные методы работы педагога-хореографа на уроке – показ движений и объяснение методики исполнения с акцентом на наиболее важных моментах и основных понятиях. Методы показа и объяснения варьируются. При этом главная задача – активизировать мышление и творческие способности учащихся в процессе напряжённой физической работы по овладению танцевальными навыками.

Особое внимание следует уделять правильной постановке корпуса, рук, головы, овладению первоначальными навыками координации движений, которые предполагают согласованность работы всех частей тела, развитию физических профессиональных данных учащихся.

Движения, танцевальные связки, танцевальные вариации и композиции осваиваются постепенно: сначала в медленном темпе, удобном для выработки внимания, памяти, эластичности мышц ног т. д., затем – с ускорением. Новые элементы изучаются в чистом виде, затем комбинируются в различных сочетаниях.

Реализация Программы подразумевает участие обучающихся в разнообразных концертах (учебных, отчетных, классных родительских собраниях-концертах) и конкурсах. Подобные мероприятия способствуют приобщению детей и родителей к культурной форме проведения времени, духовно сближают их и формируют новые интересы семьи. Конкурсы позволяют наиболее одаренным детям быстрее продвигаться в художественном и техническом развитии, становясь мощным средством мотивации к занятиям хореографией.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Для реализации Программы необходимо иметь: оборудованное помещение (хореографический зал: светлый и проветриваемый), где обязательно находится магнитофон для различных звуковых носителей; также обязательно наличие станков, закрепленных к стене или к полу, и зеркал, чтобы ученики могли видеть свои ошибки и исправлять их. Покрытие пола должно быть ровным и гладким, но не скользким. Маты для отработки акробатических элементов Обучающиеся должны иметь соответствующую танцевальную форму и обувь и личный спортивный и инвентарь: блоки, резина, мячи гимнастические.

Информационное обеспечение:

1. видео картотека
2. презентации
3. <https://vse-kursy.com/read/381-uroki-klassicheskoi-horeografii-dlya-nachinayuschih-besplatnye-video-dlya-samostoyatelnyh-zanyatii.html>
4. <https://stranatalantov.com/publications/16462/>
5. <https://trix-family.ru/chtivo/tantseval-ny-e-napravleniya-hip-hop>

Список использованной литературы

1. Пестов П.А. Уроки классического танца – Москва, 1999г.
2. Т. Барышников Азбука хореографии – Ральф, 2000г.
3. Никитин В.Ю. Модерн джаз танец: Этапы развития. Метод. Техника. — М.: ИД «Один из лучших», 2004 — 414 с.,
4. Никитин В.Ю., Кузнецов Е.А. Партерный тренаж. - М. : Век информации, 2018. - 260 с. : ил.
5. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики / И. А. Винер, Н. М. Горбулина, О. Д. Цыганкова; под. ред. И. А. Винер. — 2-е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 22 с
6. Ваганова А.Я., Основы классического танца. Издание 6. Серия Учебники для вузов. Специальная литература - СПб.: Издательство Лань, 2000. - 192с.
7. Коркин В. П. Акробатика.— М.: Физкультура и спорт, 1983.— 127 с, ил.— (Азбука спорта).

**Промежуточная аттестация 1 года обучения
1-е полугодие (декабрь)**

Теория: Тест:

1. Хореография это

A) Изобразительное искусство

B) Актерское искусство

C) Музыкальное искусство

D) Вокальное искусство

E) Искусство танца

2. Сколько основных позиций ног существует в классическом танце

A) 2

B) 3

C) 5

D) 7

E) 1

Практика:

Показ по разделам:

Партерная гимнастика

Основы классического танца

Танцевальная импровизация

Критерии оценки:

Высокий уровень – 5 баллов выполнение заданий без ошибки.

Средний уровень – 4 балла, допускается одна ошибка в классическом танце.

Низкий уровень - 2-3 балла, 2-3 ошибки, не выполнения партерной гимнастики и импровизации.

**Промежуточная аттестация
1 года обучения 2-е полугодие (май)**

Теория

1. Требования к внешнему виду танцора перед началом занятия.

2. Правила техники безопасности в хореографическом зале.

3. Какое танцевальное движение мы выполняем перед началом занятия?

4. Для чего в начале занятия выполняются разминка?

5. Какие позиции рук вы знаете?

6. Какие позиции ног вы знаете?
7. Что такое плие и деми плие?
8. Что такое пассе?
9. Что такое контракшн и релиз, и к какому танцевальному направлению он относится?
10. Описать этапы выполнения акробатического элемента «мост» и кувырок.

Критерии оценки

9-10 правильных ответов - высокий уровень

6-8 правильных ответов - средний уровень

4-5 правильных ответов – низкий уровень

Практика.

Отчетный концерт.

Критерии оценки

Высокий уровень - выполнение правил безопасности, безошибочное выполнение гимнастических– акробатических элементов, выполнение ритмических упражнений.

Средний уровень-выполнение правил безопасности, 2-3 ошибки допустимо при выполнении гимнастических–акробатических элементов, выполнение ритмических упражнений с небольшими ошибками.

Низкий уровень - выполнение правил безопасности, не выполнение гимнастических – акробатических элементов, не попадание в такт.

Промежуточная аттестация

2 года обучения 1-е полугодие (декабрь)

Теория: Тест:

1. В V позиции ног

А) Ступни выверотно примыкают одна к другой, носок одной ноги соприкасается с пяткой другой

В) Ступни находятся на одной линии, но между пятками расстояние, равное длине ступни

С) Ступни соприкасаются, закрывая друг друга на половину своей длины

Д) Ступни стоят параллельно одна против другой на расстоянии длины ступни, носок одной ноги приходится против пятки другой

Е) Ступни соединены пятками, образуя одну линию

2. Одним из современных уличных танцев является

А) Хоровод

В) Пасодобль

С) Полька

Д) Хип-хоп

Е) Вальс

Практика:

Танцевальный показ по разделам:

Вращения

Основы современного танца

Элементы акробатического танца

Критерии оценки:

Высокий уровень – 5 баллов, выполнения упражнений без ошибки.

