

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
детский оздоровительно-образовательный центр

Принята на заседании
педагогического совета МАУДО ДООЦ
Протокол № 3 от 24.06.2024 г.

Утверждаю:
Директор МАУДО ДООЦ
С.Б. Еремеев
Приказ № 59-д от 25.06.2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
«Танцевальная студия «Виват - профи»»**

Возраст обучающихся: 13-18 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель: Штенникова Е. В.,
педагог дополнительного образования

«Комплекс основных характеристик

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы».

Пояснительная записка.

Программа «Танцевальная студия «Виват-профи»» составлена в соответствии с нормативными правовыми актами и государственными программными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
- Федеральный закон Российской Федерации от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (далее – СанПиН);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 "О методических рекомендациях" (вместе с "Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ".
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 октября 2015 г. № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов».
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере;
- Устав и локальные акты МАУДО ДООЦ.

Направленность (профиль) программы – художественная.

Программа имеет художественную направленность, так как ориентирована на развитие общей и эстетической культуры обучающихся, художественных способностей и склонностей, предусматривает возможность творческого самовыражения, творческой самореализации учащихся с учетом их возможностей и мотивации. Развитие воображения,

мышления, воли – качеств личности, необходимых для осуществления творческой деятельности.

Актуальность программы заключается:

- в востребованности занятий по хореографическому искусству у общественности в лице родителей и детей;
- в формировании здоровой, физически развитой личности;
- в необходимости более глубокого развития творческих способностей, креативности, мобильности у детей среднего и старшего школьного возраста.

Программа отвечает требованиям муниципальной и региональной политики в сфере образования.

Отличительные особенности программы «Танцевальная студия «Виват-профи»»:

Программа «Танцевальная студия «Виват-профи»» имеет художественную направленность, модульная, ориентирована на реализацию интересов детей в сфере хореографического искусства и является продолжением программы базового уровня «Танцевальной студии Виват», логично дополняя и развивая его, направлена на расширение и углубление знаний, умений и навыков в области искусства современной хореографии, развитие творческих способностей, мотивации на дальнейший выбор пути своего профессионального развития.

Новизна Программы заключается в объединении различных направлений: современная хореография, элементы акробатики и йоги, сценическое искусство и актёрское мастерство, что позволяет формировать физические данные детей, артистизм как взаимосвязанную целостность.

Адресат программы: школьники 11-16 лет.

Программа составлена с учетом возрастных психофизиологических особенностей обучающихся.

Возрастные особенности детей группы 11-12 лет:

Развитие в этом возрасте идет относительно равномерно, постепенно должны повышаться тренировочные требования. Но есть и своеобразие.

1. Происходят существенные изменения двигательной функции. По многим параметрам она достигает очень высокого уровня, поэтому создаются наиболее благоприятные предпосылки для обучения и развития физических качеств.

2. Значительного развития достигает кора головного мозга. Вторая сигнальная система, слово имеют все большее значение.

Силовые и статические упражнения вызывают быстрое утомление, лучше воспринимаются кратковременные силовые упражнения.

Необходимо эффективно использовать этот период для обучения новым, в том числе сложным, движениям, а также активизировать работу по развитию специальных физических качеств, особенно ловкости, гибкости.

Все большее значение в обучении должны приобретать словесные методы.

В тренировке целесообразно соблюдать силовой режим, статические нагрузки давать в ограниченном объеме.

Возрастные особенности детей группы 13-18 лет:

С физиологической точки зрения подростковый период, период полового созревания характеризуется интенсивным ростом тела в длину (до 10 см в год), повышением обмена веществ, резким повышением деятельности желез внутренней секреции, перестройкой практически всех органов и систем организма.

1. Наблюдается ускоренный рост длины и массы тела, происходит формирование фигуры.

2. Осуществляется перестройка в деятельности опорно-двигательного аппарата, временно ухудшается координация, возможно ухудшение других физических качеств.

3. Неравномерности в развитии сердечно-сосудистой системы приводят к повышению кровяного давления, нарушению сердечного ритма, быстрой утомляемости.

4. В поведении отмечается преобладание возбуждения над торможением, реакции по силе и характеру часто неадекватны вызвавшим их раздражителям.

