

Управление образования администрации города Оренбурга
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества» г. Оренбурга

СОГЛАСОВАНО
НМС МАУДО
ЦДТ г. Оренбурга
протокол № 127
от 28.08.2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

художественной направленности

«СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ»

Возраст обучающихся: 9-14 лет.

Срок реализации: 5 лет.

Автор-составитель:

Зевина А.С., педагог дополнительного
образования МАУДО ЦДТ г.Оренбурга

г. Оренбург
2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.

1.1. Пояснительная записка.....3

- направленность программы
- актуальность программы
- отличительные особенности программы
- адресат программы
- объем программы
- формы обучения и виды занятий по программе
- срок освоения программы
- режим занятий

1.2. Цель и задачи программы.....8

1.3. Содержание программы.....9

1.3.1. Учебный план

1.3.2. Учебно-тематический план 1-го года обучения и его содержание

1.3.3. Учебно-тематический план 2-го года обучения и его содержание

1.3.4. Учебно-тематический план 3-го года обучения и его содержание

1.3.5. Учебно-тематический план 4-го года обучения и его содержание

1.3.6. Учебно-тематический план 5-го года обучения и его содержание

1.4. Планируемые результаты

1.5. Воспитательный компонент

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....45

2.1. Календарный учебный график

2.2. Условия реализации программы

2.3. Формы аттестации/контроля

2.4. Оценочные материалы

2.5. Методические материалы

Список литературы.....57

Приложение.....62

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Современный танец» является частью учебно-методического комплекса хореографической студии «Гавроши», предназначена для обучения детей и подростков современной хореографии. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Современный танец» хореографической студии «Гавроши» имеет **художественную направленность**, разработана в соответствии с требованиями к организации и порядку реализации дополнительных общеобразовательных программ (Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МАУДО ЦДТ г. Оренбурга.

По содержанию программа является однопрофильной (**хореография**), по форме организации содержания – комплексной, по цели обучения – развивающей хореографические способности, по типу программы – модифицированной, по уровню реализации – разноуровневой (для младших школьников и подростков), по уровню сложности изучаемого материала – разноуровневой, включающей в себя стартовый, базовый и продвинутый уровни освоения программы, по сроку реализации программа рассчитана на 5 лет.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа направлена на овладение обучающимися различными стилями и техниками современного танца, развивает пластичность и артистичность, способствует приобщению к современному искусству.

Учебной базой реализации программы является МОАУ «Лицей №5» г. Оренбурга.

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Современный танец» хореографической студии «Гавроши» определяется ее направленностью на решение задач духовно-нравственного, эстетического развития подрастающего поколения и поддержку одаренных детей.

Актуальность программы так же связана с реализацией запроса детей и родителей на развитие хореографических умений в области современного танца. Современный танец развивается, следуя за новейшими музыкальными тенденциями, а значит, он всегда находится на самом пике моды и является востребованным. В данном виде искусства лаконично соединены в одно целое многообразии танцевальных стилей и элементы сценических трюков.

Занятие современными танцами позволяет удовлетворить естественную физическую потребность обучающегося в разнообразных формах движения, расширить его художественный кругозор, раскрыть индивидуальные возможности и творческие способности детей младшего и среднего школьного возраста через танцевально-игровую деятельность посредством современной хореографии, снять психологические и мышечные зажимы, выработать чувство ритма, научить свободно владеть своим телом. Современный танец развивает физические данные учащихся, укрепляет мышцы ног и спины, сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует технические навыки и основы правильной осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует отдельные недостатки физического строения тела (осанка, полнота и др.). Занятия современным танцем в большом коллективе развивают коммуникативные компетенции, личностные качества (уверенность в себе, самостоятельность, ответственность, принятие других), формируют умения взаимодействовать со сверстниками и взрослыми и сценическую культуру.

Кроме этого, занятия современным танцем способствуют приобщению к лучшим образцам хореографической культуры, формируют художественные предпочтения и ценностное отношение к хореографии как виду художественной культуры, что так же подчеркивает актуальность данной программы.

Педагогическая целесообразность реализации данной программы в работе с детьми заключается в комплексном психологическом, эмоциональном и физическом воздействии хореографии на учащихся, а также предоставлении всем обучающимся хореографической студии «Гавроши» возможности реализации в творческой деятельности, не зависимо от уровня развития хореографических способностей.

Отличительные особенности программы

В настоящее время существует огромное количество разнообразных программ по современному танцу. По своему содержанию программы являются либо комплексными (дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Dance-Класс» (г.Санкт-Петербург); дополнительная общеобразовательная программа ансамбля «Антре» (г.Березники); программа по современному танцу «Санкт-Петербургской школы искусств им. М.И. Глинки»), либо имеют конкретную направленность (дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Современный танец в стиле Хип-Хоп»; программа «Современный танец» (авт. Курьянов С.В., г.Мичуринск).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Современный танец» хореографической студии «Гавроши» носит комплексный характер, включает в себя несколько направлений современного танца (hip-hop, jazz modern, modern, house, contemporary). Содержание программы адаптировано к возможностям детей разных возрастов и дифференцировано по уровню сложности.

Адресат программы

Возраст обучающихся по программе «Современный танец» – 9-14 лет. Специфика обучающего процесса обусловлена особенностями физического и психологического развития детей младшего школьного и подросткового возрастов.

В возрасте 9-11-ти лет происходят качественные и структурные изменения в физическом развитии и в протекании основных нервных процессов - возбуждения и торможения. Костно-мышечный аппарат детей этого возраста отличается большой гибкостью за счет значительного количества хрящевых тканей и повышенной эластичности клеток. Развитие мелких мышц идет медленно, поэтому быстрые и мелкие движения, требующие точности исполнения, представляют для учащихся большую сложность. Еще одно слабое место в физиологии детей этого возраста – это быстрое истощение запаса энергии в нервных тканях, поэтому объем учебного материала должен быть рассчитан с учетом физиологических возможностей учащихся. Большое внимание в работе с учащимися данного возраста необходимо уделять формированию осанки, умению ориентироваться в пространстве, развитию ритмичности, музыкальности. Преобладание эмоционального отношения к восприятию действительности делает учащихся данного возраста особенно чувствительными к воспитательным воздействиям эстетического характера. Активное формирование устойчивых качеств личности в этом возрасте позволяет закрепить лидерские качества и качества, необходимые для успешного развития хореографических способностей (самостоятельность, сдержанность, настойчивость и стремление к преодолению трудностей).

В 11-14 лет происходит гормональная перестройка организма подростков, затрагивающая все системы жизнедеятельности. С интенсивным ростом скелета и мышц происходит перестройка моторного аппарата, которая может выражаться в нарушениях координации движений. Развитие нервной и сердечнососудистой систем не всегда успевает за интенсивным ростом, что может при большой физической нагрузке приводить к головокружению. В этом возрасте нередко появляется раздражительность, обидчивость, вспыльчивость, резкость. Появляется острая потребность в самоутверждении,

стремлении к самостоятельности. Эмоциональное состояние характеризуется силой чувств и трудностью в управлении ими.

Педагогическое воздействие на учащихся данного возраста должно учитывать особенности как личностного, так и физического их развития. Содержание программы выстраивается с учетом уровня физического развития, зоны ближайшего развития, концертная деятельность предоставляет возможности для удовлетворения потребностей в самоутверждении и самореализации.

Объем программы

Программа реализуется в аудиторном и внеаудиторном режиме.

Общий объем аудиторной нагрузки за 5 лет составляет **1542 часов:**

1-й год обучения – 114 ч, дополнительно индивидуальные занятия – 76 ч.

2-й и 3-й годы обучения – 152 ч, индивидуальные занятия – 76 ч.

4-й год обучения – 152 ч, дополнительно индивидуальные занятия – 38 ч.

5-й год обучения – 114 ч, дополнительно индивидуальные занятия – 38 ч.

На ансамбль отводится всего **570 часов.**

1-й, 2-й и 3-й год ансамбля по 76 часов в год, на 4 году- 114 часов и на 5-м году обучения на ансамбль отводится 228 часов.

Объем внеаудиторной нагрузки (178 ч.) варьируется в свободном режиме и определяется объемом концертной деятельности в летний период и участием в конкурсах различного уровня.

Формы обучения и виды занятий по программе

Основной формой обучения по дополнительной общеобразовательной программе «Современный танец» является групповое занятие.

По форме организации учебной деятельности обучающихся занятия могут быть практические, репетиционные и постановочные.

Практическое занятие – это основная тренировочная работа. Разучивание и отработка определенных тренировочных упражнений, танцевальных комбинаций, наработка техники исполнения изученного стиля, развитие физических данных.

Репетиционные занятия (репетиция от лат. repetitio - повторение) - основная форма подготовки (под руководством хореографа) концертных программ, отдельных танцев, путем многократных повторений (целиком и частями). Постановочные занятия - творческий процесс создания нового танца.

Программой предусмотрены индивидуальные занятия, на которых ребята восполняют недостающие навыки и умения работы над образом, совершенствуют хореографическую лексику, отрабатывают танцевальные комбинации и пластику.

По содержанию деятельности занятия могут быть: занятие-изучение нового материала, занятие - обобщение (повторение), комплексное, итоговое,

занятие-отчет, открытое занятие (для родителей, администрации, учащихся, педагогов).

В случаях возникновения непредвиденных обстоятельств в условиях вынужденных мер традиционное очное обучение по программе реализуется с применением дистанционных образовательных технологий с помощью платформы zoom и группа в социальной сети «ВКонтакте» по адресу:

<https://vk.com/club185654006>

Обучение с применением дистанционных технологий осуществляется в on-line (вебинары, видеоконференции, чаты) и off-line формах (обучающие видео-, аудио-материалы, мастер-классы, презентации, текстовые документы, учебные консультации).

Срок освоения программы

Обучение в хореографической студии «Гавроши» по дисциплине «Современный танец» рассчитано на 5 лет. На 1-м году обучения учащиеся знакомятся с направлением Hip-hop, на 2-м году изучается модерн-джаз танец. На 3-м году обучения происходит знакомство со стилем House, а на 4-м и 5-м годах обучения учащиеся знакомятся с более сложными направлениями современного танца- Contemporary и Modern.

Режим занятий

1-й год обучения: 2 раза в неделю: 1 раз по 1 часу, 1 раз – 2 часа (3 ч в неделю), индивидуальное занятие 2 раза в неделю по 1 часу.

2-й год обучения: 2 раза в неделю по 2 часа (всего 4 ч. в неделю), индивидуальное занятие 2 раза в неделю по 1 часу.

3-й год обучения: 2 раза в неделю по 2 часа (всего 4 ч. в неделю), индивидуальное занятие 2 раза в неделю по 1 часу.

4-й год обучения: 2 раза в неделю по 2 часа (всего 4 ч.), индивидуальное занятие 1 раз в неделю по 1 часу.

5-й год обучения: 2 раза в неделю: 1 раз по 1 часу, 1 раз – 2 часа (всего 3 ч. в неделю), индивидуальное занятие 1 раз в неделю по 1 часу.

Продолжительность занятия - 45 мин. Двухчасовое занятие предполагает в обязательном порядке перерыв не менее 10-ти мин.

Ансамбль:

1-й - 3-й год обучения – 1 раз в неделю 2 часа.

4-й год обучения – 1 раз в неделю 3 часа.

5-й год обучения – 2 раза в неделю по 3 часа.

При обучении с применением дистанционных образовательных технологий продолжительность занятия сокращается для учащихся 7-18 лет до 30 мин.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: развитие хореографических способностей и исполнительской культуры учащихся посредством современного танца.

Задачи:

Воспитательные:

- формировать ценностные установки, позиции, отношение к хореографической культуре;
- воспитать морально-волевые и личностные качества, необходимые для успешного освоения хореографической культуры;
- формировать личностный смысл в освоении программы и предпрофессиональные предпочтения;
- формировать сплочение хореографического коллектива, объединенного общей организационной культурой и чувством причастности к хореографической студии «Гавроши».

Обучающие:

- формировать систему знаний в области направлений современного танца (hip-hop, jazz modern, modern, house, contemporary);
- формировать знания, умения, навыки создания собственных движений и составления из них целостной танцевальной композиции;
- развить умения координации и владения мышечным и суставно-двигательным аппаратом;
- формировать исполнительскую и сценическую культуру в области современного танца (hip-hop, jazz modern, modern, house, contemporary).
- формировать специальные знания и умения для профессиональной деятельности в хореографии.

