

Департамент образования администрации г.Томска
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования
Дворец творчества детей и молодёжи г.Томска

Принята на заседании
Методического совета
от «24» июня 2022г.

Протокол № 14



Утверждаю:
Директор МАУ ДО ДТДИМ

Витшаева Т.А.

26 июля 2022 г.

**Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная
программа
«Современная хореография. Танец Джаз - Модерн»**

Возраст обучающихся – 6 - 14 лет

Срок реализации – 2 года

Автор программы:
Шплетцер У.В.,
педагог дополнительного образования

г. Томск, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

<u>ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ</u>	3
<u>1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ</u>	4
<u>1.1. Пояснительная записка</u>	4
<u>1.2. Цель и задачи программы</u>	6
<u>1.3. Содержание программы</u>	6
<u>1.4. Планируемые результаты</u>	9
<u>2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ</u>	10
<u>2.1. Календарный учебный график</u>	10
<u>2.2. Формы аттестации и оценочные материалы</u>	11
<u>2.3. Условия реализации образовательной программы</u>	13

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа – «Современная хореография. Танец Джаз - Модерн»

Направленность программы – художественная

Возраст обучающихся – 6 - 14 лет

Срок реализации – 2 года

Особенности состава обучающихся – однородный, постоянный

Форма обучения – очная

По степени авторства – модифицированная.

По уровню усвоения – стартовая, базовая

Нормативная база

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"».
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Приказ Министерства просвещения РФ №533 от 30 сентября 2020 г. «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. №196».
5. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
6. Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (Приказ Министерства просвещения от 03 сентября 2019г. №467).
7. Национальный проект «Образование» (1 января 2019 — 31 декабря 2030 на основании Указа Президента РФ №474) Федеральные проекты, входящие в национальный проект «Образование»: «Успех каждого ребенка», «Новые возможности для каждого», «Цифровая образовательная среда», «Социальная активность», «Патриотическое воспитание граждан РФ».
8. Устав МАОУ ДО ДТДиМ (утвержден начальником департамента образования администрации Города Томска 10 февраля 2015г.). Изменения к Уставу МАОУ ДО ДТДиМ от 10.12.2019г., от 2021г.
9. Методические рекомендации МАОУ ДО ДТДиМ по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ дополнительного образования.
10. Положение о формах, периодичности, порядке текущего контроля и промежуточной аттестации учащихся МАОУ ДО ДТДиМ.

11. Положение о режиме занятий МАОУ ДО ДТДиМ.

12. Положение о порядке выдачи документа об обучении лицам, освоившим образовательную программу МАОУ ДО ДТДиМ.

Раздел 1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

Актуальность программы. Хореографическое образование предоставляет значительные возможности для приобщения детей к богатству танцевального и музыкального творчества. Перед педагогом-хореографом стоит задача привить детям любовь к танцу, соразмерно сформировать танцевальные способности (музыкально-двигательные и художественно-творческие), танцевальную выразительность (эмоциональность), воспитание силы, выносливости, формирование навыков коллективного общения, раскрытие индивидуальности.

Мы живём на рубеже веков – и в танце тоже отражается веяние времени. Сейчас в нашей стране происходит подъём современного танца, он живёт и активно развивается наряду с другими видами хореографического искусства.

Танец Джаз-Модерн пытается воплотить в хореографическую форму, окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, в общем, создает новую пластику. *Модерн* с его стремительными ритмами, необычными и сложными положениями тела хорошо тренируют выносливость, вестибулярный аппарат, систему дыхания и сердце, развивает танцевальность и пластичность в ребенке.

Направленность программы. Программа «Современная хореография. Танец ДжазМодерн» имеет художественную направленность, потому что знакомит детей с особенностями одного из направлений искусства современной хореографии, помогает развивать творческое мышление и способность к импровизации.

Уровни реализации программы стартовый и базовый. Программа, на первом году обучения, знакомит с основами современного танца, его элементами, терминологией, дети знакомятся с новой техникой исполнения движений. На втором году обучения дети закрепляют и расширяют полученные знания и совершенствуют практические навыки исполнения.

Новизна и отличительные особенности данной образовательной программы заключаются в том, что она специально разработана для детей хореографической школы-студии «Фуэте», что в комплексе с классическим танцем, дает более широкие возможности для творческого, эмоционального и личностного развития ребенка.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы состоит в том, что она помогает детям лучше ориентироваться в многообразии окружающей их культуры. Современный танец способствует раскрепощению личности, обретению внутренней свободы – свободы творчества, помогает раскрыть внутренний потенциал, что дает детям всестороннее развитие и подготовку. Кроме того, занятия хореографическим искусством вообще, и современным танцем в частности, помогают становлению таких качеств как трудолюбие, чувство ответственности и взаимопомощи, дисциплинированность, помогают организовать его свободное время, приобщают к ценностям здорового образа жизни.