Чтобы избежать чрезмерного повышения роста и веса тела, необходимо неуклонно, но осторожно повышать тренировочные нагрузки.

Тем не менее можно и нужно осваивать новые и сложные упражнения, комбинации и повышать специальную физическую подготовку, развивать активную гибкость и силовые качества.

Необходимо больше терпения и упорства.

Необходимо осторожно и индивидуально дозировать нагрузку, заботиться о полноценном отдыхе и восстановлении, регулярно осуществлять контроль за здоровьем обучающихся.

Одной из важнейших задач воспитания является «воспитание тормозов», необходима спокойная обстановка, доброжелательность и понимание.

Объем и срок освоения программы:

Программа рассчитана на 3 года обучения при постоянном составе детей.

Объем программы 152 учебных часов (38 недель) в год.

Особенности организации образовательного процесса:

Образовательный процесс организован в соответствии с учебным планом объединения обучающихся по интересу к хореографическому творчеству, сформированных в разновозрастные группы в количестве 10 - 15 человек. Состав групп постоянный.

Режим занятий: 4 учебных часа в неделю (38 учебных недель).

Формы обучения: очная, очно-заочная, заочная.

Виды занятий: групповые упражнения и занятия, тренировки, практические занятия.

Формы подведения итогов реализации программы: открытые уроки, отчетный концерт, фестивали и конкурсы.

Цель и задачи программы.

Цель программы «Танцевальная студия «Виват-профи»»:

творческое, физическое развитие ребёнка в процессе углублённого изучения современного танца, создание условий для личностного и профессионального самоопределения учащихся.

Задачи программы:

Обучающие:

- продолжить расширение кругозора в области современной хореографии, истории музыки, сценического костюма;
- обеспечить углублённое изучение и освоение техник джаз- танца и танца модерн, контемпорари;
- обеспечить в ходе выполнения упражнений развитие эмоциональной раскрепощенности в танцевальной практике;
- продолжить обучение основам театрального и сценического искусства;
- совершенствование умения точной выразительной передаче характера создаваемого образа с помощью танцевальных и пластических средств;
- обеспечить освоение терминологии современной хореографии;
- организация постановочной и концертной деятельности.

Развивающие:

- способствовать развитию физической выносливости, поддержки двигательной активности детей;

- способствовать развитию танцевально-исполнительских способностей, обучающихся на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений, навыков, необходимых для исполнения различных видов современного танца, танцевальных композиций;
- способствовать развитию художественных способностей, сценического артистизма, фантазии и образной памяти;
- способствовать развитию умения использовать приобретенные знания и навыки, самостоятельно их концентрировать и выразить в творческой деятельности;
- способствовать развитию мотивации на дальнейший выбор пути своего профессионального развития.

Воспитательные:

- содействовать формированию здорового образа жизни;
- содействовать воспитанию морально-волевых личностных качеств;
- содействовать воспитанию уважительного отношения к сверстникам и взрослым, формирование чувства этики, вежливости и такта;
- развитие познавательной и жизненной активности, самостоятельности, коммуникабельности;
- воспитание чувства взаимопомощи, формирование сплоченного коллектива;
- воспитание трудолюбия и устремленности в достижении творческих результатов, проявления собственной гражданской позиции, направленной на защиту уважительного отношения к собственному выбору дальнейшего профессионального развития;
- воспитание художественного вкуса, художественно-творческого мышления и интереса к искусству.

1.3. Содержание программы.

1.3.1. Учебный план 1 год обучения

Тема	Количество во часов	Формы занятий		Формы контроля
		Теория	практика	
1. Вводный урок (сентябрь, январь)	4	2	2	Опрос
<ul style="list-style-type: none"> • Правила техники безопасности • Правила поведения в классе • Структурой занятий, планирование на предстоящий год. 				
Модерн- джаз танец (сентябрь-январь)	60	14	46	Открытый урок Итоговое занятие