Развивающие:

- развить физические данные (растяжка), танцевально-ритмическую координацию и выразительность;
- развить чувства ритма, музыкальной, зрительной, мышечной памяти;
- развить эстетический вкус;
- развить регулятивные и контрольно-оценочные умения;
- развить задатки, предпочтения и интерес к профессии хореографа;
- формировать и развить ИТ-компетентность.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

№	Виды учебной нагрузки/ Дисциплина	Этапы обучения									
		Стартовый уровень		Базовый уровень				Продвинутый уровень			
		1-й год обучения		2-й год обучения		3-й год обучения		4-й год обучения		5-й год обучения	
		Аудиторные часы	внеаудиторные часы	Аудиторные часы	внеаудиторные часы	Аудиторные часы	внеаудиторные часы	Аудиторные часы	внеаудиторные часы	Аудиторные часы	внеаудиторные часы
1	Современный танец	114 ч	36ч	152 ч	36ч	152 ч	30ч	152 ч	6ч	114 ч	6ч
2	Ансамбль	76 ч	4ч	76 ч	4ч	76 ч	6ч	114ч	20ч	228ч	30ч
3.	Индивидуальные занятия	76 ч		76 ч		76 ч		38 ч		38 ч	
	Всего часов	266 ч	40ч	304 ч	40ч	304 ч	36ч	304 ч	26ч	380 ч	36ч
		1542 аудиторных часов 178 внеаудиторных часов									

№ п/ п	Разделы программы	Количество часов															Формы аттестац ии контроля
		1год обучения (36 НЕДЕЛЬ)			2год обучения			3год обучения			4год обучения			5год обучения			
		Все го	Тео рия	Прак тика	Все го	Тео рия	Прак тика	Все го	Тео рия	Прак тика	Все го	Тео рия	Прак тика	Все го	Тео рия	Прак тика	
1.	Вводное занятие	1ч	0,5ч	0,5ч	2ч	0,5ч	1,5ч	Беседа									
2.	Постановка корпуса, рук и ног в современном танце	10ч	1ч	9ч	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Наблюдение Предметные пробы
3.	Разминка	20ч	1ч	19ч	20ч	1ч	19ч	20ч	1ч	19ч	6ч	1ч	5ч	6ч	1ч	5ч	Наблюдение Контроль качества исполнения с
4.	Растяжка	25ч	1ч	24ч	25ч	1ч	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Предметные пробы
5.	Par terre	15ч	1ч	14ч	15ч	1ч	14ч	15ч	1ч	14ч	9ч	0,5ч	8,5ч	7ч	0,5ч	6,5ч	Наблюдение Анализ изученных комбинаций

6.	Grand battement	10ч	01ч	9ч	10ч	0,5ч	9,5ч	10ч	0,5ч	9,5ч	7ч	0,5ч	6,5ч	4ч	-	4ч	Предметные пробы
7.	Прыжки на середине зала	3ч	0,5ч	2,5ч	7ч	0,5	6,5ч	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Наблюдение
8.	Прыжки с продвижением	3ч	0,5ч	2,5ч	6ч	0,5ч	5,5ч	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Контроль качества исполнения с выставлением оценок
9.	Парные упражнения	4ч	0,5ч	3,5ч	8ч	1,5ч	6,5ч	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Наблюдение
10.	Кроссы	13ч	0,5ч	12,5ч	17ч	0,5ч	16,5ч	16ч	0,5ч	15,5ч	12ч	0,5ч	11,5ч	7ч	0,5ч	6,5ч	Предметные пробы
11.	Танцевальные комбинации	10ч	1ч	9ч	15ч	1ч	14ч	20ч	1ч	19ч	15ч	1ч	14ч	9ч	1ч	8ч	Наблюдение Предметные пробы
12.	Изоляция	-	-	-	9ч	1ч	8ч	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Наблюдение
13.	Вращения и крутки	-	-	-	9ч	1ч	8ч	10ч	1ч	9ч	11ч	1ч	10ч	8ч	0,5ч	7,5ч	Наблюдение Анализ исполнения
14.	Swing	-	-	-	7ч	1,5ч	5,5ч	-	-	-	8ч	0,5ч	7,5ч	-	-	-	Предметные пробы
15.	Стретчинг	-	-	-	-	-	-	15ч	1,5ч	14,5ч	9ч	0,5ч	8,5ч	9ч	0,5ч	8,5ч	Наблюдение
16.	Трюки	-	-	-	-	-	-	10ч	1ч	9ч	9ч	1ч	8ч	6ч	1ч	5ч	Индивидуальный показ
17.	Прыжковые комбинации	-	-	-	-	-	-	11ч	1ч	10ч	11ч	1ч	10ч	9ч	0,5ч	8,5ч	Наблюдение Анализ исполнения
18.	Партнёринг	-	-	-	-	-	-	15ч	0,5ч	14,5ч	13ч	0,5ч	12,5ч	9ч	0,5ч	8,5ч	Наблюдение

19.	Импровизация	-	-	-	-	-	-	6ч	1ч	5ч	-	-	-	-	-	-	Наблюдение
20.	Акрыйога	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16ч	1ч	15ч	15ч	1ч	14ч	Наблюдение Анализ исполнения
21.	Упражнения на расслабление	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7ч	0,5ч	6,5ч	8ч	0,5ч	7,5ч	Наблюдение
22.	Контактная импровизация	-	-	-	-	-	-	-	-	-	15ч	0,5ч	14,5ч	13ч	0,5ч	12,5ч	Наблюдение
23.	Итоговое занятие	1ч	-	1ч	2ч	-	2ч	2ч	-	2ч	2ч	-	2ч	2ч	-	2ч	Показательное выступление для родителей
	Итого:	114ч	5,5ч	108,5ч	152ч	4ч	148ч	152ч	4ч	148ч	152ч	10,5ч	141,5ч	114ч	8,5ч	105,5ч	

Ансамбль
(распределение часов по годам обучения)

Разделы	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
Работа над репертуаром. Постановка танцевальных номеров.	22ч	22ч	22ч	38ч	84ч
Тренировочная работа. Отработка комбинаций.	32ч	32ч	32ч	42ч	100ч
Репетиционная работа. Работа над манерой исполнения хореографического произведения.	22ч	22ч	22ч	34ч	44ч
Всего	76ч	76ч	76 ч	114ч	228ч

Индивидуальные занятия (распределение часов по годам обучения)

Разделы	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
Тренировочная работа. Отработка танцевальных комбинаций.	27ч	25 ч	25 ч	15 ч	15 ч
Работа над манерой исполнения танцевального номера	22 ч	26 ч	26 ч	15 ч	15 ч
Упражнения на гибкость и растяжку.	27 ч	25 ч	25 ч	8 ч	8 ч
Всего	76ч	76ч	76 ч	38ч	38ч

1.3.2. Учебно-тематический план 1-го года обучения и его содержание
Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1ч	0,5ч	0,5ч	Беседа, первичная аттестация
2.	Постановка корпуса, рук и ног в современном танце	10ч	0,5ч	9,5ч	Наблюдение Предметные пробы
3.	Разминка в стиле hip-hop	17ч	1ч	16ч	Предметные пробы
4.	Комплекс упражнений на растяжку	15ч	1ч	14ч	Предметные пробы
5.	Разучивание упражнений в part terre	10ч	1ч	9ч	Наблюдение Анализ изученных комбинаций
6.	Grand battement на середине зала	10ч	1ч	9ч	Предметные пробы
7.	Прыжки на середине зала	3ч	0,5ч	3,5ч	Наблюдение
8.	Прыжки с продвижением	3ч	0,5ч	2,5ч	Первичная аттестация
9.	Парные упражнения	4ч	0,5ч	3,5ч	Наблюдение
10.	Кроссы	13ч	0,5ч	12,5ч	Промежуточная аттестация
11.	Танцевальные комбинации	10ч	1ч	9ч	Наблюдение Предметные пробы
12.	Новая комбинация разминки	3ч	-	3ч	Наблюдение
13.	Растяжка	10ч	-	9ч	Предметные пробы
14.	Part terre	5ч	-	5ч	Промежуточная аттестация
15.	Итоговое занятие	1ч	-	1ч	Открытый показ урока перед родителями с
	Итого:	114ч	8ч	106ч	

Содержание учебно-тематического плана 1-го года обучения

Тема 1. Вводное занятие (1ч)

Теория. Цели и задачи программы. Правила поведения на занятии, инструктаж по технике безопасности. Знакомство с историей возникновения современного танца и стиля Нip-Нор. Основные понятия: «современный танец», «кач», «степ».

Практика. Разучивание поклона. Разучивание основных базовых движений Нip-hop: кач, crab, петля руками.

Форма контроля: Беседа, первичная аттестация.

Тема 2. Постановка корпуса, рук и ног в современном танце (10ч)

Теория. Постановка корпуса, рук и ног в современном танце. Основные позиции, особенности, параллельная постановка, выворотная постановка ног.

Практика. Разучивание и отработка правильности постановки корпуса, основных положений головы, позиции рук и ног в современном танце.

Форма контроля: Наблюдение, предметные пробы

Тема 3. Разучивание разминки в стиле hip-hop (17ч)

Теория. Разминочные движения в стиле hip-hop, соединенные в одну комбинацию. Правила исполнения.

Практика. Разучивание и отработка разминочной комбинации.

Форма контроля: Предметные пробы

Тема 4. Разучивание комплекса упражнений на растяжку (15ч)

Теория. Основные правила растяжки мышц ног и спины.

Практика. Разучивание и отработка комплекса упражнений на растяжку ног, спины.

Форма контроля: Предметные пробы

Тема 5. Разучивание упражнений в parr terre (10ч)

Теория. Основные правила выполнения кувырков и перекатов в parr terre.

Практика. Разучивание и отработка перекатов, кувырков, стойка на лопатках.

Форма контроля: Наблюдение, анализ изученных комбинаций

Тема 6. Grand battement на середине зала (10ч)

Теория. Техника исполнения grand battement.

Практика. Разучивание комбинации grand battement с прыжком и шпагатом.

Форма контроля: Предметные пробы

Тема 7. Прыжки на середине зала (3ч)

Теория. Основные правила исполнения прыжков.

Практика. Разучивание прыжков: с поджатыми вперед, с поджатыми назад, прыжок «звездочка».

Форма контроля: Наблюдение

Тема 8. Прыжки с продвижением (3ч)

Теория. Правила продвижения прыжком.

Практика. Прыжковые упражнения по диагонали (прыжок из приседа с махом руками, прыжок «ножницы»).

Форма контроля: Первичная аттестация

Тема 9. Парные упражнения (4ч)

Теория. Правила работы в парах.

Практика. Парные упражнения на растяжку мышц.

Форма контроля: Наблюдение

Тема 10. Кроссы (13ч)

Теория. Правила исполнения упражнений по диагонали.

Практика. Колесо, колесо на одной руке, паучок, комбинации по диагонали с использованием изученных движений.

Форма контроля: Промежуточная аттестация

Тема 11. Танцевальные комбинации (10ч)

Теория. Особенности исполнения танцевальных композиций.

Практика. Разучивание и отработка комбинации в стиле hip-hop на середине зала.

Форма контроля: Наблюдение

Тема 12. Разучивание новой комбинации разминки (3ч)

Практика. Разучивание новой комбинации разминки.

Форма контроля: Наблюдение

Тема 13. Растяжка (10ч)

Теория. Объяснение правил и техники безопасности.

Практика. Растяжка, работа в тройках.

Форма контроля: Предметные пробы

Тема 14. Parr terre (5ч)

Практика. Разучивание комбинации в parr terre

Форма контроля: Промежуточная аттестация

Тема 20. Итоговое занятие (1ч)

Практика. Показ для родителей занятия в стиле hip-hop. Подведение итогов.

Форма контроля: Оценивание и самооценивание личных результатов.

Ансамбль (1-го года обучения)

№	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Работа над репертуаром. Постановка танцевальных номеров.	22ч	4ч	18ч
2.	Тренировочная работа. Отработка комбинаций.	32ч	-	32ч
3.	Репетиционная работа. Работа над манерой исполнения хореографического произведения.	22ч	4ч	18ч
	Итого:	76 ч	8ч	68 ч

Ансамбль (76 ч)

Теория. Рисунок танца, характер танца и манера исполнения.

Практика. Постановочная работа. Разучивание танцевальных элементов, соединение их в композицию. Отработка танцевального номера и поддержание его в концертном состоянии. Сводные репетиции. Внесение корректив в репертуар.

Концертные выступления на отчетном концерте и конкурсах (в рамках аудиторной нагрузки: танцевальная ассамблея «Tevy Dance Grand Prix» г. Оренбург, Международный фестиваль конкурс «Урал собирает друзей» г. Оренбург, Международный чемпионат танцевального искусства г. Москва).

В рамках внеаудиторной нагрузки - выступления на концертных площадках г.Оренбурга.

Учебно-тематический план индивидуальных занятий 1-го года обучения

№	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Тренировочная работа. Отработка танцевальных комбинаций.	27 ч	2 ч	25 ч
2.	Работа над манерой исполнения танцевального номера	22 ч	-	22 ч
3.	Упражнения на гибкость и растяжку.	27ч	5 ч	22 ч
	Итого:	76 ч	7 ч	69 ч

Тема 1. Тренировочная работа. Отработка танцевальных комбинаций. (27ч)

Теория. Особенности исполнения танцевальных композиций.

Практика. Разучивание и отработка танцевальных комбинации на середине зала.

Форма контроля: Наблюдение

Тема 2. Работа над манерой исполнения танцевального номера (22 ч)

Теория. Особенности манерного исполнения танцевальных композиций.

Практика. Отработка танцевального номера и поддержание его в концертном состоянии.

Форма контроля: Наблюдение

Тема 3. Упражнения на гибкость и растяжку (27 ч)

Теория. Объяснение правил и техники безопасности.

Практика. Растяжка, упражнения на гибкость спины, ног и рук.

Форма контроля: Предметные пробы

1.3.3. Учебно-тематический план 2-го года обучения и его содержание
Учебно-тематический план 2-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2ч	0,5ч	1,5ч	Беседа, первичная аттестация
2.	Разминка	20ч	1ч	19ч	Наблюдение Контроль
3.	Растяжка	25ч	0,5ч	24,5ч	Наблюдение Контроль качества исполнения с
4.	Parr terre	15ч	0,5ч	14,5ч	Наблюдение Анализ
5.	Grand battement на середине зала	10ч	0,5ч	9,5ч	Предметные пробы
6.	Изоляция	9ч	1ч	8ч	Наблюдение
7.	Парные упражнения	8ч	1,5ч	6,5ч	Первичная аттестация
8.	Вращения	9ч	1ч	8ч	Наблюдение
9.	Прыжки на середине зала	7ч	0,5ч	6,5ч	Наблюдение
10.	Прыжки с продвижением	6ч	0,5ч	5,5ч	Промежуточная аттестация
11.	Кроссы	17ч	0,5ч	16,5ч	Наблюдение Предметные
12.	Swing	7ч	1,5	5,5ч	Наблюдение

12.	Танцевальные комбинации	15ч	1ч	14ч	Итоговая аттестация
13.	Итоговое занятие	2ч	-	2ч	Открытый показ урока перед родителями с
	Итого:	152ч	9,5ч	142,5ч	

Содержание учебно-тематического плана 2-го года обучения

Тема 1. Вводное занятие (2ч)

Теория. Цели и задачи 2-го года обучения. Правила поведения на занятии, инструктаж по технике безопасности. Знакомство с историей возникновения модерн-джаз танца. Основные понятия: изоляция, contraction, release.

Практика. Разучивание поклона. Движения изолированных центров: голова и шея, плечевой пояс, грудная клетка, тазобедренная часть. Применение на практике терминов contraction и release.

Форма контроля: Беседа, первичная аттестация

Тема 2. Разминка (20ч)

Теория. Основные правила исполнения разминочных упражнений.

Практика. Разучивание и отработка разминочных упражнений в стиле модерн-джаз танца. Разогрев мышц и подготовка к растяжке.