Адресат программы. Программа рассчитана на детей от 6 до 14 лет, имеющих начальные знания и навыки хореографии. Дети, обучающиеся в 1-7 классах ХШС, находятся в возрасте, сензитивном для развития трудолюбия, открытий, формирования мотива достижения

успеха. В становлении и развитии данных важных качеств необходимо уделять особое внимание положительным эмоциям, позитивным подкреплениям, продуманной системе поощрений ребенку за успехи. Только когда процесс усвоения знаний, окрашен положительными эмоциями, трудолюбие становится личностной чертой, развивается чувство собственного достоинства, самоуважения. Для данного периода характерно совершенствование и расширение когнитивных способностей, стремление разобраться в себе, желание найти свое место в среде сверстников. Отличительной особенностью данного возраста является повышенная познавательная и творческая активность, происходит формирование системы личностных ценностей.

Особенности набора детей. Программа разработана для обучающихся в хореографической школе-студии «Фуэте» и реализуется на платной основе. Прием на обучение по программе осуществляется на основе личного заявления родителей, либо законных представителей. Взаимоотношения между учреждением и родителями (законными представителями) обучающихся, регулируются договором, включающим в себя взаимные права, обязанности и ответственность сторон, возникающие в процессе воспитания и обучения. Группы формируются в соответствии с возрастной категорией, допускается смешанный состав групп, исходя из индивидуальных особенностей обучающихся.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 2 года обучения, всего 136 часов.

Режим занятий, периодичность и продолжительность. Занятия проходят 1 раз в неделю, по 2 часа (с 3 класса), по 1 часу (1 класс). В соответствии с психолого-возрастными особенностями детей продолжительность одного академического часа составляет 40 минут, с перерывом 10 минут.

Формы реализации программы очная, с применением дистанционных образовательных технологий. Дистанционное обучение осуществляется в период карантина через общеобразовательные платформы, на которых размещаются задания для самостоятельной работы совместно с родителями, законными представителями, с целью полного освоения образовательной программы.

Основная форма организации образовательного процесса групповая. Группы формируются из детей одного возраста. Количество обучающихся в группе 18-25 человек.

Формы и методы проведения занятий. Выбор методов и форм занятий обусловлен возрастными особенностями учащихся и спецификой преподавания современного танца. В данной программе – это показ, воспроизведение, анализ, самостоятельная проба, импровизация. Важную роль играет метод упражнений, отработки техники через многократное повторение. Активно используются методы создания образов, методы тактильного ощущения, самоконтроля. **Формы занятий:**

- практическое занятие
- мастер-класс
- репетиция
- открытое занятие
- концерт
- видео-урок и т.д.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель:

Развитие у детей танцевальных способностей для дальнейшей самореализации в современных направлениях хореографии. Овладение определенным запасом знаний, умений и навыков танца Модерн. Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи: 1). Обучающие задачи:

- Научить детей необходимым теоретическим и практическим умениям и навыкам в области танца Модерн
- Научить качественно и осознанно выполнять требования программы
- Научить самостоятельно работать над ошибками
- Дать представление ребенку о новой эстетике танца
- Научить работать как в группе, так и индивидуально 2). Развивающие задачи:
- Физическое развитие детей
- Развивать правильную осанку, которая является решающим условием здорового позвоночника
- Развитие аналитического и пространственного мышления
- Эмоциональное развитие, ведь танец Модерн– это танец эмоций, воплощение пластики и элегантности
- Развитие музыкальности, чувства ритма, музыкальной выразительности
- Развитие образного мышления
- Реализация творческого самовыражения детей
- Расширение танцевального кругозора, развитие танцевальности. 3). Воспитательные задачи:
- Воспитать чувство ответственности и дисциплину
- Создать крепкий дружный коллектив, и способствовать возникновению уважительных отношений между обучающимися
- Воспитать терпение и силу воли для достижения высоких результатов
- Воспитать эстетический подход, как к внешнему виду, так и к окружающей действительности в целом.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план.

№	Наименование темы	1 год обучения.			2 год обучения.		
		Теор	Прак	Всего	Теор	Прак	Всего
1.	Вводное занятие						
2.	Разогревочный комплекс упражнений	2	6	8	2	6	8
3.	Позиции рук (I, II, III, IV), ног (I, II)	2	4	6	1	1	2
4.	Позиции рук (V, VI, VII, VIII), ног (IV, in, out, комбинированные)	0	0	0	2	4	6
5.	Упражнения на середине зала						
6.	Par terre	1	7	8	1	5	6
7.	Изоляция	1	7	8	1	5	6

8.	Координация	1	7	8	1	9	10
9.	Вращения						
10.	Кросс	1	7	8	0,5	9,5	10
11.	Стрейчинг	1	6	7	1	5	6
12.	Импровизация	1	6	7	1	5	6
13.	Составление и исполнение танцевальных комбинаций	2	6	8	2	6	8
14.	Закрепление изученного материала	0	0	0			
		12	56	68	12,5	55,5	68

Первый год обучения.