<p>-История развития модерн-джаз танца. -Методика изучения isolation на различных levels. - Упражнения для позвоночника. -Contraction, release, high release. -Уровни по горизонтали и вертикали. -Кросс. Передвижение в пространстве. -Мультипликация. Координация. -Позиции и положения рук, ног и корпуса в модерн джаз-танце. -Упражнения у станка. -Постановочная работа. -Конкурсно-концертная деятельность. -Итоговое занятие.</p>				
<p>3.«Контемпорари джаз-танец»(январь- май)</p>	60	10	50	Опросы Творческие задания Открытые уроки Выступления
<p>-Знакомство с теорией контемпорари джаз-танца. -Анатомические принципы контемпорари джаз-танца. -Освоение базовых навыков и понятий контемпорари джаз-танца. -Изучение техники движения в партере. -Экзерсис. -Выстраивание позвоночника. -Основные принципы философии движения контемпорари. -Импровизация. -Постановочная работа. -Конкурсно-концертная деятельность. -Итоговый концерт.</p>				
<p>4.Сценическое мастерство (сентябрь- июнь)</p>	8	4	4	Творческое занятие
<ul style="list-style-type: none"> • Актёрское мастерство: снятие телесных зажимов. - «Спагетти» - «Кукольный магазин» -упражнения с партнером. • Сценический образ (макияж, костюм) • Импровизация 				
<p>Постановочная и репетиционная деятельность (сентябрь - июнь)</p>	20	2	18	Концертная деятельность, участие в конкурсах, фестивалях,

				отчетные концерты и открытые уроки
<ul style="list-style-type: none"> • Разучивание танцевальных связок • Построение рисунков • Работа над танцевальными образами • Работа над манерой исполнения постановки 				
ИТОГО:	152	32	120	

1.3.2. Содержание учебного плана.

ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ.

Практика. Правила поведения в хореографическом зале. Знакомство с изучаемым предметом – джаз-модерн танцем (основные этапы занятий по программе: разогрев, изоляция, партер, адажио, кросс, комбинация). Инструктаж родителей по охране труда учащихся на занятии. Обеспечение допуска к занятиям следующих обучающихся: наличие справки о состоянии здоровья по основной и подготовительной медицинской группе; прошедших инструктаж по мерам безопасности; имеющих специальную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

МОДЕРН- ДЖАЗ ТАНЕЦ.

1.История развития модерн-джаз танца.

Теория. Зарождение в конце XIX - начале XX века в США и Германии современного направления хореографии – танца модерн. Истоки направления в идеях теоретика и педагога Ф. Дель-Сарта, в системе Э. Жака-Далькроза и искусстве А Дункан. Танец модерн как стремление создать новую хореографию, отвечающую потребностям человека XX столетия. основополагающие принципы данного направления: отказ от канонов, воплощение новых тем и сюжетов оригинальными танцевально-пластическими средствами. Общее с джаз - танцем и различие между системами. Айседора Дункан – основоположница нового направления. Комбинирование форм и синтез различных школ в современном джаз танце: степ-джаз, джаз-балет, джаз-кабаре, джаз-музыкальный школа-студия, джаз-шоу и другие (приложение № 5).

Практика. Обзор практических наглядных примеров, характеризующих основные направления в танце модерн (Руфи Сен-Денис, Тен Шоун, Марта Грэхэм, Дорис Хамфри, Чарльз Вейдман, Х Тамирис). Упражнения на самостоятельное выделение учащимися характерных признаков джаз-танца: ритмичность, динамика, колоритность, совершенная свобода и координация всех частей тела, импульсная техника, возможность импровизации. Разбор основных элементов современных стилей джаз-танца: Blues, Lirical, Bradway (Theatrical), Hot, Cool (Kul), Afro-jazz, Latin, Calypso, Modern jazz. Современные центры по изучению и пропаганде джаз-танца. Участие в конкурсах, фестивалях, чемпионатах по современному джаз-танцу.

2.Методика изучения isolation на различных levels.

Теория. Техника isolation – основа модерн джаз-танца. Изолируемые центры: голова и шея, плечевой пояс, бедра (pelvis), руки, ноги. Постановка корпуса. Моноцентрика и полицентрика. Параллелизм и оппозиция. Level. Виды levels: стоя, сидя, на корточках, сидя на ягодицах, стоя на ягодицах, стоя на коленях, лежа. Акробатические levels – шпагат, стойка на руках и т.д. Методика изучения isolation на различных levels. Первоначальные движения изолируемых центров изучаются в чистом виде. В простых сочетаниях даются всевозможные движения изолируемых центров.