Форма контроля: Наблюдение, контроль

Тема 3. Растяжка (25ч)

Теория. Основные правила упражнений на растяжку мышц.

Практика. Растяжка всех групп мышц, парная растяжка. Шпагаты. Упражнения на растяжку подъемов стоп.

Форма контроля: Наблюдение, контроль

Тема 4. Parr terre (15ч)

Теория. Техника исполнения упражнений в полу.

Практика. Перевороты, перекаты и стойка на плече и лопатках. Упражнения для развития подвижности позвоночника.

Форма контроля: Наблюдение, анализ

Тема 5. Grand battement на середине зала (10ч)

Теория. Техника исполнения grand battement.

Практика. Разучивание комбинации grand battement с шагом и медленным шпагатом.

Форма контроля: Предметные пробы

Тема 6. Изоляция (9ч)

Теория. Изолированное движение каждого из центров тела.

Практика. Упражнения на изолированное движение каждого из центров тела начиная с головы и заканчивая стопами; изолированное движение нескольких центров одновременно.

Форма контроля: Наблюдение

Тема 7. Парные упражнения (8ч)

Теория. Основные правила исполнения парных упражнений.

Практика. Парные упражнения – stretch характера. Парные упражнения на расслабление мышц. Тренировочная комбинация в стиле модерн-джаз.

Форма контроля: Первичная аттестация

Тема 8. Вращения (9ч)

Теория. Основные правила исполнения вращений.

Практика. Вращения на середине зала в позах. Вращения по диагонали.

Форма контроля: Наблюдение

Тема 9. Прыжки с продвижением (6ч)

Теория. Правила толчка и приземления при прыжках.

Практика. Прыжки с разбегом, прыжки с пролетом. Разучивание прыжковой комбинации.

Форма контроля: Промежуточная аттестация

Тема 10. Кроссы (15ч)

Теория. Требования к выполнению кроссовых упражнений.

Практика. Показ кроссовых упражнений. Разучивание и отработка кроссовых комбинаций в стиле модерн-джаз по диагонали.

Форма контроля: Наблюдение, предметные пробы

Тема 11. Swing (7ч)

Теория. Понятие, особенности выполнения. Правила исполнения движения swing.

Практика. Разучивание и отработка свинговой комбинации.

Форма контроля: Наблюдение

Тема 12. Танцевальные комбинации (15ч)

Теория. Особенности исполнения комбинации в стиле модерн-джаз на середине зала.

Практика. Разучивание и отработка комбинации в стиле модерн-джаз на середине зала.

Форма контроля: Итоговая аттестация

Тема 13. Итоговое занятие (2ч)

Практика. Показ для родителей урока в стиле модерн-джаз. Подведение итогов и результатов работы за год. Оценивание и самооценивание личных результатов.

Форма контроля: открытый показ родителям

Ансамбль (2-го года обучения)

№	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Работа над репертуаром. Постановка танцевальных номеров.	22ч	4ч	18ч
2.	Тренировочная работа. Отработка комбинаций.	32ч	-	32ч
3.	Репетиционная работа. Работа над манерой исполнения хореографического произведения.	22ч	4ч	18ч
	Итого:	76ч	8ч	68ч

Ансамбль (76 ч)

Теория. Рисунок танца, характер танца и манера исполнения.

Практика. Постановочная работа. Разучивание танцевальных элементов, соединение их в композицию. Отработка танцевального номера и поддержание его в концертном состоянии. Сводные репетиции. Внесение корректив в репертуар.

Концертные выступления на отчетном концерте и конкурсах (в рамках аудиторной нагрузки: танцевальная ассамблея «Tevy Dance Grand Prix» г. Оренбург, Международный фестиваль конкурс «Урал собирает друзей» г. Оренбург, Международный чемпионат танцевального искусства г. Москва).

В рамках внеаудиторной нагрузки - выступления на концертных площадках г.Оренбурга.

Учебно-тематический план индивидуальных занятий 2-го года обучения

№	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Тренировочная работа. Отработка танцевальных комбинаций.	25 ч	2 ч	23 ч
2.	Работа над манерой исполнения танцевального номера	26 ч	-	26 ч
3.	Упражнения на гибкость и растяжку.	25 ч	5 ч	20 ч
	Итого:	76 ч	7 ч	69 ч

Тема 1. Тренировочная работа. Отработка танцевальных комбинаций. (25 ч)

Теория. Особенности исполнения танцевальных композиций.

Практика. Разучивание и отработка танцевальных комбинации на середине зала.

Форма контроля: Наблюдение

Тема 2. Работа над манерой исполнения танцевального номера (26 ч)

Теория. Особенности манерного исполнения танцевальных композиций.

Практика. Отработка танцевального номера и поддержание его в концертном состоянии.

Форма контроля: Наблюдение

Тема 3. Упражнения на гибкость и растяжку (25 ч)

Теория. Объяснение правил и техники безопасности.

Практика. Растяжка всех групп мышц, парная растяжка. Шпагаты.

Упражнения на растяжку подъемов стоп..

Форма контроля: Предметные пробы

1.3.4. Учебно-тематический план 3-го года обучения и его содержание **Учебно-тематический план 3-го года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2ч	0,5ч	1,5ч	Беседа, первичная аттестация
2.	Разминка в стиле house	10ч	0,5ч	9,5ч	Наблюдение Предметные пробы
3.	Стретчинг	15ч	1,5ч	14,5ч	Наблюдение Контроль качества
4.	Parr terre	13ч	0,5ч	12,5ч	Предметные пробы
5.	Grand battement	10ч	0,5ч	9,5ч	Наблюдение Анализ изученных комбинаций
6.	Трюки	7ч	1ч	6ч	Предметные пробы
7.	Прыжковые комбинации	6ч	1ч	5ч	Наблюдение
8.	Вращения и крутки	10ч	1ч	9ч	Промежуточная аттестация
9.	Кроссы	8ч	0,5ч	7,5ч	Наблюдение
10.	Партнёринг	15ч	0,5ч	14,5ч	Наблюдение

11.	Танцевальные комбинации	10ч	0,5ч	9,5ч	Наблюдение Предметные пробы
12	Импровизация	6ч	1ч	5ч	Наблюдение Предметные пробы
13.	Разучивание новой разминки	10ч	0,5	9,5ч	Предметные пробы
14.	Трюки	3ч	-	3ч	Наблюдение
15.	Прыжковые комбинации	5ч	-	5ч	Предметные пробы
16.	Вращения и крутки	5ч	-	5ч	Анализ изученного
17.	Кроссы	5ч	-	5ч	Наблюдение Предметные пробы
18.	Партнёринг	5ч	-	5ч	Наблюдение
19	Танцевальные комбинации	5ч	0,5	4,5ч	Наблюдение Предметные пробы
20.	Итоговое занятие	2ч	-	2ч	Итоговая аттестация, показательное
	Итого:	152ч	9ч	143ч	

Содержание учебно-тематического плана 3-го года обучения.

Тема 1. Вводное занятие (2ч)

Теория. Цели и задачи программы 3-го года обучения. Правила поведения на занятии, инструктаж по технике безопасности. Знакомство со стилем House. Основные понятия.

Практика. Разучивание поклона. Разучивание основных движений стиля house. Формирование личных задач.

Форма контроля: Беседа, первичная аттестация

Тема 2. Разминка в стиле house (10ч)

Теория. Основные правила исполнения разминочных упражнений.

Практика. Разучивание и отработка разминочных упражнений в стиле house. Разогрев мышц и подготовка к растяжке.

Форма контроля: Наблюдение, предметные пробы

Тема 3. Стретчинг (15ч)

Теория. Характеристика нового комплекса упражнений на пластичность. Его отличительные особенности. Правила и требования к выполнению.

Практика. Разучивание упражнений на гибкость и пластичность мышц.

Форма контроля: Наблюдение, контроль качества

Тема 4. Parr terre (13ч)

Теория. Техника исполнения упражнений в полу.

Практика. Перевороты, перекаты и стойка на плече и лопатках. Упражнения для развития подвижности позвоночника. Разучивание комбинации с использованием данных упражнений.

Форма контроля: Предметные пробы

Тема 5. Grand battement (10ч)

Теория. Техника исполнения grand battement.

Практика. Разучивание комбинации grand battement с шагом и медленным шпагатом и удержанием ноги.

Разучивание комбинации grand battement с продвижением.

Форма контроля: Наблюдение, анализ изученного материала

Тема 6. Трюки (7ч)

Теория. Объяснение техники исполнения.

Практика. Разучивание нескольких трюковых элементов.

Форма контроля: Предметные пробы

Тема 7. Прыжковые комбинации (6ч)

Теория. Основные правила исполнения.

Практика. Разучивание и отработка прыжковых комбинаций на середине зала в стиле house. Прыжковые комбинации по диагонали.

Форма контроля: Наблюдение

Тема 8. Вращения и крутки (10ч)

Теория. Основные правила исполнения изучаемых круток.

Практика. Разучивание: спиральной вращения, куртка с махом ногой, куртка "солнышко", вращения по диагонали.

Форма контроля: Промежуточная аттестация

Тема 9. Кроссы (8ч)

Теория. Особенности исполнения кроссовых упражнений.

Практика. Разучивание и отработка кроссовых комбинаций в стиле house по диагонали.

Форма контроля: Наблюдение

Тема 10. Партнёринг (15ч)

Теория. Правила работы в парах.

Практика. Освоение основ партнёринга: работа с весом, импульсы.

Форма контроля: Наблюдение

Тема 11. Танцевальные комбинации (10ч)

Теория. Особенности исполнения комбинации в стиле house.

Практика. Разучивание и отработка комбинации в стиле house на середине зала.

Форма контроля: Наблюдение, предметные пробы

Тема 12. Импровизация (6ч)

Практика. Импровизированный танец под произвольную музыку в стиле house.

Форма контроля: Наблюдение

Тема 13. Разучивание новой комбинации разминки (10ч)

Практика. Разучивание новой комбинации разминки в стиле house.

Форма контроля: Предметные пробы

Тема 14. Трюки (3ч)

Практика. Нарботка техники исполнения выученных трюковых элементов.

Форма контроля: Наблюдение

Тема 15. Прыжковые комбинации (5ч)

Практика. Разучивание новых прыжковых комбинаций по диагонали.

Форма контроля: Предметные пробы

Тема 16. Вращения и крутки (5ч)

Практика. Вращения по диагонали; крути с прыжком, с удержанием ноги.

Форма контроля: анализ изученного материала

Тема 17. Кроссы (5ч)

Практика. Нарботка техники исполнения изученных упражнений по диагонали и разучивание новых.

Форма контроля: Наблюдение

Тема 18. Партнёринг (5ч)

Практика. Освоение основ партнёринга: работа с весом, импульсы. Разучивание комбинации на основе изученного.

Форма контроля: Наблюдение

Тема 19. Танцевальные комбинации (5ч)

Практика. Разучивание и отработка комбинации в стиле house на середине зала.

Форма контроля: Наблюдение, предметные пробы

Тема 20. Итоговое занятие (2ч).

Практика. Показ для родителей урока в стиле house. Подведение итогов и результатов работы за год. Оценивание и самооценивание личных результатов.

Форма контроля: Итоговая аттестация

Ансамбль (3-го года обучения)

№	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Работа над репертуаром. Постановка танцевальных номеров.	22ч	4ч	18ч
2.	Тренировочная работа. Отработка комбинаций.	32ч	-	32ч
3.	Репетиционная работа. Работа над манерой исполнения хореографического	22ч	4ч	18ч
	Итого:	76 ч	8ч	68 ч

Ансамбль (76 ч)

Теория. Рисунок танца, характер танца и манера исполнения.

Практика. Постановочная работа. Разучивание танцевальных элементов, соединение их в композицию. Отработка танцевального номера и поддержание его в концертном состоянии. Сводные репетиции. Внесение корректив в репертуар.

Концертные выступления на отчетном концерте и конкурсах (в рамках аудиторной нагрузки: танцевальная ассамблея «Tevy Dance Grand Prix» г. Оренбург, Международный фестиваль конкурс «Урал собирает друзей» г. Оренбург, Международный чемпионат танцевального искусства г. Москва).

В рамках внеаудиторной нагрузки - выступления на концертных площадках г.Оренбурга.

Учебно-тематический план индивидуальных занятий 3-го года обучения

№	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Тренировочная работа. Отработка танцевальных комбинаций.	25 ч	2 ч	23 ч
2.	Работа над манерой исполнения танцевального номера	26ч	-	26 ч
3.	Упражнения на гибкость и растяжку.	25 ч	5 ч	20 ч
	Итого:	76 ч	7 ч	69 ч

Тема 1. Тренировочная работа. Отработка танцевальных комбинаций. (25 ч)

Теория. Особенности исполнения танцевальных композиций.

Практика. Разучивание и отработка танцевальных комбинации на середине зала.

Форма контроля: Наблюдение

Тема 2. Работа над манерой исполнения танцевального номера (26 ч)

Теория. Особенности манерного исполнения танцевальных композиций.

Практика. Отработка танцевального номера и поддержание его в концертном состоянии.

Форма контроля: Наблюдение

Тема 3. Упражнения на гибкость и растяжку (25ч)

Теория. Характеристика нового комплекса упражнений на пластичность. Его отличительные особенности. Правила и требования к выполнению.

Практика. Отработка упражнений на гибкость и пластичность мышц.

Форма контроля: Наблюдение, контроль качества

1.3.5. Учебно-тематический план 4-го года обучения и его содержание
Учебно-тематический план 4-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2ч	0,5ч	1,5ч	Беседа, первичная аттестация
2.	Разучивание разминки	6ч	1ч	5ч	Наблюдение Предметные пробы
3.	Parr terre	9ч	0,5ч	8,5ч	Предметные пробы
4.	Grand battement	7ч	0,5ч	6,5ч	Наблюдение Анализ изученных
5.	Кроссы	12ч	0,5ч	11,5ч	Наблюдение Анализ изученных комбинаций
6.	Танцевальные комбинации	15ч	1ч	14ч	Предметные пробы
7.	Вращения и крутки	11ч	1ч	10ч	Промежуточная аттестация
8.	Swing	8ч	0,5ч	7,5ч	Предметные пробы
9.	Стретчинг	9ч	0,5ч	8,5ч	Наблюдение Предметные пробы
10.	Трюки	9ч	1ч	8ч	Предметные пробы
11.	Прыжковые комбинации	11ч	1ч	10ч	Наблюдение Анализ изученного материала

12.	Партнёринг	13ч	0,5ч	12,5ч	Анализ изученного
13.	Акрыйога	16ч	1ч	15ч	Наблюдение Предметные пробы
14.	Упражнения на расслабление мышц	7ч	0,5ч	6,5ч	Наблюдение
15.	Контактная импровизация	15ч	0,5ч	14,5ч	Наблюдение
16.	Итоговое занятие	2ч	-	2ч	Открытый показ урока перед родителями с подведением итогов
	Итого:	152ч	10,5ч	141,5ч	

Содержание учебно-тематического плана 4-го года обучения

Тема 1. Вводное занятие (2ч)

Теория. Цели и задачи программы 4-го года обучения. Правила поведения на занятии, инструктаж по технике безопасности. Знакомство со стилем contemporary .