Наименование Темы	Содержание занятий
Вводное занятие	Проведение инструктажа по технике безопасности. Постановка задач на новый учебный год. Знакомство с предметом. Вводная беседа «История возникновения танца Модерн».
Разогревочный комплекс упражнений	Движения для разогрева мышц шеи и плеч (наклоны и повороты головы, круговые и вращательные движения) Движения позвоночника (наклоны и изгибы торса во всех направлениях, упражнения на напряжение и расслабление позвоночника). Виды plie. Виды releve.
Позиции рук	Проучивание основных положений рук. Проучивание позиций рук в джаз- танце: I, II, III, IV.
Позиции ног	Проучивание правильной постановки ног и корпуса. Проучивание I и II позиций ног в джаз-танце.
Партерная гимнастика (par terre)	Движения contraction и release. Техника исполнения движений contraction и release. Понятие взаимосвязи движения и дыхания.
Упражнения на середине зала	Упражнения, развивающие гибкость позвоночника: техника исполнения движения roll-down и roll-up вперед и в сторону. Изучение движения Flat back. «Четыре точки» тела. Изучение pas de bourge сначала на середине зала, потом в продвижении по диагонали.

	Изучение kik, kik ball change.
Основы импровизации.	Упражнения из тренинга актерского мастерства на освобождение от мышечного напряжения и телесного зажима («ртуть», «огонь-лед», «пластилиновые куклы», «марионетки», «спагетти»). Свободная импровизация воспитанников на свободную тему.
Изоляция	Движения грудной клетки вперед-назад, из стороны в сторону, с акцентом вправо или влево. Изоляция ног. Движения по параллельным и выворотным позициям, исполнение комбинации по квадрату.
	Подъем одного и двух плеч вверх-вниз, вперед-назад. Twist и шейк плеч. Движения грудной клеткой вправо-влево, вперед-назад, диагонально (начальный этап изучения). Движения бедрами из стороны в сторону, вперед-назад. Hip lift (подъем бедра вверх). Техника исполнения движений twist (наклон с изменением направления движения). Twist torca. Движения на смену уровней: всевозможные «цепочки» (последовательное перемещение из уровня в уровень).
Координация	Движения, развивающие координацию рук и ног. Свинговые раскачивания рук, корпуса, головы. Упражнение, развивающее координацию: sauté по свободной позиции по четырем точкам, затем - по двум. Исполнение простых комбинаций, которые задействуют движения головы и плеч, с передвижениями по заданной педагогом схеме. Комбинации, развивающие координацию с передвижением по заданному рисунку (вперед-назад, вправо-влево, по квадрату).
Вращения	Повороты на двух ногах, начинающиеся с demi plié и заканчивающиеся на полупальцах. Повороты на одной ноге с passé.

Кросс	Техника передвижения в пространстве простыми шагами. Техника шагов примитива: джазовый шаг с чередованием прыжков. Шаги примитива в быстром темпе.
Стрейчинг	Упражнения стрейчинг-характера (растяжка).
Составление и исполнение танцевальных комбинаций.	Изучение простейших комбинаций на координацию движений. Соединение разученных движений и связующих шагов в простейшие комбинации по заданной теме. Работа над комбинациями, основанными на шагах, передвижениях в пространстве по заданной схеме со сменой уровней. Работа над четким и синхронным исполнением комбинаций, музыкальностью и выразительностью.

1й год обучения Задачи:

- Движения изолированных центров;
- Взаимосвязь дыхания и движения (contraction, release);
- Упражнения stretch-характера;
- Развитие грудной клетки, тазобедренного сустава, коленного сустава, голеностопа.

Упражнения на середине зала.

- Основные позиции ног в джаз танце. ○ Основные позиции рук в джаз танце.

Изоляция. ○ Изолированная работа головы в положении стоя (наклоны вперед и назад, наклоны вправо и влево, повороты вправо и влево, zundatí вперед, назад, из стороны в сторону).

- Изолированная работа плеч в положении стоя (вверх – вниз, вперед – назад). ○ Изолированная работа рук в положении стоя (кисти, от локтя, от плеча).
- Изолированная работа грудной клетки в положении стоя (из стороны в сторону, вперед – назад). ○ Изолированная работа бедер (пелвис) в положении стоя (вперед – назад, из стороны в сторону). ○ Изолированная работа ног, стоп в положении стоя (стопа --flex и point, prance, pas tortilla, catch step; от колена).

Упражнения в партере. Современный танец, использует сценическое пространство не только по вертикали, но и по горизонтали. Движения исполнителя на полу – существенная часть хореографии. В уроке этот раздел несет очень важные функции.

В партере может происходить: ○ Разогрев; ○ Упражнения на изоляцию; ○

Упражнения stretch – характера; ○ Упражнения для развития подвижности позвоночника; ○ Дополнительный тренаж на координацию и ориентацию в пространстве.

- Наиболее распространенные варианты уровней.

Стоя:

- Верхний уровень (на полупальцах); ○ Средний уровень (на всей стопе); ○ Нижний уровень (колени согнуты).

«На четвереньках»:

- Опора на руках и коленях; ○ Одна или две ноги вытянуты назад при опоре на руки; ○ Одна нога открыта в сторону или назад при опоре на руках и колене.

На коленях:

- Стоя на двух коленях; ○ Стоя на одном колене, другая нога открыта на пол в любом направлении.