Средний уровень – 4 балла, 2 ошибки допускаются в выполнении вращений и акробатического танца.

Низкий уровень – 2-3 балла, не выполнения вращений и акробатики.

Промежуточная аттестация

2 года обучения 2-е полугодие (май)

Теория

1. История джаза.

2. Что такое релеве?

3. Какие упражнения со спортивным инвентарем «блоки» вы знаете?

4. Перечислите танцевальные движения по диагонали.

5. Что такое батман тандю?

6. Что такое Гранд батман?

7. Опишите акробатический элемент переворот боком на одну руку.

8. Опишите акробатический элемент «Рыбка».

9. Что такое изоляция?

10. Что такое свинг?

Критерии оценки

9-10 правильных ответов - высокий уровень развития

6-8 правильных ответов - средний уровень

4-5 правильных ответов - низкий уровень

Практика

Отчетный концерт.

Критерии оценки

Высокий уровень – выполнение правил безопасности, безошибочное выполнение гимнастических – акробатических элементов.

Средний уровень - выполнение правил безопасности, 2-3 ошибки допустимо при выполнении гимнастических – акробатических элементов.

Низкий уровень - выполнение правил безопасности, не выполнение гимнастических – акробатических элементов.

Промежуточная аттестация

3 года обучения 1-е полугодие (декабрь)

Теория:Тест:

1. Одно из наиболее ранних проявлений танца

А) Брейк-данс

В) Джаз танец

С) Балет

Д) Историко-бытовой танец

Е) Вальс

2.Круговые движения ногой по полу

А) Батман фондю

В) Аттитюд

С) Сисон симпл

Д) Рон де жамб патер

Е) Па-де-бурре

Практика:

Танцевальный показ по разделам:

Элементы модерн танца

Элементы стрит танца

Танцевальная импровизация (под различные музыкальные композиции)

Критерии оценки:

Высокий уровень – 5 баллов, выполнения упражнений без ошибок.

Средний уровень – 4 балла, 2 ошибки допускаются в модерн и стрит танце.

Низкий уровень – 2-3 балла, не выполнения импровизации.

Промежуточная аттестация

3 года обучения 2-е полугодие (май)

Теория

1. Что такое контракшн и релиз?

2. Как называются прыжки в модерн танце?

3. Что такое jazz street?
4. Назовите любые акробатические элементы.
5. Что такое ритмическая разминка на середине зала?
6. Что такое Адажио?
7. Что такое «циркуль»?
8. Расскажите, как выполняется акробатический элемент «Мексиканка».
9. Что такое «в кольцо, Гранд жете, боковой Гранд жете, файербёрд, тилт, той-тач»?
10. Какие виды вращений вы знаете?

Критерии оценки

9-10 правильных ответов - высокий уровень развития

6-8 правильных ответов - средний уровень

4-5 правильных ответов – низкий уровень

Практика

Отчетный концерт.

Критерии оценки

Высокий уровень – 5 баллов безошибочное выполнение танцевального номера.

Средний уровень - 2-3 ошибки допустимо при выполнении танцевального номера.

Низкий уровень - не собранность, дезориентация в сценическом пространстве, более 5 ошибок при выполнении танцевального номера.

Промежуточная аттестация

4 года обучения 1-е полугодие (декабрь)

Теория: Тест:

1. В переводе на русский demi-plie

А) маленькое приседание

В) большое приседание

С) шене на месте

Д) махи ногой

Е) прыжки

2. En tournant

А) Заключительная часть упражнений на середине, состоящая из маленьких или больших прыжков

В) Термин, указывающий, что исполнитель обращен лицом к зрителю

С) Танцевальная композиция, состоящая из плавных движений, устойчивых поз, поворотов, вращений

Д) Термин, определяющий максимальную величину движения

Е) Термин, указывающий, что движение выполняется одновременно с поворотом всего тела

Практика:

Танцевальный показ по разделам:

Основы современного танца (контракция, BODY ROLL, изоляция движений)

Акробатика

Элементы стрит танца (направления хип-хоп, джаз фанк)

Критерии оценки:

Высокий уровень – 5 баллов, выполнение всех изученных связок.

Средний уровень – 4 балла, 1-2 ошибки допускаются в акробатике и стрит танце.

Низкий уровень – 2-3 балла, не выполнения стрит танец и акробатику.

Промежуточная аттестация

4 года обучения 2-е полугодие (май)

Теория

1. Что такое кроссы?
2. Что такое упражнение на «ронд да жамб»?
3. Какие упражнения на гибкость вы знаете?
4. Что такое растяжка у станка, этапы ее выполнения.
5. Какие элементы гимнастические и акробатические вы знаете?
6. Как выполняется акробатический элемент «рондат»?
7. Какие упражнения на развития пресса вы знаете?
8. Назовите элементы модерн танца.
9. Перечислите вращения.
10. Какое из изученных танцевальных направлений вам ближе всего, почему?

Критерии оценки

9-10 правильных ответов - высокий уровень развития

6-8 правильных ответов - средний уровень

4-5 правильных ответов – низкий уровень

Практика

Отчетный концерт.

Критерии оценки

Высокий уровень – выполнение танцевального номера с эмоциями.

Средний уровень - безошибочное выполнение танцевального номера.

Низкий уровень - 2-3 ошибки допустимо при выполнении танцевального номера.