Практика. Разучивание поклона. Разучивание основных движений contemporary стиля

Форма контроля: Беседа, первичная аттестация

Тема 2. Разучивание разминки (6ч).

Теория. Основные правила исполнения разминочных упражнений.

Практика. Разучивание и отработка разминочных упражнений в стиле contemporary . Разогрев мышц и подготовка к растяжке.

Форма контроля: Наблюдение, предметные пробы

Тема 3. Parr terre (9ч).

Теория. Техника исполнения упражнений в полу.

Практика. Перевороты, перекаты, стойки. Упражнения для развития подвижности позвоночника. Разучивание комбинации с использованием данных упражнений.

Форма контроля: предметные пробы

Тема 4. Grand battement (7ч).

Теория. Техника исполнения grand battement.

Практика. Разучивание комбинации grand battement. Разучивание комбинации grand battement с продвижением.

Форма контроля: Наблюдение, анализ изученного материала

Тема 5. Кроссы (12ч).

Теория. Объяснение и показ кроссовых упражнений.

Практика. Разучивание и отработка кроссовых комбинаций в стиле contemporary по диагонали.

Тема 6. Танцевальные комбинации (15ч).

Теория. Объяснение и показ.

Практика. Разучивание и отработка комбинации в стиле contemporary на середине зала.

Форма контроля: предметные пробы

Тема 7. Вращения и крутки. (11ч).

Теория. Основные правила исполнения изучаемых круток и вращений.

Практика. Разучивание: вращения с уходом в пол, вращения в позах, разучивание круток на одной ноге.

Форма контроля: Промежуточная аттестация

Тема 8. Swing (8ч).

Теория. Правила исполнения движения swing.

Практика. Разучивание и отработка свинговой комбинации.

Форма контроля: предметные пробы

Тема 9. Стретчинг (9ч).

Теория. Упражнения на пластичность.

Практика. Разучивание упражнений на гибкость и пластичность мышц.

Форма контроля: Наблюдение, предметные пробы

Тема 10. Трюки (9ч).

Теория. Техника исполнения

Практика. Разучивание одиночных и парных трюков.

Форма контроля: предметные пробы

Тема 11. Прыжковые комбинации. (11ч).

Теория. Основные правила исполнения.

Практика. Разучивание и отработка прыжковых комбинаций на середине зала в стиле contemporary . Прыжковые комбинации по диагонали.

Форма контроля: предметные пробы

Тема 12. Партнёринг (13ч).

Теория. Умение чувствовать и слушать партнёра.

Практика. Работа в парах с контактом, с весом, импульсами.

Форма контроля: анализ изученного материала

Тема 13. Акрыйога (16ч).

Теория. Техника исполнения акройоги.

Практика. Разучивание основных поз техники акройога.

Форма контроля: Наблюдение, предметные пробы

Тема 14. Упражнения на расслабление мышц (7ч).

Теория. Основные правила исполнения.

Практика. Упражнения на расслабление в полу, упражнения в парах.

Форма контроля: Наблюдение

Тема 15. Контактная импровизация (15ч).

Теория. Правила работы в контакте

Практика. Упражнения: «зеркало», «унисон», движение с закрытыми глазами, «падения и подхваты». Работа в парах с весом, работа со сменой партнер

Форма контроля: Наблюдение

Тема 16. Итоговое занятие (2ч).

Практика. Показ для родителей урока в стиле contemporary. Подведение итогов и результатов работы за год. Оценивание и самооценивание личных результатов.

Форма контроля: Итоговая аттестация

Ансамбль (4-й год обучения)

№	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Работа над репертуаром. Постановка танцевальных номеров.	38ч	10ч	30ч
2.	Тренировочная работа. Отработка комбинаций.	42ч	-	42ч
3.	Репетиционная работа. Работа над манерой исполнения хореографического произведения.	34ч	10ч	22ч
Итого:		114ч	20ч	94ч

Ансамбль (114ч)

Теория. Рисунок танца, характер танца и манера исполнения.

Практика. Постановочная работа. Разучивание танцевальных элементов, соединение их в композицию. Отработка танцевального номера и поддержание его в концертном состоянии. Сводные репетиции. Внесение корректив в репертуар.

Концертные выступления на отчетном концерте и конкурсах (в рамках аудиторной нагрузки: танцевальная ассамблея «Tevy Dance Grand Prix» г. Оренбург, Международный фестиваль конкурс «Урал собирает

друзей» г. Оренбург, Международный чемпионат танцевального искусства г. Москва).

В рамках внеаудиторной нагрузки - выступления на концертных площадках г.Оренбурга.

Учебно-тематический план индивидуальных занятий 4-го года обучения

№	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Тренировочная работа. Отработка танцевальных комбинаций.	15 ч	2 ч	13 ч
2.	Работа над манерой исполнения танцевального номера	15 ч	-	15 ч
3.	Упражнения на гибкость и растяжку.	8 ч	1 ч	7 ч
	Итого:	38 ч	3 ч	35 ч

Тема 1. Тренировочная работа. Отработка танцевальных комбинаций. (15 ч)

Теория. Особенности исполнения танцевальных композиций.

Практика. Разучивание и отработка танцевальных комбинации на середине зала.

Форма контроля: Наблюдение

Тема 2. Работа над манерой исполнения танцевального номера (15 ч)

Теория. Особенности манерного исполнения танцевальных композиций.

Практика. Отработка танцевального номера и поддержание его в концертном состоянии.

Форма контроля: Наблюдение

Тема 3. Упражнения на гибкость и растяжку (8 ч)

Теория. Упражнения на пластичность.

Практика. Разучивание упражнений на гибкость и пластичность мышц.

Форма контроля: Наблюдение, предметные пробы

1.3.6. Учебно-тематический план 5-го года обучения и его содержание

Учебно-тематический план 5-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2ч	0,5ч	1,5ч	Беседа, первичная аттестация

2.	Разминка	6ч	1ч	5ч	Наблюдение Предметные пробы
3.	Стретчинг	9ч	0,5ч	8,5ч	Наблюдение
4.	Parr terre	7ч	0,5ч	6,5ч	Предметные пробы Анализ изученных комбинаций
5.	Grand battement	4ч	-	4ч	Наблюдение
6.	Прыжковые комбинации	9ч	0,5ч	8,5ч	Предметные пробы
7.	Вращения и крутки	8ч	0,5ч	7,5ч	Наблюдение
8.	Кроссы	7ч	0,5ч	6,5ч	Промежуточная аттестация
9.	Партнёринг	9ч	0,5ч	8,5ч	Наблюдение
10.	Акройога	15ч	1ч	14ч	Анализ изученного
11.	Упражнения на расслабление мышц	8ч	0,5ч	7,5ч	Наблюдение Предметные пробы
12.	Танцевальные комбинации	9ч	1ч	8ч	Наблюдение Контроль качества
13.	Контактная импровизация	13ч	0,5	12,5ч	Предметные пробы
14.	Трюки	6ч	1ч	5ч	Наблюдение Предметные пробы
28.	Итоговое занятие	2ч	-	2ч	Открытый показ урока перед родителями с подведением итогов
	Итого:	114ч	8,5ч	105,5	

Содержание учебно-тематического плана 5-го года обучения.

Тема 1. Вводное занятие (2ч)

Теория. Цели и задачи программы 5-го года обучения. Правила поведения на занятии, инструктаж по технике безопасности. Работа со стилями contemporary и moderne.

Практика. Разучивание поклона. Повторение ранее изученных движений и комбинаций.

Форма контроля: Беседа, первичная аттестация

Тема 2. Разминка (6ч)

Теория. Основные правила исполнения разминочных упражнений.

Практика. Разучивание и отработка разминочных упражнений. Разогрев мышц и подготовка к растяжке.

Форма контроля: Наблюдение, предметные пробы

Тема 3. Стретчинг (9ч)

Теория. Упражнения на пластичность.

Практика. Разучивание упражнений на гибкость и пластичность мышц.

Форма контроля: Наблюдение

Тема 4. Parr terre (7ч)

Теория. Техника исполнения упражнений в полу.

Практика. Перевороты, перекаты, стойки. Упражнения для развития подвижности позвоночника. Разучивание комбинации с использованием данных упражнений.

Форма контроля: Предметные пробы, анализ изученных комбинаций

Тема 5. Grand battement (4ч)

Теория. Техника исполнения grand battement.

Практика. Комбинации grand battement на середине и с продвижением .

Форма контроля: Наблюдение

Тема 6. Прыжковые комбинации (9ч)

Теория. Основные правила исполнения.

Практика. Разучивание и отработка прыжковых комбинаций на середине зала. Прыжковые комбинации по диагонали.

Форма контроля: предметные пробы

Тема 7. Вращения и крутки (8ч)

Теория. Основные правила исполнения изучаемых круток и вращений.

Практика. Вращения с уходом в пол, вращения в позах, крутки на одной ноге.

Форма контроля: Наблюдение

Тема 8. Кроссы (7ч)

Теория. Объяснение и показ кроссовых упражнений.

Практика. Разучивание и отработка кроссовых комбинаций в стиле contemporary по диагонали.

Форма контроля: Промежуточная аттестация

Тема 9. Партнёринг (9ч)

Теория. Умение чувствовать и слушать партнёра.

Практика. Работав парах с весом, импульсами, доверием.

Форма контроля: Наблюдение

Тема 10. Акрыйога (15ч)

Теория. Техника исполнения акройоги.

Практика. Разучивание новых поз и переходов в технике акройога.

Форма контроля: Анализ изученных комбинаций

Тема 11. Упражнения на расслабление мышц (8ч)

Теория. Основные правила исполнения.

Практика. Упражнения на расслабление в полу, упражнения в парах.

Форма контроля: Наблюдение, предметные пробы

Тема 12. Танцевальные комбинации (9ч)

Теория. Объяснение и показ.

Практика. Разучивание и отработка комбинации в стиле contemporary и modern на середине зала.

Форма контроля: Наблюдение, контроль качества

Тема 13. Контактная импровизация (13ч)

Теория. Правила работы в контакте

Практика. Упражнения: «зеркало», «унисон», движение с закрытыми глазами, «падения и подхваты». Работа в парах с весом, работа со сменой партнера

Форма контроля: предметные пробы

Тема14. Трюки (6ч)

Теория. Техника исполнения

Практика. Разучивание одиночных, парных и групповых трюков.

Форма контроля: Наблюдение, предметные пробы

Тема 15.Итоговое занятие (2ч)

Практика. Показ для родителей урока в стиле contemporary и modern .

Подведение итогов и результатов работы за год. Оценивание и самооценивание личных результатов.

Форма контроля: Итоговая аттестация

Ансамбль (5-й год обучения)

№	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Работа над репертуаром. Постановка танцевальных номеров.	84ч	12ч	72ч
2.	Тренировочная работа. Отработка комбинаций.	100ч	-	100ч
3.	Репетиционная работа. Работа над манерой исполнения хореографического произведения.	44ч	6ч	38ч
	Итого:	228ч	18ч	210ч

Ансамбль (228 ч)

Теория. Рисунок танца, характер танца и манера исполнения.

Практика. Постановочная работа. Разучивание танцевальных элементов, соединение их в композицию. Отработка танцевального номера и поддержание его в концертном состоянии. Сводные репетиции. Внесение корректив в репертуар.

Концертные выступления на отчетном концерте и конкурсах (в рамках аудиторной нагрузки: танцевальная ассамблея «Tevy Dance Grand Prix» г. Оренбург, Международный фестиваль конкурс «Урал собирает друзей» г. Оренбург, Международный чемпионат танцевального искусства г. Москва). В рамках внеаудиторной нагрузки - выступления на концертных площадках г.Оренбурга

Учебно-тематический план индивидуальных занятий 5-го года обучения

№	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Тренировочная работа. Отработка танцевальных комбинаций.	15 ч	2 ч	13 ч
2.	Работа над манерой исполнения танцевального номера	15 ч	-	15 ч
3.	Упражнения на гибкость и растяжку.	8 ч	1 ч	7 ч
	Итого:	38 ч	3 ч	35 ч

Тема 1. Тренировочная работа. Отработка танцевальных комбинаций. (15 ч)

Теория. Особенности исполнения танцевальных композиций.

Практика. Разучивание и отработка танцевальных комбинации на середине зала.

Форма контроля: Наблюдение

Тема 2. Работа над манерой исполнения танцевального номера (15 ч)

Теория. Особенности манерного исполнения танцевальных композиций.

Практика. Отработка танцевального номера и поддержание его в концертном состоянии.

Форма контроля: Наблюдение

Тема 3. Упражнения на гибкость и растяжку (8 ч)

Теория. Упражнения на пластичность.

Практика. Разучивание упражнений на гибкость и пластичность мышц.