Сидя:

- Frog position («лягушка»- колени согнуты, стопы вместе); ○ Первая позиция (ноги вместе, вытянуты вперед);
- Вторая позиция (ноги разведены в стороны);
- Третья позиция (положение «swastika», но столпы плотно прижаты к ягодицам); ○ Четвертая позиция или «swastika»;
- Пятая позиция (ноги согнуты в коленях, щиколотки скрещены); ○ Колени согнуты и соединены вместе (стопы стоят на полу параллельно); ○ Соссух - позиция: ноги вместе, колени согнуты, голени в воздухе и параллельны полу; ○ Джазовый шпагат (нога впереди вытянута, а сзади согнута);
- Сидя на одном бедре (колено опорной ноги согнуто, на ней тяжесть корпуса, свободная нога открыта назад или в сторону);
- Crossed swastika (скрещенная свастика).

Лежа:

- На спине; ○ На животе; ○ На боку. **Упражнения в партере на изоляцию.**
- Изоляция головы (может выполняться во всех уровнях).
- Изоляция плеч (исполняется в позициях «сидя») ○ Изоляция грудной клетки. ○ Изоляция таза (в положении «стоя на четвереньках» и в положении «стоя на коленях»). ○ Изоляция рук.
- Изоляция ног.

Упражнения stretch-характера (растяжка).

- Поочередная работа стоп со сменой положения (flex, point): П.Н – flex, Л.Н. – point и наоборот.
- Упражнения stretch-характера в положении лежа.
- Упражнения stretch-характера в положении сидя.

Упражнения для развития подвижности позвоночника.

- Наклоны торсом вперед в «frog» позиции. ○ Фиксируемые наклоны торса к ногам в первой позиции сидя. ○ Фиксируемые наклоны торса к ногам во второй позиции сидя.
- Выходы на маленькие мостики.
- Дыхательная гимнастика с использованием contraction, release, high release.

Передвижение (cross). ○ Отработка

устойчивости (апломба) ○ Шаги: flat step.

- Прыжки: с двух ног на две(jump). □ Temps sauté.
- Temps sauté по точкам.
- Temps sauté в комбинациях с правой и левой ног по точкам.

Вращения: повороты на двух ногах.

Второй год обучения

Наименование темы	Содержание занятий
Вводное занятие	Проведение инструктажа по технике безопасности и пожарной безопасности. Постановка задач на новый учебный год. Беседа: Развитие танца Модерн.
Разогревочный комплекс упражнений	Восстановление физической формы: выполнение упражнений из раздела «разогрев», развивающих эластичность мышц, гибкость спины. «Спирали» (упражнение для позвоночника), body roll (волна всего тела).
Закрепление изученного материала в прошлом году.	Повторение основных позиций рук и траекторий движений, комбинаций прошлого учебного года. Движения, развивающие координацию, которые задействуют движения двух центров – рук, ног. Повторение техники исполнения contraction, release. Простейшие движения плечами по заданной схеме. Полукруги плечами спереди-назад и сзади-вперед через верхнюю точку поочередно и одновременно. Par terre Шаги примитива в комбинации: с прыжками, вращениями, сменой уровней, работой рук по позициям, с движениями грудной клетки вперед-назад, из стороны в сторону.

Позиции рук	Проучивание комбинированных положений рук. Позиции рук V, VI, VII, VIII.
Позиции ног	Проучивание позиций ног: IV, in, out, комбинированные позиции.
Партерная гимнастика (par terre)	Упражнения на развитие силы и выносливости Упражнения на изоляцию. Упражнения на развитие подвижности позвоночника Акробатические элементы: перекаты на спине, кувырки, стойка на руках. Простейшие комбинации в технике исполнения contraction, release со сменой уровней.
Упражнения на середине зала	Техника исполнения движения Deep body bent - глубокий наклон вперед ниже, чем на 90°, при этом спина, голова и руки находятся на одной прямой линии. Движение за счет падения и подъема тяжести корпуса, его построение по синусоиде: движение-задержка в кульминационной точке (suspend) и обратный возврат (recovery) Свинговые раскачивания рук, корпуса, головы. Свободные падения корпуса вперед и в сторону – drop.

	Техника исполнения high release. Положение arch – небольшой прогиб торса назад. Комбинации, включающие в себя движения, развивающие гибкость позвоночника: flat back, deep body bend, roll dawn, roll ar. Прыжки с шагами в джаз манере. Махи ногами на середине зала крестом, по квадрату.
Импровизация	Приемы импровизации: физическое воплощение образа, чувства, настроения под музыкальное сопровождение, предложенное педагогом. Упражнения на развитие воображения и фантазии: «придумай себе дело», «здравствуйте, я ...!», «снимаем-одеваем», «я – не я»; Творческая работа с партнером. Найги пару по звуку, по пантомиме. Игры, развивающая актерское мастерство и «чувство локтя партнера»: «зеркало» и «сиамские близнецы».
Изоляция	Усложненные движения головой по «квадрату» с одновременным исполнением plie в быстром темпе. Техника исполнения в параллель и в оппозицию движения двух центров.