Форма контроля: Наблюдение, предметные пробы

1.4. Планируемые результаты

Процесс обучения в хореографической студии «Гавроши» подразделяется на уровни, каждый из которых реализует особые задачи. Ожидаемые результаты освоения данной программы дифференцированы по содержательной направленности (личностные, предметные и метапредметные) и уровням освоения (базовый и повышенный):

	<i>Личностные результаты</i>		<i>Предметные результаты</i>		<i>Метапредметные результаты</i>	
	<i>Базовый</i>	<i>Повышенный</i>	<i>Базовый</i>	<i>Повышенный</i>	<i>Базовый</i>	<i>Повышенный</i>
1-й год обучения (9-10 лет)	-познавательный интерес к занятиям; -ответственное отношение к занятиям, дисциплинированность; -чувство коллективизма.	-личностный смысл в изучении современного танца;	-знание основной терминологии современного танца, используемой на занятии; -знание и точное исполнение основных элементов Hip-hop танца; -умение двигаться в такт музыки; - умение правильно исполнять изученные прыжки; -правильное исполнение элементов растяжки; -навыки простейшей координации; -точное исполнение небольших связок движений; -пластичность мышц	-перевороты через мостик; -хорошая растяжка ног (умение сидеть на всех шпагатах)	-умение принимать учебную задачу и дифференцированно оценивать результаты своей работы; -умение контролировать и координировать свои действия с действиями партнера; -умение действовать по заданному образцу; -умение оценивать результаты своей работы по заданному алгоритму.	-умения самоорганизации на занятиях.

			(«мостик», «бабочка», складочка», «лягушка»)			
2-й год обучения (10-11лет)	-устойчивая мотивация к занятиям; -личный смысл в изучении современного танца; -ценностное отношение к хореографии как виду искусства и организационной культуре коллектива хореографической студии «Гавроши».	-желание развивать технические навыки и исполнительскую культуру; -мотивация достижений.	-умение взаимодействовать с партнером; -знание основной терминологии модерн-джаз танца; -знание и точное исполнение основных элементов техники модерн-джаз танца; -точное ритмичное исполнение танцевальных комбинаций в стиле модерн-джаз; -умения сознательного управления мышцами; -развитие двигательных функций ног в выворотном положении; -точное исполнение вращений и круток; -пластичность (умение сидеть на всех шпагатах, упражнение перевороты через мост вперед); -знание положений рук в стиле модерн-джаз танца.	-умение точно исполнять движения в стиле модерн-джаз танца. -перевороты через мост назад	-умение анализировать, контролировать и оценивать результаты своей деятельности; -умение замечать ошибки у себя и своих товарищей и вносить коррективы под руководством педагога; -умение взаимодействовать в коллективе	-умение самостоятельно (или при незначительной помощи педагога) вносить коррективы в свою деятельность с учетом сделанных ошибок в процессе выполнения хореографических упражнений и танцев.

<p>3-й год обучения (11-12 лет)</p>	<p>-мотивация совершенствования в исполнительской деятельности; -высокий уровень самоконтроля, дисциплины и самоорганизации в репетиционной и концертной деятельности;</p>	<p>-чувство партнерства, ответственности перед коллективом. -мотивация достижений.</p>	<p>-знание терминологии современного танца в стиле house; -умение техничного исполнения всех изученных стилей современного танца (house, jazz, hip-hop) -умение анализировать музыку с точки зрения темпа, характера, музыкального жанра. -формирование двигательных функций ног в выворотном положении (в соответствии с природными данными); -развитие физических данных в соответствии с возрастом (выносливость, сила мышц); -умение исполнять усложнённые связки с увеличением темпа и нагрузки; -владение комплексом упражнений на развитие гибкости (в соответствии с содержанием</p>	<p>-пластичное, выразительное исполнение современной хореографии.</p>	<p>-умение выстраивать отношение с партнером и в коллективе; -умение формулировать собственное мнение об увиденных хореографических постановках и качестве исполнения танцевальной композиции.</p>	<p>-умение принимать во внимание точку зрения партнеров в коллективе и уважительно относиться к чужому мнению; -умение свободно импровизировать и принимать творческие решения. -умение взаимодействовать с партнером в исполнительской и конкурсной деятельности.</p>
--	--	--	--	---	--	--

			<p>программы);</p> <ul style="list-style-type: none"> -владение комплексом прыжков в стиле house; -умение работать в паре (партнеринг); -умение исполнять простые трюки. 			
<p>4-й и 5-й год обучения (12-14 лет)</p>	<p>-мотивация совершенствования в исполнительской деятельности;</p> <p>-высокий уровень самоконтроля, дисциплины и самоорганизации в репетиционной и концертной деятельности;</p> <p>-чувство партнерства, ответственности перед коллективом.</p>	<p>-мотивация достижений;</p> <p>-адекватная самооценка себя как исполнителя.</p>	<p>-владение комплексом упражнений на развитие гибкости (в соответствии с содержанием программы);</p> <p>-умение техничного исполнения техники contemporary и техники modern;</p> <p>-музыкальные акценты: умение слышать их, исполнять движениями;</p> <p>-владение комплексом упражнений на ритмической основе, усложнённый координированными элементами;</p> <p>-умение легко в исполнять прыжковые комбинации;</p> <p>-умение использовать приобретённые навыки при исполнении</p>		<p>-оценка своих возможностей, способностей и ограничений в исполнительской деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> -умение выстраивать отношения с партнером и в коллективе; -умение формулировать собственное мнение о качестве исполнения танцевальной композиции и свободно выразить его в корректной форме; -умение принимать во внимание точку зрения партнеров в коллективе и 	

			танцевальных композиций; -умение исполнять трюки различной сложности; -сформированность умений в области контактной импровизации; -умение пластично, выразительно исполнять изученные стили современного танца.		уважительно относиться к чужому мнению.	
--	--	--	--	--	---	--

1.5. Воспитательный компонент

Воспитательная работа по программе направлена на развитие личности обучающихся, создание условий для их самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Цель воспитательной работы: формирование базовых ценностей, норм поведения и нравственных убеждений обучающихся во всех сферах жизнедеятельности.

Задачи:

1. Формирование представлений о базовых ценностях: патриотизм, здоровье, семья, труд и творчество, наука, социальная солидарность, гражданственность, природа, человечество, искусство

2. Формирование у обучающихся потребности и способности к саморазвитию, самовоспитанию, самообразованию, профессиональному самоопределению.

3. Развитие коммуникативной культуры обучающихся, формирование навыков общения и сотрудничества.

4. Развитие воспитательного потенциала семьи. Организация работы с семьями обучающихся, их родителями (законными представителями).

5. Формирование позитивной самооценки, жизненного оптимизма, умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья, духовной безопасности личности.

Планируемые результаты:

- представление о базовых ценностях и их значении в жизни человека;
- сформированные позитивные поведенческие нормы взаимодействия в социуме;
- проявление общественно-признанных и социально-приемлемых норм в жизнедеятельности.

Основные принципы воспитания:

принцип полной безопасности и комфортной психологической обстановки обучающихся во время занятий;

принцип самоактуализации – педагогическая поддержка стремления учащихся к раскрытию своих способностей и возможностей;

принцип свободы выбора – создание ситуации выбора для каждого учащегося в выборе цели, содержания, форм и способов деятельности;

принцип творчества и успеха – создание условий для успешной творческой деятельности, стимулирования к дальнейшему самосовершенствованию;

принцип доверия и поддержки – отказ от авторитарного воспитания, доверие к учащемуся, поддержка его социально-ценностных стремлений;

принцип нравственного примера – личный пример педагога, родителей, наличие нравственного идеала.

Основными формами организации воспитательной работы являются: беседы, акции, встречи, экскурсии, конкурсы, тематические дни, фестивали, выставки, флэшмобы, игры, квесты, десанты.

Календарный план воспитательной работы

Месяц	Направление					
	«Наш дом – Россия» (гражданско-патриотическое воспитание)	«Дорога к человечности» (духовно-нравственное воспитание)	«Счастливо жить-здоровым быть» (спортивнооздоровительное воспитание)	Экологическое и трудовое воспитание	«Прекрасное рядом» - эстетическое воспитание	Работа с родителями
Название и форма мероприятия						
Сентябрь	«Мы – наследие героев» Форма: акция		«Русский жим» Форма: Игра	«Чистота - залог здоровья!» Форма: десант		«Родительское собрание» Форма: беседа
Октябрь	«Духовными дорогами» Форма: беседа	«Вежливость – черта королей» Форма: беседа		«Головоломки» Форма: игра	«Синяя Роза» Форма: конкурс	
Ноябрь		«Помоги ближнему» Форма: акция		«Цветы» Форма: игра	«Триумф» Форма: конкурс	
Декабрь	«Символ моей Родины» Форма: акция		«Зов Олимпа» Форма: Квест	«Чистюли» Форма: десант	«Краски мастерств» Форма: конкурс	
Январь		«Поделись улыбкой с миром» Форма: беседа	«Зимние забавки» Форма: Квест		«Провокация» Форма: конкурс	«Родительское собрание» Форма: беседа

Февраль	«Свеча памяти» Форма: акция			«Чистота - залог здоровья!» Форма: беседа	«Уральская Палитра» Форма: конкурс	
Март	«Голубь Мира» Форма: акция	«Духовные ценности» Форма: беседа	«Быстрый, ловкий, сильный» Форма: Квест		«Шелковый путь» Форма: конкурс	
Апрель	«Белая береза» Форма: акция		«В мире спорта» Форма: беседа	«Друг природы» Форма: беседа	«Путь к вершине» Форма: конкурс	
Май	«Окна Победы» Форма: акция	«В поисках Божьей коровки» Форма: квест	«Спортивный бал» Форма: квест		«Провокация» Форма: конкурс	«Родительское собрание» Форма: беседа

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Современный танец» проводятся в соответствии с учебным планом МАУДО ЦДТ, годовым календарным учебным графиком ЦДТ и расписанием, утвержденным директором МАУДО ЦДТ г.Оренбурга.

Количество учебных недель в 1-ый год обучения – **36**. Количество учебных недель во 2-ой и последующие года обучения – **38**.

Количество учебных дней определяется по производственному календарю на текущий год.

В соответствии с годовым календарным учебным графиком ЦДТ в определяемый им период проходит комплектование групп 1-го года обучения, доукомплектование групп последующих годов обучения, проведение родительских собраний, подготовка и участие в концертных выступлениях и праздничных мероприятиях.

Календарный учебный график программы определяет изменения на каждый учебный год с учетом праздничных и выходных дней текущего учебного года, в нем закреплена база проведения занятий и форма проведения занятий.

Структура календарного учебного графика определена в положении о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МАУДО ЦДТ г.Оренбурга .

Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Время проведения	Кол-во часов	Название разделов и тем.	Цель, задачи	Планируемые результаты	Форма учебного контента, ссылка	Форма контроля

Содержание календарного учебного графика представлено в рабочей программе педагога.

2.2. Условия реализации программы

Материально-технические условия:

Для успешной реализации программы необходимо:

- помещение в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН;
- ковровое покрытие
- репетиционная форма;
- танцевальная обувь;
- музыкальный центр;

-наличие комплектов костюмов (в соответствии с тематикой постановок).

Для реализации электронного обучения и обучения с применением дистанционных образовательных технологий имеются компьютер с выходом в Интернет, соответствующее программное обеспечение.

Информационное обеспечение:

-списки рекомендуемых учебных изданий, дополнительной литературы;
- видеозаписи обучающих семинаров: семинар по джазовому танцу (преподаватель Марина Таха); урок по развитию данных эстрадного балета «Экситон»; семинар по партнерингу и контактной импровизации (преподаватель Эльвира Первова); hip-hop тренаж и комбинации (преподаватель Алина Барилова).

А также видеозаписи городских концертных выступлений, выступлений на конкурсах и видео отчетных концертов хореографической студии «Гавроши».

интернет ресурсы:

www.aplombinballet.ru

Dancehelp.RU

Horeograf.com

www.fassen.net

<http://video-kak.com/tag/house/>

<http://danne.ru/category/house/>

Кадровое обеспечение

Реализация программы осуществляется педагогами, имеющими педагогическое образование и специальное, владеющими методиками обучения основам хореографии и современного танца, компетенциями в области организации учебной деятельности учащихся, планирования, контроля и оценки образовательных результатов учащихся.

2.3. Формы контроля

Контроль успеваемости подразумевает диагностику уровня освоения программы обучающимися на всех этапах ее реализации и выступает важным элементом образовательного процесса.

Контроль выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции.

Формы контроля:

Текущий контроль (по итогам занятия) осуществляется для выявления уровня освоения материала, при этом объектом контроля являются: правильность исполнения, техничность, активность, уровень физической нагрузки, формами контроля являются: просмотр, анализ выполненного задания.

Промежуточный контроль осуществляется по итогам первого полугодия в январе, задачами являются выявить уровень освоения учащимися программы за полугодие, определить изменения в уровне

развития творческих способностей за данный период обучения. Оценивается правильность исполнения; техничность; активность; уровень физической нагрузки; знание теоретической и практической части.

Итоговой годовой контроль проходит в конце учебного года (апрель – май) служит для выявления уровня освоения учащимися программы за год, изменения в уровне развития творческих способностей за данный период обучения. В ходе итогового годового контроля оценивается: правильность исполнения; техничность; активность; уровень физической нагрузки; знание теоретической и практической части; творческий подход, артистичность.

Формой контроля является просмотр и анализ видео контрольных занятий учащихся студии, также видео концертных выступлений и видео отчетных концертов хореографической студии «Гавроши».

Формой фиксации являются дипломы учащихся, полученные в ходе участия в городских, областных и международных конкурсах и фестивалях. Контроль успеваемости учащихся студии также фиксируется выставлением оценок за определенные упражнения, за полугодие на контрольном уроке и в конце года. В конце освоения программы учащимся студии «Гавроши» выдаются свидетельства об окончании студии с оценкой успеваемости.

2.4. Оценочные материалы

Оценочные материалы представляют собой подобранные под планируемые результаты диагностические средства отслеживания, к которым относятся наблюдение, предметные пробы, экспертная оценка, анкеты.

Личностные результаты отслеживаются с помощью анкет, бесед, метапредметные результаты с помощью наблюдения, предметных проб. Предметные результаты оцениваются по следующим критериям.

Критерии оценивания:

Оценка «5» (отлично) выставляется за:

- блестящее исполнение хореографических композиций без ошибок;
- музыкальность и техничность исполнения;
- владение хореографической лексикой;
- свободное владение своим телом, правильную постановку рук, ног и корпуса.

Оценка «4» (хорошо) предполагает:

- выразительное и артистичное исполнение танцевального материала с небольшими ошибками;
- музыкальность и хорошую техничность исполнения;
- основы владения хореографической лексикой;
- хорошее владение своим телом, правильную постановку рук, ног и корпуса.

Оценка «3» (удовлетворительно):

- формальное, невыразительное исполнение с техническими ошибками;
- недоученную танцевальную лексику, сбивчивое исполнение;
- немузыкальное исполнение;
- слабое знание хореографической лексики;

- плохое владение своим телом.
- Оценка «2» (неудовлетворительно) ставится, когда:
- формальное, невыразительное исполнение вне стиля и формы;
- отсутствие соответствующей техники и манеры исполнения предложенного танцевального материала;
- невыученная программа.

Результаты	Параметры	Методики	Сроки проведения
Личностные результаты	1. Личностный смысл в изучении современного танца.	Беседа о смысле освоения программы (авт. Кравцова, Тишкова А.А.)	1-й год обучения (конец года)
	2. Ценностное отношение к хореографии как виду искусства и организационной культуре коллектива хореографической студии «Гавроши»	Анкета «Ценностные предпочтения»	1-й год обучения (конец года)
	3. Самоконтроль, дисциплина и самоорганизация в репетиционной и концертной деятельности.	Наблюдение	2-й год обучения (конец года)
	4. Дифференцированная оценка своих исполнительских умений	беседа	
Метапредметные	1. Контроль и оценка результатов своей работы	Диагностическая карта наблюдения за развитием действий контроля и оценки (авт. Г.В. Репкина, Е.В. Заика)	1-й год обучения (конец года)
	2. Умение взаимодействовать в коллективе, работать в паре, группе	Наблюдение	1-й год обучения (весь год) 3-й год обучения (в середине года)
	3. Умение анализировать качество исполнительской деятельности	Предметная проба	

Предметные	1. Знание терминологии современного танца	опрос	В течение года
	2. Физические качества	Наблюдение	Конец уч.года
	3. Хореографические способности (пластичность, баллон, танцевальный шаг)	Предметные пробы Предметные пробы	Проверка знаний проводится выставлением оценок по мере освоения программы в течении года, а в конце учебного года подводится общий итог успеваемости.
	4. Исполнительская культура: -точное ритмичное исполнение танцевальных комбинаций -техника исполнения основных элементов -взаимодействие с партнером	Предметные пробы	

2.5. Методические материалы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Современный танец» направлена на развитие танцевально - исполнительских способностей учащихся на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений, навыков.

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы «Современный танец» включает в себя:

- разработанные комплексы упражнений (на растяжку мышц ног и спины; на развитие силы мышц);

- видеоматериалы мастер-классов, танцевальных номеров известных коллективов, занятий, репетиций, отчетных концертов студии.

Программа реализуется на 3-х уровнях: стартовом, базовом и продвинутом.

Стартовый уровень – на данном уровне изучаются основы современного танца. Данный уровень включает в себя только 1-й год обучения, на котором учащиеся знакомятся с направлением Hip-hop. Учащиеся изучают базовые движения: качи, работа рук, прыжки, движения ног и также изучают комбинацию в стиле Hip-hop, на основе изученного, стараясь передать манеру исполнения данного стиля.

Базовый уровень – включает в себя 2-й и 3-й год обучения. На втором году обучения изучается джаз-модерн.

Положения рук: 3-я позиция – обе руки скрещены перед грудью;

4-я позиция – одна рука над головой, другая в сторону;

5-я позиция – это 3-я позиция классического танца;

Положения ног применяются как классического характера, так и джазового – параллельные.

Point – вытянутое положение стопы или руки.

Flex – сокращенное положение стопы или руки.

Isolation - это изолированное движение отдельных частей тела.

Relax – необходимое для изоляции напряжение и расслабление отдельных центров.

Release – растяжение от центра, может быть общим и изолированным.

Contraction – сжатие к центру общее и изолированное.

Swing – раскачивание тела и отдельных его частей.

На 2-ом году обучения учащиеся изучают терминологию и технику стиля джаз-модерн и разучивают несколько танцевальных комбинаций в данном стиле.

На 3-ем году обучения происходит знакомство со стилем **House**. Данный стиль включает в себя «качи», множество различных мелких движений ногами, скольжений, «киков», а также много прыжковых элементов. Для стиля House необходимо хорошее владение своим телом, выносливость (т.к. очень быстрый темп и очень много мелких элементов).

В основе стиля лежат три основных элемента:

Jacking (раскачивания туловища) – быстрое перемещение корпуса, начинающееся с движения таза. Раскачивание туловища вперед-назад напоминает волну и совпадает с ритмом музыки. Footwork (техника ног) – в этом сложном элементе сочетаются филигранные движения ног, навеянные африканскими танцами, четкой и классическим джазом.

Lofting (волна) – это сочетание нижнего брейка и акробатического стиля. Движения Lofting мягкие и плавные. Танцор не подчиняется ритму, а движется сквозь бит. Примером лофтинга является дайв (dive) – движение к полу, похожие на ныряние в воду. Лофтинг – экспрессивный яркий элемент; танцор четко контролирует каждое движение, добиваясь изящности исполнения. **Продвинутый уровень** – включает в себя 4-й и 5-й год обучения, учащиеся знакомятся с более сложными направлениями современного танца- Contemporary и Modern. Сложность заключается в том, что важно не только технически правильно исполнять стили, но и понимать философию и ощущения, заложенные в каждый танец. Эти два стиля сочетают в себе множество других стилей и классический танец в том числе.

На продвинутом уровне учащиеся должны не только технически правильно исполнять все изученные стили, но и уметь импровизировать в любом из стилей.

Для достижения наилучшего результата используются следующие методы:

Словесный: рассказ, объяснение, пояснение о характере танца и средствах передачи выразительности его образов; объяснение, напоминание – в тренинге; оценка исполнения.

Наглядный: показ, демонстрация видео, фото материалов.

Практический: тренировочные упражнения

Эвристический: творческие задания импровизационного характера, этюды, самостоятельные постановки.

Метод индивидуального подхода к каждому ребенку, при котором, поощряется самобытность, проявление индивидуальности, свобода самовыражения, приветствуются нестандартные подходы к решению творческих задач.

Существуют определенные правила и методики преподавания хореографического искусства, которые необходимо соблюдать при проведении урока. А так как хореография – это достаточно травмоопасный вид искусства, то наиболее важные правила – **Здоровьесберегающие.**

Общие правила.

1. Необходимо выбирать упражнения, соответствующие степени подготовленности и физическому развитию детей.

2. Обязательно соблюдать методику выполнения и четко объяснять суть упражнения.

3. При выполнении травмоопасных упражнений должна быть соблюдена полноценная страховка.

4. Для занятий необходима хорошая подготовка специальной одежды, обуви и снятие всех элементов бижутерии;

5. Следует следить за исправностью оборудования, необходимого для занятий.

6. Во время занятий необходимо пить достаточно воды.

7. Во время занятий необходимо регулировать физическую нагрузку, чередуя напряжение и расслабление психомышечной системы.

Правила для суставов.

1. Не сгибать и не разгибать суставы слишком сильно.

2. Не приседать и не вставать слишком резко.

Правила для позвоночника:

1. Необходимо незамедлительно избавляться от первых появившихся неприятных ощущений в области позвоночника. Поменять позу, совершить легкое движение утомившейся частью тела, походить, растянуть «застывшие» мышцы, отдохнуть лежа.

2. Глубокие наклоны полезны, а полунаклоны вредны. Это касается как шейного отдела, так и поясничного. Если человек наклонится вперед так, чтобы кончиками пальцев рук суметь достать до пола, сила, сдавливающая поясничные диски, становится гораздо меньше, чем если бы он стоял в положении, соответствующем правильной осанке. В положении глубокого наклона мышцы, удерживающие корпус в вертикальном положении или близком к тому, выключаются из работы. Туловище как бы висит на растянутых мышцах и связках, что не ведет к какому-либо существенному приросту внутрисуставного давления: коль мышцы не сокращены, а растянуты, они не стягивают между собой смежные позвонки.

3. Необходимо избегать однообразных движений (особенно в полунаклоне вперёд), а также резких толчков и длительной нагрузки на позвоночник. Однотипные движения в позвоночнике ведут к утрате гибкости и отложению солей. Одни мышцы хронически перегружены и начинают уставать, передавая эту усталость на органы и костные ткани. В итоге происходит сжатие одного сегмента позвоночного столба и, как следствие, проблемы со здоровьем.

При утомлении мышц какого-либо участка позвоночника, а, следовательно, уменьшении их мощности автоматически увеличивается нагрузка на остальные опоронесущие элементы этого участка позвоночного столба (напомним, плохо восстанавливающиеся элементы), что повышает риск их необратимого повреждения. Например, попытка совершить обычный для иного случая энергичный разворот туловища переутомленными мышцами грозит превратить действие в неподготовленное. В результате развившаяся мощность мышц, сдерживающих инерцию разворота, может оказаться опасно недостаточной.

4. При выполнении мостика не следует выпрямлять колени. В этом случае основная нагрузка переносится на поясничную область позвоночника и может произойти смещение позвонков.

Правила стретчинга:

1. Никогда не растягиваться без предварительного разогрева. Это означает, что каждое занятие стретчингом необходимо начинать с 10 – 15 минутного комплекса упражнений, которые позволят привести двигательный аппарат в «рабочее» состояние. В разогреве необходимы следующие упражнения: упражнения для разогрева голеностопа, коленного и тазобедренного суставов, для этого может быть использованы упражнения, заимствованные из классического или джаз – модерн танца; упражнения для разогрева отдельных мышц ног. Это может быть статическое напряжение икроножной, четырёхглавой, внутренних паховых и других мышц ног; общеразогревающие аэробные упражнения. Это могут быть различные варианты бега, подскоков, небольших прыжков;

2. Лучше тянуться меньше, чем слишком сильно. В растягиваемых мышцах должно возникать лишь лёгкое напряжение. Если мышца перенапряжена, может возникнуть обратный эффект: вместо того, чтобы расслабиться, она рефлекторно сократится.

3. Растягивать следует только расслабленные мышцы. Это правило подразумевает, что при растягивании все мышцы должны быть расслаблены. Если при растяжении мышцы напрягаются и они вибрируют (ногу трясёт), то растяжение необходимо ослабить.

4. Каждую позу растягивания необходимо держать в течение 30 – 60 секунд, в любом случае так долго, чтобы исчезло даже лёгкое напряжение. Если этого не происходит, значит, растяжение было слишком сильным, и его надо ослабить, чтобы добиться требуемого ощущения.

5. Дышать следует медленно, глубоко и ровно, нельзя задерживать дыхание. Каждое новое растягивание следует начинать с вдоха. Лишь при наклонах всегда нужно сначала выдохнуть.

6. Во время растягивания необходимо сохранять устойчивое положение, нельзя растягиваться в неустойчивых позах, иначе мышцы напрягутся, в таком состоянии они неэластичны. Если растяжение недостаточное, то следует продолжить движение и увеличить растяжение.

7. Нельзя допускать резких движений во время стретчинга. При резкой растяжке мышцы рефлекторно и с адекватным усилием работают в обратном направлении – « на разрыв». Стретчинг признает только очень медленные, плавные движения и постепенную адаптацию к степени растяжки.

8. Минимальное удержание мышцы в растяжке – 20 дыхательных циклов (вдох — выдох).

9. После работы над одной мышцей или группой мышц, следующим обязательно должно быть упражнение, задействующее мышцы – антагонисты, нагрузка распределяется поочередно на противоположные мышцы и связки.

Правила дыхания при стретчинге.

1. Вдох выполняется через нос, выдох – через рот.

2. Наиболее рационально использовать глубокое диафрагмальное дыхание, а не короткое грудное. То есть вдох необходимо направлять в живот, в диафрагму, а уже затем в грудь.

3. Выдох должен быть спокойным и до полного освобождения лёгких.

4. Необходимо стараться координировать движение и дыхание. Например, наклон лучше выполнять при выдохе, а подъём на вдохе.

Современная хореография богата различными техниками. В данной программе используются следующие техники:

Партнеринг – это техника, прежде всего, основанная на силовых поддержках, когда два человека перемещаются в пространстве, вместе, в соприкосновении друг с другом, в телесном контакте. Партнеринг посвящен работе с весом собственного тела, тела партнера, а так же тонкой настройке на взаимодействие с партнером в движении, танце, общении. Также в этой технике развиваются способности расслабляться, не терять контроль во время поддержки, помогать партнеру, не мешая ему, перемещать и контролировать вес, инерцию, получать удовольствие от движения.

Контактная импровизация — это форма движения, импровизация, вовлекающая два тела в соприкосновение. Это способ быть вместе и взаимодействовать на чисто физическом уровне. Это свободный танец, основанный на вдохновении и сиюминутном настроении. Это попытка понимания.

Два человека в соприкосновении двигаются вместе, поддерживая спонтанный телесный диалог через чувственные сигналы распределения веса и инерции. Тела танцующих качаются, крутятся, перекачиваются, перелетают друг через друга, вращаясь относительно общего центра. Тело учится

расслабляться, освобождаться от мышечного напряжения. Тело осознаёт свои естественные двигательные возможности.

Контактная импровизация — это свободное исследование наедине с партнером возможностей движения, возможность поиграть, возможность совместного творчества и возможность просто быть и говорить через свое тело. Контакт учит быть 'здесь-и-сейчас' при непрерывном изменении внешних условий, доверять пространству и партнеру, чувствовать и слушать. Через прикосновение, поиск совместных траекторий движения контактная импровизация исследует такие понятия, как поддержка, опора, умение отдавать и принимать, следование и сопротивление, равновесие и баланс, принятие ответственности и поиск решения. Танец в контактной импровизации направляется ощущениями партнеров. Позволить танцу случиться, можно сказать это основной принцип.

Терапевтический эффект контактной импровизации неоспорим, она приводит к повышению уровня как телесной осознанности, так и психологической. В танце человек освобождается от непроговоренного.

Акройога – занятия йогой в паре с элементами акробатики и тайским массажем. Ее можно охарактеризовать также как спортивное движение среди молодежи, которое в последние несколько лет приобретает все большую популярность.

Акройога — это парная йога, которая объединяет в себе элементы йоги, акробатики и целительского искусства. Во время сеанса один из партнёров выступает в качестве опоры, а второй переходит из одной позы в другую практически в воздухе, опираясь лишь на другого человека.