Координация	<p>Комбинации, развивающие координацию: головой исполнить наклоны вперед-назад, одновременно плечи двигаются вверх-вниз.</p> <p>Координация мультиплицированных шагов с движениями рук, поворотов, вращений.</p> <p>Координация двух центров: одновременная работа рук и ног.</p>
Вращения	<p>Простейшие повороты по кругу вокруг изображаемой оси со связующими шагами («треплет»).</p> <p>Повороты и вращения с элементами pas de bougге, прыжками и движениями корпуса.</p> <p>Работа над простейшими поворотами на одной и двух ногах</p>
Кросс	<p>Передвижение в пространстве: flat step, camel walk.</p> <p>Изучение pas de bourre tn dehors et en dedans.</p> <p>«Мультиплицированные шаги»: координация шагов с движениями рук, поворотов, вращений.</p> <p>Шаги: исполнение «квадроплета», при котором на счет «и-два» выполняется три шага на полупальцах, а шаг tombe – все время с одной ноги.</p> <p>Шаги в счет «и-раз», сильное акцентированное движение, связанное с переносом веса тела, который выполняется на слабую музыкальную долю (из-за такта).</p> <p>Шаги с изученными движениями по диагонали или по кругу.:</p>
Стрейчинг	<p>Закрепление изученного материала в 1 четверти.</p> <p>Комбинация стрейчинг-характера на полу.</p>
	<p>Комплексы партерных позиций и положений, партерных растяжек (стрейчинг).</p>
Составление и исполнение танцевальных комбинаций.	<p>Простейшие комбинации с движениями рук по основным позициям, поворотами, перекатами.</p> <p>Комбинация, воспитывающая умение распределять напряжение, когда один центр свободен и находится в свинговом раскачивании, другой же – напряжен.</p> <p>Комбинация, развивающая координацию (координация двух центров).</p> <p>Комбинация, включающая в себя движения торса, шагов и grand battements на середине зала, в продвижении по диагонали.</p> <p>Комбинация в партере: с исполнением элемента «березка», перекат, мосты с переворотом.</p> <p>Комбинации с прыжками, шагами, движениями корпусом.</p>

2й год обучения Задачи:

- Развитие подвижности позвоночника.

- Проучивание flat back вперед.
- Проучивание roll down и roll up.
- Квадрат и крест в разделе изоляция.
- Акробатические элементы (колесо, большой мостик, кувырки, перекаты).

Упражнения на середине зала.

Изоляция: понятие

- – крест. ○ – квадрат. ○ – круг.
- – полукруг.
- – восьмерка.

Использование разно ритмических музыкальных произведений при исполнении движений, добавление Demi-plie и releve:

1. По параллельным и выворотным позициям.
2. Перевод стоп и коленей из выворотного положения в параллельное и, наоборот, во время исполнения изоляции.
3. Изменение динамики исполнения: быстро, медленно.

Упражнения для развития подвижности позвоночника. ○ Проучивание flat back вперед из положения стоя. ○ Дыхательная гимнастика с использованием contraction, release, с добавлением работы рук в положении стоя. ○ Изучение curve, arch, ○ Проучивание roll down и roll up. ○ Изучение side stretch. **Упражнения в партере.**

- Contraction, release на четвереньках.
- Body roll в положении круазе сидя. ○ Подъем ног на 90 градусов из положения, лежа (стопы – point). ○ Grand batman вперед, из положения, лежа на спине. ○ Grand batman в сторону из положения, лежа на боку.
- Grand batman в сторону, назад из положения, стоя на четвереньках.

Упражнения stretch-характера (растяжка).

- Упражнения stretch-характера на проработку положения ноги в сторону (вторая джазовая позиция ног в партере).
- Растяжки из положения сидя, включая поясничную работу мышц. ○ Упражнения stretch-характера из положения frog-position с использованием рук. ○ Введение элементарных акробатических элементов: выход на большой мостик из положения стоя; стойка на лопатках «березка»; кувырки вперед, назад; перекаты.

Передвижение (cross). ○ Twist: «триплеты» и «квадроплеты»;

- Шаги: tap step; ○ Прыжки: с одной ноги на другую с продвижением (leap).

Вращения: повороты на одной ноге.

Комбинация. Последним разделом урока танца Модерн является танцевальная комбинация, которая может включать в себя движения из всех разделов урока. **Импровизация** как раздел урока в джаз-танце и модерне.

Структура занятия.

1. Разминка.

Разминка, основная часть подготовки к ежедневным занятиям и выступлениям на сцене, служит защитой от травм. Под разминкой подразумевается комплекс мер, при помощи которых танцор физически и умственно готовится к движению, такая подготовка уменьшает риск получения травмы. **Общие** разминочные упражнения повышают готовность всего тела к исполнению танца. В **специфических** упражнениях повторяются особые движения, которые разогревают мышцы, важные для танцора. Активная разминка сопровождается мышечной работой, во время которой усиливается циркуляция крови, температура мышц повышается, и система кровообращения готовится к предстоящему занятию. Важно разогреть все мышечные группы и отдельные мышцы, которые будут задействованы во время занятия.

2. Техника изоляции.

При изоляции происходит дополнительный разогрев мышц различных частей тела и развивается внутримышечная координация. Работают по очереди все части тела от головы до ног. Первоначально движения изучаются в «чистом» виде, отдельно с ровным ритмом. По мере освоения, движения одного центра соединяются в простейшие комбинации, затем в более сложные комбинации, усложняется ритмическая структура. И последний этап – соединение движений нескольких центров в сложном ритмическом рисунке (полицентрия и полиритмия).

3. Партер.

Изучение основных движений и положений джаз-танца на середине зала, соединение их в комбинации, и отработка качества исполнения. Сюда же включены упражнения stretch – характера.

4. Диагональ.

Изучение движений, исполняемых с продвижением по залу:

- шаги
- прыжки
- вращения

5. Комбинация или импровизация.

Завершающий раздел урока, главное требование которого – танцевальность.

6. Рефлексия.

В конце каждого урока необходимо уделить несколько минут для восстановления дыхания и расслабления.

1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения образовательной программы обучающиеся должны овладеть следующими компетенциями.

	Группа задач	Планируемый результат
--	--------------	-----------------------

1 год обучения	Образовательные:	<p>По окончании первого года обучения воспитанники познакомились с предметом, историей возникновения модерн-танца, разнообразием ритмических рисунков, знают терминологию современного танца, умеют точно воспроизводить изученный материал.</p> <p>Качественно и осознанно выполняют следующие требования программы: body roll, flat back вперед, выход на большой мостик из положения стоя. Стойка на лопатках «березка», кувырки вперед, назад, перекаты. Умение исполнять простейшие комбинации на изученном материале.</p>
	Развивающие:	<p>Воспитанники научились осознанному расслаблению мышц (мышечному раскрепощению), владению корпусом, распределению напряжения на позвоночник; координированию 2 центров; свободному владению перемещения в пространстве; поставлено дыхание; ребята чувствуют музыкальные акценты и выделяют их движениями, ориентируются в ритмических особенностях музыки.</p>
	Воспитательные:	<p>Обучающиеся на уроке демонстрируют культуру поведения в классе (на сцене и за кулисами), бережно относятся друг к другу, бережно относятся к танцевальной форме (сценическим костюмам и реквизиту). Умеют общаться в коллективе, проявляют творческую инициативу</p>
2 год обучения	Образовательные:	<p>После второго года обучения дети хорошо ориентируются в терминологии современного танца умеют точно воспроизводить изученный материал. Ожидаемый результат на данном этапе освоения программы - правильное выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся: движения изолированных центров; взаимосвязь дыхания и движения; упражнения stretch-характера; подвижность грудной клетки, тазобедренного, коленного суставов, голеностопа.</p>
		<p>Воспитанники овладели умением различать свинг и стрейчинговый характеры движений и отражать особенности при исполнении, выделять своим телом музыкальный акцент. Освоены акробатические элементы: «перекаты» на спине, «кувырки», «мосты» из положения «стоя» в усложненных формах и с продвижением в разных направлениях.</p> <p>Знают основы джазовой импровизации, что позволяет создавать яркие сценические образы.</p>
	Развивающие:	<p>У обучающихся развит вестибулярный аппарат, макро- и микрокоординации (наработана скорость реакции в смене направления движения при перемещении в пространстве), стали более выносливы физически, легко переходят из одного уровня в другой, ребята умеют</p>

		координировать одновременно два центра. Нарботана техника вращения на середине зала в среднем темпе.
	Воспитательные:	Стремление к четкому, правильному, красивому выполнению задания, что в свою очередь требует организованности, активности, внимания; ребята ориентируются в стилях современного танца, у них формируется эстетический вкус, творческий интерес к занятиям, осознанно применяют знания, полученные в беседах по здоровому питанию.

Раздел №2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ» 2.1
Календарный учебный график Календарный учебный график на 2020 – 2021 учебный год

Учебный период	Количество учебных недель	Дата начала учебного периода	Каникулы	
			Продолжительность	Организация деятельности по отдельному расписанию и плану
1 полугодие	15 недель	07 сентября	С 19.12 по 10 января	С 19.12 по 10 января участие в организации новогодних мероприятий
2 полугодие	19 недель	11 января	С 22 мая по 05 сентября.	Работа лагерей с дневным пребыванием детей и загородных детских оздоровительно-образовательных лагерей. Подготовка и участие в конкурсах, выставках, соревнованиях

Продолжительность учебного года – с 07.09 по 21.05 – 34 учебные недели

2.2. Формы аттестации и оценочные материалы

Формы и методы диагностики. Проследить физическое, творческое развитие ребенка позволяют следующие формы и методы диагностики:

- контрольные и открытые занятия для родителей и педагогов.
- участие в творческой жизни коллектива, концертная и конкурсная деятельность, традиционные мероприятия студии.

Процесс диагностирования проводится в несколько **этапов**.