Акройога – комплексные контактные занятия в паре. Особенно популярной акройога стала среди молодежи. Связано это с оригинальностью в ней движений и форм, ощущением чувства полета во время практики упражнений. Они включают в себя как базовые упражнения йоги, так и акробатические элементы. Входит в акройогу и тайский массаж. Во время занятий первый партнёр парит в воздухе. Это «флаер». Второй, поддерживающий первого снизу, – «лифтер». Лифтер помогает флаеру, фиксируя его положение в воздухе, смещая и поворачивая его в разные стороны. Флаер, в свою очередь, старается поддерживать созданный совместно баланс и выполняет всевозможные движения. В процессе «полетов» пара выполняет разные фигуры «высшего пилотажа». Лифтер играет важную роль каркаса всей конструкции. Он должен уметь группировать свое тело, чувствовать положение партнера в воздухе, создавая баланс. Обоим партнерам необходимо понимать сигналы друг друга без помощи слов, работать над развитием своей восприимчивости и чувствительности. В процессе парных занятий возникают тонкие связи между партнерами, достигается доверие в паре, происходит познание себя и своих возможностей.

Музыкальное оформление урока современного танца.

Танец органически связан с музыкой. Без неё не мыслимы как танцевальные, так и тренажные упражнения. В процессе учебной работы

необходимо прививать учащимся умение слышать музыку, её основные акценты, понимать характер музыкального произведения. Правильно подобранный музыкальный материал призван быть помощником преподавателя и учащихся в овладении сложными движениями, в соблюдении темпоритма урока; музыка должна соответствовать характеру, темпу, рисунку движения и этюдов.

Для тренажных упражнений музыкальный материал надо подбирать более простой, квадратного построения, с простым ритмическим рисунком. Позднее, в старших классах, можно музыкальный материал разнообразить. В каждом классе, с каждым ребёнком надо учитывать индивидуальные особенности, возрастную категорию и возможности конкретного учащегося. Музыка несёт функцию организатора, но на этом её воздействие на ребёнка не заканчивается – так как она, являясь импульсом к движению, даёт эмоциональный заряд, помогает повысить работоспособность, вырабатывает характер, чёткость, художественную окраску и законченность исполнения, то есть несёт художественно-воспитательную задачу. В связи с этим преподаватель и концертмейстер, если он есть, должны ответственно подходить к отбору музыкального материала.

Занятие по современному танцу имеет свою структуру:

1. Поклон
- Разминка
- Растяжка (Стретчинг)
- Упражнения в *part terre*
- Кроссы
- Крутки и вращения
- Танцевальные комбинации
- Подведение итогов урока.
- Поклон

Однако это не ограничивает вариативности проведения занятий. Они могут отличаться дозировкой частей урока и движений. Например, какой-то урок посвятить вращениям, значит, в нём будет меньше силовых упражнений и т.д. Каждый урок может отличаться темпом.

Особое внимание необходимо уделить осознанному исполнению учащимися движений. Они должны знать правила исполнения движений и назначение каждого элемента. Сознательное исполнение ускорит выработку мышечных ощущений, закрепление практического умения, положительно скажется на качестве исполнения.

Организация образовательного процесса

Набор в хореографическую студию «Гавроши» производится каждый год в начале сентября, а также производится доукомплектование имеющихся групп. Отбор учащихся производится педагогами студии с учетом физических данных. Пройдя отбор, учащиеся предоставляют медицинскую справку о здоровье и заполняют заявление о приеме в студию. Перевод учащихся на следующий год обучения производится по результатам

экспертной оценки педагогов хореографической студии «Гавроши». По окончании хореографической студии учащимся вручается свидетельство.

При организации образовательного процесса используются методы: наблюдение, убеждения, стимулирования, создание ситуации успеха для каждого ребёнка. Основой для совершенствования движений и воспитанию у учащихся необходимых двигательных навыков является воздействие музыки. Подбор музыкального материала для ведения танцевальных занятий играет большую роль. Словесное объяснение используется на занятиях и включает в себя основные рабочие и профессиональные термины, точные определения. Показ движений применяется педагогом для передачи ученикам характера движений. Показ помогает ученикам выразительнее, эмоциональнее и технически правильно исполнить любое движение, упражнение, танцевальные комбинации.

Список литературы

Нормативно – правовые документы

Федеральные законы РФ

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (с изм. и доп.) – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/

2. Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" от 24.07.1998 N 124-ФЗ. Принят Государственной Думой 26 сентября 2019 года, одобрен Советом Федерации 9 октября 2019 года Принят Государственной Думой 3 июля 1998 года, одобрен Советом Федерации 9 июля 1998 года (с изм. и доп. от 29.12.2022 [N 635-ФЗ](#)). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_19558/https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_19558/

Указы Президента

3. О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://serdtsedetyam.ru/wp-content/uploads/ukaz-prezidenta-ot-07.05.2024-%E2%84%96-309.pdf>

4. Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства. Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 . – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://tg.ru/2017/05/29/prezident-ukaz240-site-dok.html>

5. Основы государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей. Указ Президента РФ от 19.11.2022г. № 809. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405579061/>

6. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей». Утв. президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11) – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: 2016 г. № 11) – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://минобрнауки.рф/проекты/доступное-дополнительное-образование-для-детей><https://минобрнауки.рф/проекты/доступное-дополнительное-образование-для-детей>

7. Проект — «Успех каждого ребенка». Национальный проект «Образование». О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://kremlin.ru/acts/bank/43027>

8. Федеральный проект «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации» в рамках нацпроекта «Образование». – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.rospatriotcentr.ru/rospatriot/patriotic/>

Нормативные акты Правительства РФ

9. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.) – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://serdtsedetyam.ru/wp-content/uploads/2.-konczepcziya-dod-2030-v-redakczii-ot-15-maya-2023-g..pdf>

10. Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 годы». Постановление Правительства РФ от 26.12.2017г. №1642. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ach.gov.ru/upload/iblock/819/8192dbfe728c24914086a5a55ebbdfe3.pdf>

11. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015г. №996-р. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://programs.gov.ru/Portal/> //Нормативные документы ОУ. – 2015. – №8. – С. 7-20.

Нормативные акты Минобрнауки РФ, Минкультуры РФ, Минпросвещения РФ

12. Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&bas=EXP&n=646984>.

13. О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий"). Письмо Минпросвещения РФ от 31 января 2022 г. N ДГ-245/06. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://legalacts.ru/doc/pismo-minprosveshchenija-rossii-ot-31012022-n-dg-24506-o-napravlenii/>

14. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629. Вступает в силу 1 марта 2023 г. и действует по 28 февраля 2029 года. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/>

15. Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 №467. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://metodlaboratoria.vcht.center/npb>

ГОСТ

16. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. Постановление

Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20» (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573). – Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https:// www.garant.ru](https://www.garant.ru).

17. О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.03.2021 № 10 (Зарегистрирован 29.03.2021 № 62900) . – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202103290006>

Региональные нормативные акты

18. Закон об образовании в Оренбургской области (с изменениями на 30.09.2020 года) от 06 сентября 2013 года N 1698/506-V-ОЗ. Принят постановлением Законодательного Собрания Оренбургской области от 21 августа 2013 г. N 1698). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/460182444>

Локальные нормативные акты

19. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» г. Оренбурга от 01.03.2023г. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.orencdt.ru/>

20. Положение об электронном обучении и использовании дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» г. Оренбурга от 02.09.2020г. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.orencdt.ru/>

21. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества» г. Оренбурга. (Утв. Распоряжением управления образования администрации города Оренбурга от 05. 11.2019 г. № 885. Приказ от 21.11.2019г.). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.orencdt.ru/>

Психолого – педагогическая литература

1. Бороздина Г. В. Основы педагогики и психологии. Учебник. М.: Юрайт, 2016. 478 с.
2. Есаулов И. Г. Педагогика и репетиторство в классической хореографии. Учебник. М.: Планета музыки, 2020. 256 с.
3. Крысько В. Г. Основы общей педагогики и психологии. Учебник для СПО. М.: Юрайт, 2019. 472 с

4. Белов, В.А. Особенности формирования эстетических эмоций средствами хореографического искусства // Вестник ЧГАКИ. - 2009. №1. - С.47-50.
5. Пасютинская, В.М. Волшебный мир танца: кн. для учащихся. - М.: Просвещение, 1985. - 223с.
6. Реан, А. Психология и педагогика: учебное пособие / А. Реан, Н.В. Бордовская, С.И. Розум. - СПб.: Питер, 2007.
7. Цорн, А.Я. Грамматика танцевального искусства и хореографии. - М.: Лань: Планета музыки; СПб., 2011. - 544 с.: ил.
8. Чечина, Ж.В. Проблемы организации образовательного процесса на уроке хореографии // Вестник МГУКИ. - 2011. - №5.-С.185-188.

Список литературы для педагогов

1. Александрова, Н.А. Танец Модерн. Пособие для начинающих /Н.А. Александрова, В.А.Голубева. – М.: Лань, Планета музыки, 2016. – 128 с.
2. Андерсен, Б. Растяжка для каждого – Минск: «Попурри», 2018. – 205с.
3. Богоявленская, Д.Б. Психология одаренности: понятия, виды, проблемы/ Д.Б. Богоявленская, М.Е. Богоявленская. М.: МИОО, 2005. – 176с.
4. Громов, Ю. И. Основы подготовки специалистов-хореографов: Хореографическая педагогика: Уч. пос. / Ю.И. Громов. – Санкт-Петербургский гуманитарный университет профсоюзов, 2006.-631с.
5. Здор, С. Точка навигации. Техника импровизации в современном танце/ С. Здор. – Красноярск, 2010. – 117с.
6. Зыков, А И.Современный танец. Учебное пособие для студентов театральных вузов: учебное пособие /А.И зыков. – 4-е изд, стер. – СПб.: Планета музыки, 2018 – 344 с.
7. Козлов, Н. И. Пластическая выразительность как один из определяющих компонентов в создании художественного образа: учеб. пособие для уч-ся и препод. ДШИ и колледжей/ Н.И. Козлов. – СПб.: Композитор, 2006. – 20с.
8. Меланьин, А.А. Теоретические аспекты изучения хореографического искусства: методы анализа танцевального движения/ А.А. Меланьин. – М.: ВЦХТ, 2010. – 175с.
9. Мощенко, О.В. Использование здоровьесберегающих технологий на занятиях по хореографии/ Мощенко, О.В. //Дополнительное образование и воспитание. – 2018. - №2. – С. 24 – 26
10. Никитин, В.Ю. Мастерство хореографа в современном танц: учебное пособие/ В.Ю. Никитин. – 5- изд., стер. – СПб.: Планета музыки, 2019.-520 с Панферов В. И. Мастерство хореографа: учебное пособие. ЧГАКИ. Из-во ООО «Полиграф - Мастер», 2009. - 368 с.
11. Перлина, Л.В. Танец модерн и методика его преподавания / Л.В. Перлина. - Учебное пособие. — Барнаул: АлтГАКИ, 2010. — 123 с.
12. Поляткова, С.С. Основы современного танца/ С.С. Поляткова. – Ростов-н/Д.: Феникс, 2016. – 75с..

13. Судакова М.В. Импровизация в современной хореографии. Сборник научных трудов кафедры хореографии за 2003 - 2004 г. Хабаровск. ХГИИК, 2004. - 54с.

14. Хореографическая педагогика: вопросы муз. воспитания, актерского искусства и режиссуры; худож. оформление танца; хореогр. работа с детьми/ Гум. ун-т профсоюзов СПб. – Киров: Диамант, 2007. – 116с.

15. Шубарин, В.А Джазовый танец на эстраде (+DVD-ROM)/В. Шубарин. – М.: Лань, Планета музыки, 2017. – 240 с.

Список литературы для учащихся

1. Авдеева, Л.М. Пластика. Ритм. Гармония: Самостоятельная работа учащихся для приобретения хореографических навыков: учеб. пособие для студ. высш. и сред. учеб. завед. искусств и культуры/Л.М. Авдеева. – СПб.: Композитор, 2006. – 51с.

2. Горшков, В.Г. Учимся танцевать. Путь к творчеству/ В.Г. Горшков. – М.,-1993. – 114с.

3. Краткий словарь танцев/ под ред. А.В. Филлипова. – М.: Наука, 2006. – 270с.

4. Нельсон А., Кокконен Ю. Анатомия упражнений на растяжку /А. Нельсон, Ю. Кокконен; пер. с англ. С.Э. Борич. – Мн.: «Попурри», 2008.- 160с.: ил.

5. Хавилер Джозеф. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки. - М.: Новое слово, 2004. — 112 с.

Электронные ресурсы для педагогов

1. <http://programs.gov.ru/Portal/>
2. [www. Terpsihora.net](http://www.Terpsihora.net)
3. <http://government.ru/media/files/uSB6wfRbuDS4STDe6SpGjaAEpM89lzUF.pdf>
4. [www. Horeograf.com](http://www.Horeograf.com)
5. <http://pravo.gov.ru/proxy/ips/?docbody=&nd=102349659&rdk=&backlink=1>
6. [www. Doshcolniki.ru](http://www.Doshcolniki.ru)
7. <http://government.ru/media/files/ipA1NW42XOA.pdf>
8. <http://www.pravo.gov.ru>, 04/06/2012
9. [www. Pedagogweb.ru](http://www.Pedagogweb.ru)
10. [www. Myshared.ru](http://www.Myshared.ru)
11. [www. Forumnumi.ru](http://www.Forumnumi.ru)
12. [www. Referatwork.ru](http://www.Referatwork.ru)
13. <http://programs.gov.ru/Portal/>
14. [www. Horeograf.ru](http://www.Horeograf.ru)
15. www.Wikipedia.org
16. www.Vaganova.ru
17. www.Gazeta.air.ru
18. www.Livelib.ru
19. CD – диск. Одаренные дети. Система работы в школе. Изд. «УЧИТЕЛЬ» <http://www.uchitel-izd.ru>

Рекомендации для проведения растяжки:

- первоначально необходимо провести разминку для разогрева организма и улучшения кровоснабжения.
- длительность выполнения каждого упражнения на растяжку колеблется от 10 секунд до 1 минуты, обычно около 20 секунд, а для детей и подростков — меньше.
- правильное дыхание помогает расслабить мышцу, увеличить приток крови и удалить молочную кислоту. Дыхание должно быть спокойным, увеличивать растягивание нужно на выдохе.
- для выполнения некоторых упражнений вам может потребоваться помощь партнера.