1. Входная диагностика проводится на первых занятиях. Позволяет выявить физические и творческие способности ребенка.

2. Текущий контроль. Оценивание промежуточных результатов освоения обучающимися образовательной программы. Проводится в течение учебного года на каждом учебном занятии.

3. Промежуточная диагностика. Оценка качества освоения учащимися содержания учебного плана и образовательной программы на текущий период, перевод в следующий класс. Проводится в конце первого полугодия и в конце первого года обучения. Формы проведения – контрольное занятие, открытое занятие для родителей. Задания даются в соответствии с программой и учебно-тематическим планом. Промежуточная аттестация позволяет выявить, достигнутый на данном этапе уровень освоения программы обучающимися, динамику физического, творческого и личностного развития ребенка.

4. Итоговая диагностика проводится в конце второго года обучения, по окончанию всего курса. Формы проведения – переводной экзамен, открытое занятие для родителей и педагогов ХШС «Фуэте». Помогает определить уровень освоения обучающимися программных требований, отследить динамику их развития, а также оценить успешность выбранных форм и методов обучения, при необходимости скорректировать их.

Основными **методами диагностики** являются наблюдение за детьми в процессе обучения, в условиях выполнения практических заданий на занятиях, педагогический анализ, обобщение и систематизация полученных данных.

Для **фиксирования результатов** уровня освоения дополнительной образовательной программы каждым педагогом ведется **журнал**, где фиксируется посещение ребенком учебных занятий, оценки по контрольным и экзаменационным занятиям.

1. Освоение образовательной программы – теоретические знания: методика выполнения проученных упражнений, владение специальной терминологией, практические умения и навыки, предусмотренные требованиями программы.

Высокий уровень – все программные требования выполняются на высоком качественном уровне; при выполнении практических заданий соблюдает технику исполнения движений, не допуская значительных ошибок. Знает элементарные термины, предусмотренные программой и учебно-тематическим планом, может объяснить значение термина или названия упражнения.

Средний уровень – программа усвоена хорошо, при выполнении практических заданий, соблюдает необходимые требования в технике исполнения, может допустить одну-две ошибки.

Низкий уровень – требования программы усвоены частично или не усвоены совсем, практические задания исполняются с очевидными ошибками, не соблюдается техника выполнения движений. В терминах ориентируется с трудом, не знает названия упражнений. Вопросы вызывают затруднения, отвечает только после напоминаний.

2. Творческое развитие – воображение, музыкальный слух, эмоциональность, выразительность исполнения, умение чувствовать и передавать характер музыки, координация движений.

Высокий уровень – в постановочной работе максимально использует физические

возможности, хорошо запоминает танцевальные комбинации, соблюдает технику исполнения движений. Чувствует характер музыки и в соответствии с этим передает настроение, легко вживается в образ, эмоционален. Включается в совместную коллективно-творческую деятельность (концертные выступления, участие в конкурсах, участие в мероприятиях студии). **Средний уровень** – не всегда использует физические данные в полную силу; хорошо запоминает танцевальные комбинации, но не всегда соблюдает технику исполнения движения, допуская помарки; эмоционален, легко вживается в образ, но без контроля и напоминаний не может «додержать» образ до конца; хорошо ориентируется в пространстве, при ошибках быстро исправляется, периодически (требуется участие и помощь педагога) включается в совместную коллективно-творческую деятельность (концертные выступления, участие в конкурсах, участие в мероприятиях студии).

Низкий уровень – танцевальные комбинации запоминает с трудом, тяжело координирует; допускает нарушения в техники исполнения движений, часто ошибается в комбинациях; малоэмоционален, движения не всегда согласовывает с музыкой; плохо ориентируется в сценическом пространстве, теряется в исполнительской деятельности, требуется постоянная мотивация со стороны педагогов для участия в совместной коллективно-творческой деятельности (концертные выступления, участие в конкурсах, участие в мероприятиях студии).

2.3. Условия реализации образовательной программы

Материально-технические условия

Занятия должны проводиться в специально оборудованном кабинете с зеркалами, соответствующем требованиям ТБ, пожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет должен хорошо освещаться и периодически проветриваться. Необходимо также наличие:

- раздевалки и шкафов для хранения личных вещей

Для проведения занятий необходимо следующее оснащение:

- технические средства обучения (планшет или ноутбук);
- специальная форма для занятий (купальники, шорты или джазовые комбинезоны, на ногах «защита для стопы «контемпки» или мягкая джазовая обувь)
- музыкальное сопровождение (аудиоколонка)
- методическая литература;
- инвентарь (коврики, кубики для растяжки, утяжелители и др.)

Информационное обеспечение Программы.

Методическая литература для педагогов:

1. Никитин В.Ю Джаз-модерн танец – начало обучения, М.: ВЦХТ, 1998. -128с., ил.
2. Никитин В. Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика. - М.: Изд-во "ГИТИС", 2000- 440с., ил.
3. Полятков С.С. Основы современного танца. Г.Ростов-на-Дону. Изд-во «Феникс» 2004г.
4. Дан О. Пилатес-гимнастика звезд-СПб., Питер-2007.-192с.:ил.(Серия-«Красивое тело»).