Существует несколько способов растяжки шпагата:

1. Учащийся встает на колени спиной к партнеру и обхватывает руками партнера за ноги. Далее одну ногу он поднимает, тот кто тянет берёт ногу руками (можно под колено, можно и за стопу взять) и тянете на себя. Нужно следить обязательно за тем, чтобы "тазовые косточки" были на одной линии (не перекошенные). Делается по 15-20 пружин каждой ноги (смотрите, конечно, по ребёнку — можно делать и по 5 пружинок и через 5 минут повторить). Затем тянется другая нога.

2. Растяжка по трое: один учащийся лежит на спине, другой сидя удерживает его прямую ногу на полу, а третий учащийся поднимает свободную ногу вверх стремясь дотянуть ее до пола около головы. Необходимо следить за тем, чтобы два бедра лежали на полу, вторая нога была прижата плотно к полу и чтобы корпус никуда не выгибался.

3. Растяжка поперечного шпагата (по парам) : один лежит на спине, две ноги вверху (ноги ровные, вытянутые, спинка — лежит ровно) — и начинает потихоньку разводить ноги в стороны, делаете небольшие пружинные движения, стараясь приблизить ноги к полу. Идеально когда ножки достанут до пола образуя одну линию от пятки до пятки.

4. Учащийся кладет одну ногу кладёт на возвышенность (стул, куб или др.), а вторая нога разъезжается в шпагат. И потихонечку пружинит к полу. Бёдра и плечи должны быть на одной линии, руки стоять на полу справа и слева от ноги. Это упражнение подходит для растяжки на правый, левый и поперечный шпагат.

Упражнения для развития гибкости и подкачки мышц спины:

1. Стоя на коленях, учащийся делает прогиб назад — руки ставит на пол. Повторяем упражнение 10 -15 раз.

2. Лёжа на животе, берём руками стопы ног, согнутые в коленях и делаем "корзиночку" или "качельку". Тянем вверх ноги и руки и "раскачиваемся" как качелька.

3. Упражнение в парах: один учащийся лежит на животе, ноги вместе, другой немного придерживает ему ноги в районе стоп. Лежащий прогибается назад отрываясь от пола как модно выше, руки либо за головой

согнутые в локтях, либо вытянуты в стороны. Упражнение повторять 10-20 раз, оно не только на гибкость, но и на укрепление мышц спины. Это упражнение можно делать взяв в руки мячик — это ещё больше усложнит упражнение.

4. В парах: один учащийся лежит на животе, ноги вместе и делает прогиб назад. Второй берет за плечи, немного пружиня тянет спинку к ногам, а затем берёте его руки (при этом придерживаете ноги, чтобы они не разъезжались в стороны) и тяните их к ногам (очень аккуратно).

5. Упражнение "лодочка" — лежа на животе учащийся раскачиваясь поднимает попеременно то руки то ноги. Затем стараясь задерж. Повторить это упражнение 10-15 раз. Это хорошее упражнение для подкачки мышц спины.

Ребёнок стоит к вам лицом, ноги на ширине плеч — вы берёте его под спинку, малыш

6. В парах: один учащийся делает наклон назад — а другой делает пружинки — опуская и немного приподнимая его спину. Делается 5-10 пружинок и поднимает спину полностью в вертикальное положение. Повторять это упражнение 3-4 раза, это своего рода разогревающее упражнение для спины.

Как правильно тянуть колени

1. В парах: один сидя на полу, кладет пятки, на что-либо выше 10см, и второй не сильно начинает "давить" равномерно на обе ноги ниже коленной чашечки на 2см и удерживает 1-2 минуты.

2. Выполнить наклоны вперед сидя на полу, стопы тянуть на себя, повторить 3-4 раза.

3. Колени можно тянуть и самому: одной рукой прижимать к полу (держать выше колена), а другой рукой держа за пятку тянуть вверх на себя.

Упражнения для стоп

1. Самое простое упражнение — сесть на колени и упираясь руками за спиной перенести вес и сесть на подъемы, в это положении сидеть 15 счетов по 3 подхода.

2. Упражнение «гусинички». Встать ровно стопы по 6 позиции. За счет сгибания пальцев ног нужно продвигаться вперед.

3. С помощью резинки (она в аптеке продается в виде рулона как лейкопластырь по 3м). Сесть на пол, обвить резину вокруг стопы, взять концы резинки в руки. Сделать натяжение и вращать стопу то в одну сторону, то в другую. По 10-15раз с небольшим натяжением, потом постепенно можно увеличить натяжение и количество раз, но не более 30 раз в каждую сторону.

4. По парам: один сидит вытянув ноги перед собой, второй — одной рукой удерживая колено, второй рукой тянет носок к полу. Важно контролировать чтобы подъем не перекашивался.

Акройога

Акройога – это больше, чем просто эффектные трюки и функциональная нагрузка для тела. Это практика, направленная на взаимодействие, в отличие от обычно йоги, которая, как правило, подразумевает только внутреннюю работу. Это практика взаимодействия между партнерами.

Акройога помогает укрепить не только отношения, но и мышечный каркас. Она помогает развить силу, гибкость и баланс, причем в игровой форме. Участники не задумываются сколько было сделано подходов, сколько секунд удерживается поза, а просто занимаются веселым и увлекательным делом.

В практике акройоги существует 3 элемента:

1. это «база» (base) – человек, который находится на полу и создает прочный фундамент для своего партнера
2. «летун» (flytr) – человек, выполняющий асаны в воздухе
3. «страхующий» (spotter) – человек, который находится рядом с практикующими и обеспечивает безопасность процесса.

Акройога содержит в себе не только акробатические элементы, но и асаны парной йоги, а также простые упражнения на взаимодействие, в которых не требуется наличие страхующего. Страхующий нужен в сложных положениях, где новичкам некомфортно.

Также важно:

1. Вес проще передавать и контролировать, используя жесткую структуру скелета. То есть точками контакта партнеров будут кости. Основные из них – подвздошные кости, основание ладони, плюсны стоп (в некоторых случаях вся стопа целиком), лопатки.

2. Для комфортной практики, как правило, лучше, чтобы вес «летуна» был не больше веса «базы». Это особенно важно на начальных этапах практики, так как фигуры будут более устойчивыми, а ощущения более комфортными.

3. Занятия лучше проводить на мягком покрытии.

4. Во время практики необходимо сохранять спокойное ровное дыхание, а лучше синхронизировать его с партнером

5. В акройоге, как в практике взаимодействия, очень важна коммуникация между партнерами. Важно слушать друг друга и действовать совместно

Упражнение «отжимание»

Встать в пару лицом друг к другу так, чтобы можно было вытянуть друг к другу руки. Ладони плотно соединить с партнером, та, чтобы образовалась прямая линия между плечами друг друга. Сохраняя контакт, необходимо сделать пару шагов назад. Нужно подтянуть копчик, не допуская прогиба в пояснице. Затем партнеры попеременно начинают сгибать локти вдоль тела (как будто отжимаясь) сохраняя баланс. Следующая часть упражнения: партнеры сгибают локти одновременно.

Упражнение контрбаланс

Партнеры встают лицом друг к другу, чтобы ступни стояли рядом. Далее берут друг друга за запястья, согнув локти, и начинают медленно отклоняться друг от друга выпрямляя руки и сохраняя корпус прямым. Затем делают несколько плавных совместных приседаний до пола и обратно, сохраняя баланс.

Упражнения двойная планка

«База» встает в планку с упором на ладони, ноги размещены на ширине плеч, поясница ровная.

«летун» встает сбоку от «базы» и обхватывает ладонями нижние части голеней «базы». Хорошо упираясь на руки и сохраняя плечи над кистями и кладет аккуратно свои подъемы на плечи «базы». Удерживать положение несколько циклов дыхания.

Упражнение «уголок» на собаке мордой вниз

«База» принимает позу собаки мордой вниз

«Летун» встает сбоку от «базы» лицом к голове наклоняется и ставит ладони на пол чуть впереди ладоней партнера. Затем он переносит часть веса тела на руки и кладет согнутую ногу в область крестца партнера, упираясь носком и подтягивает вторую ногу. На позвоночник не наступать. Затем медленно выпрямляя ноги и отталкиваясь от базы носками, «летун» переносит максимум веса на руки размещая таз над плечами. Копчик необходимо тянуть вверх, выталкиваясь руками, ладони и все пальцы полностью лежат на полу. Удерживать позу несколько циклов дыхания.

Упражнение «птичка»

1. База ложится на спину, сгибает колени и ставит параллельные стопы на подвздошные кости «летуна». «Летун» встает перед «базой», поставив стопы на ширине таза партнера на таком расстоянии, чтоб он мог коснуться кистями его стоп.

2. «Летун» сохраняя корпус прямым, подает его вперед отдавая вес на стопы «базы». «База» принимает вес «летуна» сгибая стопы, пока не почувствует, что большая часть веса партнера перешла на его стопы.

3. «Летун» соединяет руки с партнером ладони параллельно друг другу, сохраняя корпус прямым, пока «база» выпрямляет ноги. Должен опираться на прямые руки и вытягиваться всем корпусом.

«База» предоставляет партнеру опору в руках и выталкивает ступни пятками наверх максимально выпрямляя ноги, так, чтобы пятки оказались над бедрами, а ноги образовали с полом угол 90 градусов.

4. «Летун» может поймать равновесие и раскрыть руки в стороны

«База» находит такое положение-равновесие когда он затрачивает минимум усилий для поддержания баланса.

5. Чтобы выйти из асаны нужно повторить все действия в обратном порядке

Упражнения на расслабление мышц

Чтобы избежать мышечных зажимов и просто расслабить мышцы после активной тренировки, необходимы *упражнения на расслабление мышц*:

1. Активная мышечная релаксация

Идея очень проста: чтобы максимально расслабить мышцу, ее нужно максимально напрячь. А чтобы расслабить все тело для него нужно дать равномерную нагрузку. Для этого мы последовательно напрягаем все части тела: лицо, шею, плечи, руки, пресс, бедра, ноги и стопы. Для каждой части тела мы стараемся создать максимальное напряжение и удержать его 10-20 секунд, а затем фиксируем внимание на расслаблении.

2. Образное дыхание

Эта техника позволяет совместить эффект медитативного транса и направленную работу с телом. Для начала нужно закрыть глаза и сосредоточиться на дыхании. Пусть в мире не будет ничего кроме вдохов и выдохов. Затем можно представить, что вы дышите через середину груди и ощущаете прохладу вдоха и теплоту выдоха. Затем дышим через солнечное сплетение, низ живота, ладони, стопы, а затем через поверхность всего тела. Для каждой части тела делаем по 10-15 вдохов и выдохов.

3. «Насос и надувная кукла»

Учащиеся разбиваются на пары. Один — надувная кукла, из которой выпущен воздух, — лежит совершенно расслаблено на полу. Другой «накачивает» куклу воздухом с помощью насоса: ритмично наклоняясь вперед, произносит звук «с» на выдохе. Кукла постепенно наполняется воздухом, ее части распрямляются, выравниваются. Наконец, кукла надута. Дальнейшее накачивание ее воздухом опасно — кукла напрягается, деревенеет, может лопнуть. Накачивание необходимо вовремя закончить. Это время окончания надувания участник с «насосом» определяет по состоянию напряжения тела куклы. После этого куклу «сдувают», вынимая из нее насос. Воздух постепенно выходит из куклы, она «опадает». Учащиеся меняются местами в парах.

4. «Ртуть»

Участники стоят в кругу. Ведущий предлагает им представить свое тело в виде механизма, который нуждается в смазке, или в виде сосуда, который должен быть полностью наполнен жидкостью, например ртутью. Ртуть (или масло) вводится в Ваш указательный палец. Вы должны заполнить жидкостью все суставы Вашего тела. Упражнение выполняйте медленно и сосредоточенно, чтобы ни один участок не остался без смазки.

5. Падение в круге

Один из членов группы стоит в центре замкнутого круга. Тело напряжено, ноги прямые, пятки и носки вместе. Закрыв глаза, он падает назад. Его подхватывают и перебрасывают по кругу в любых направлениях. Затем его останавливают в центре круга и все его крепко обнимают в

течении 20 секунд. После этого группа медленно расходится оставляя его одного. Это упражнение для группы из 6 – 8 человек.

6. Слепой танец"

Учащиеся разбиваются на пары. Один получает повязку на глаза, он будет "слепой". Другой останется "зрячим" и сможет водить "слепого". Затем они берутся за руки и начинают танцевать друг с другом под легкую музыку (1-2 минуты). После меняются ролями.

7. «Глубокий сон»

Это прекрасный и эффективный способ как следует расслабиться. Учащиеся делятся на пары и договариваются, кто будет первым. Один должен лечь на пол и представить себе, что он глубоко заснул и ему что-то снится. А второй должен начать осторожно двигать его ноги и руки. Тот, кто лежит, должен максимально расслабить все тело. Тот, кто не спит может, например, медленно поднимать и опускать руки и ноги или же осторожно сгибать и разгибать их, также аккуратно переворачивать партнера. Все эти движения делайте аккуратно и нежно, чтобы не разбудить своего партнера. (Через 2 минуты учащиеся меняются ролями)

8. «Одеяло»

Парное упражнение. Один ложится на живот, руки вдоль корпуса ладонями в пол и расслабляет все тело. Второй аккуратно, не надавливая на колени, ложится сверху, точно копируя тело партнера и тоже максимально расслабляется, отдавая вес своего тела партнеру. В таком положении пара остается минуту или больше, еще важно партнерам поймать дыхание и дышать в унисон.

9. Огонь и лёд

Все встают в круг и по команде педагога «огонь» все начинают растрясать расслабленное тело. Затем по команде «лёд» все быстро замирают, максимально напрягая все части своего тела. И так продолжается чередуя.

10. Кошачьи лапки

Это упражнение в парах. Один ложится на живот и полностью расслабляет свое тело, а второй представляя себя кошкой, мягко руками начинает топтаться по партнеру. Задача «кошки» мягко промять всё тело партнера. Затем лежащий переворачивается на спину и все повторяется. По окончании партнеры меняются ролями.