Кадровое обеспечение Программы.

Педагог дополнительного образования, имеющие среднее или высшее профессиональное образование в области преподавания хореографических дисциплин.

Методическое обеспечение Программы

Программа предусматривает использование следующих методов и технологий организации учебного процесса:

Наглядно-демонстрационный метод

- Показ педагога, просмотр видеоматериала с конкурсов по современному танцу, так как большую роль в обучении имеет зрительное восприятие

□□

Объяснительно-иллюстративный

- показ танцевальных движений, танцевальных комбинаций с объяснениями и комментариями.

Практический

- метод многократного повторения упражнения, в процессе которого у обучающихся формируется навык правильного исполнения движения, повышается техника и уровень усвоения материала
- метод последовательности (движение должно осваиваться постепенно, поэтапно) □ метод доступности (изучаемый материал должен быть доступен детям, поскольку это формирует чувство уверенности в себе, помогает самоутвердиться, поддерживает интерес к предмету)
- метод импровизации (выполняя задания на импровизацию, обучающиеся развивают воображение, мышление, самостоятельность, инициативу, что впоследствии помогает в раскрытии художественных образов в танцевальных композициях)

Технологии:

- Здоровьесберегающая технология: корректирующие упражнения, релаксация, динамические паузы, партерная гимнастика, дыхательная гимнастика, самомассаж.
- Личностно-ориентированная технология: ставит в центр всей системы образования и воспитания личность ребенка, обеспечение ему комфортных условий в учреждении, в котором он находится, бесконфликтных и безопасных условий ее развития, реализации имеющихся природных потенциалов

Алгоритм учебного занятия.

- Организационно-мотивационный этап - 5 минут
Приветствие, поклон. Постановка цели и задач на предстоящий урок.

- Основной этап занятия – 80 минут с перерывом Упражнения *par terre* или разогрев
Упражнения у станка
Упражнения на середине
Кросс
Allegro
Репетиционная работа, повторение и отработка танцевальных комбинаций.
- Заключительная часть занятия, подведение итогов – 5 минут

2.4. Список литературы

1. Баскаков В. Свободное тело. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2001.
2. Борисов-Дрондин А.И. Коррекционная гимнастика для учащихся хореографических школ. – Самара: НТЦ, 2003. 4. Васенина Е. Российский современный танец. Диалоги. – М.: Emergency Exit., 2005.
3. Гиршон А. Е. Импровизация и хореография. Электронный ресурс.- <http://girshon.ru/>
4. Гренлюнд. Э., Оганесян Н. Танцевальная терапия. Теория, методика, практика. – СПб.: Речь, 2014.
5. Диниц Е.В. Джазовые танцы. – М.: АСТ, 2010.
6. Добровольская Г.Н. Танец. Пантомима. Балет. – Л.: Искусство, 1975.
7. Добротворская К.А. Айседора Дункан и театральная культура эпохи модерна. – Л.: ЛГИТМ и К, 1992. 8. Ерохина О.В. Школа танцев для детей: (Фольклор, классика, модерн). – Ростов н/Д.: Феникс, 2003.
9. Запора Р. Импровизация присутствия // Танцевальная импровизация. – М., 1999.
10. Ивлева Л.Д. Методика обучения хореографии в старшей возрастной группе. – Челябинск: ЧГАКИ. – 1997. 29
11. Ивлева Л.Д. Джазовый танец. – Челябинск: ЧГАКИ, 2006.
12. Козлов В.В., Гиршон А.Е. Интегративная танцевально-двигательная терапия.. – СПб.: Речь, 2016
13. Никитин В.Н. Энциклопедия тела (психология, психотерапия, педагогика, театр, танец, спорт, менеджмент) /В. Н. Никитин. – М.: Алетея 2000.
14. Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн- джаз танца. – М.: Один из лучших, 2010.
15. Суриц Е. Балет и танец в Америке. Очерки истории. – Екатеринбург: Издво госуниверситета, 2004. 16. Уроки танцев: лучшая методика обучения танцам / Джим Холл [пер. с англ. Т. В. Сидориной]. – М.: АСТ : Астрель, 2009.

17. Федорова Л. Африканский танец. Обычаи, ритуалы, традиции. – М.: Наука, 1987

Литература для обучающихся. Видеоматериал.

1. Семинар по современному танцу К. Килина. 2003г.
2. Обучение современному танцу детей в возрасте 6-7 лет, 8-10 лет, 11-12 лет, Руководитель детского коллектива «Апельсин», Андрей Гришаев, Новосибирск – Новокузнецк, ноябрь, 2004
3. «Джазовый танец для детей» 8-10 лет, «Экспрессивная пластика», Татьяна Брызгалова (эксцентрик Балет Сергея Смирнова), семинар в Новосибирске
4. Джазовый танец, Эльвира Смирнова 2004г.
5. Фанки-джаз, модерн, джаз –модерн, джаз, детский танец г. Новосибирск 2003г.
6. «Танец Модерн» Ольга Горобчук, г. Омск 2018г.