Практика. Изучение isolation головы (стоя, сидя). Наклоны (вперед, назад, в сторону). Повороты (в сторону). «Маятник». Круг. Плечи (стоя и сидя, параллелизм): Accents (вверх, вниз, вперед, назад). Полукруг. Круг. Изучение isolation грудной клетки (сидя и стоя), accents (в сторону, вперед, назад). Верх корпуса (стоя). Bend и bounce (вперед, в сторону, назад). Side stretch. Deep body bend. «Table top» (вперед, в сторону). Twist – «table top». Простой круг через «table top» и deep bend. Body bend demi-plié с последующим stretch. Relax. Изучение isolation pelvis в (полуприседании): Медленные isolation (вперед, назад, в сторону). Accents (вперед, назад, в сторону). Hipcross (с возвращением в центр). Полукруг. Круг. Hip lift. Soul hiplift. Изучение isolation ног (стоя): Knee raise. Battements tendus и point-flex. Isolation пальцев. Круги стопы. Knee raise с наклоном верха корпуса вперед. Kick ballchange. Ноги (сидя): Point flex стопы. Изоляция пальцев. Круги стопы. Круги от колена. Сгибание колена и flex по I и II аут-позициям. Изучение isolation рук (стоя, сидя): Flex кисти. Круги кистью. Круги предплечьем. Тряска кисти.

3.Упражнения для позвоночника.

Теория. Своеобразие танца-модерн - движение тела целиком, без изоляции отдельных центров. Основа данной техники – подвижность позвоночника во всех его отделах. Виды движений: наклоны торса; изгибы торса; спирали; body roll (волна); contraction, release, high release; tilt, lay out.

Практика. Техника исполнения: 1. Flat back (плоская спина), или table top (поверхность стола). 2. Deep body bend - глубокий наклон вперед, ниже, чем на 90°. 3. Side stretch. Наклон в сторону, при котором грудная клетка изгибается. Комбинации: flat back может исполняться крестом, квадратом, flat back в сторону может быть переведен без изменения высоты во flat back по диагонали. Техника исполнения: 1. Curve (керф). 2. Arch - арка. 3. Twist торса. 4. Roll down и roll up. Комбинации. Твистовые изгибы могут комбинироваться с движениями ног: demi - и grand pile, releue, battemente tendu, rond de jambe par terre. Спирали - движения, развивающие подвижность позвоночника в тазобедренном суставе. Body roll (волна) - несколько центров последовательно включаются в движение по принципу управления, один за другим и демонстрация волны всего тела.

4. Contraction, release, high release.

Теория. Contraction - сжатие, сокращение, т.е. относительное уменьшение объема тела. Противоположное понятие – release (расширение) - тело танцора расширяется в пространстве. Contraction на выдохе, release на вдохе. Взаимосвязь дыхания и движения - естественность, динамическая окраска движениям. Contraction не динамическое движение, сжатие за счет сокращения мышц, а не их движения. Contraction как аккумуляция внутренней энергии, в реализации движения release. Фиксация Contraction и release (глубина таза, позвоночник, положение головы).

Практика. Упражнения: лежа на спине, сидя, стоя на коленях, стоя. Положение головы, T-позиция. Упражнения в парах (contraction, release).

5.Уровни по горизонтали и вертикали.

Теория. Уровень - расположение тела танцора относительно земли. Основные виды уровней: стоя, сидя, стоя на четвереньках, сидя на корточках, стоя на коленях, лежа.

Акробатические уровни: шпагаты, мост, стойка на руках, стойка на лопатках (березка), колесо. Техника передвижения танцора по горизонтали и вертикали.

Практика. В различных уровнях исполняются упражнения на изоляцию (в нижних уровнях). В партере выполнение упражнений стретч-характера, т. е. растяжки. Смена уровней, быстрый переход из одного уровня в другой - дополнительный тренаж на координацию. Варианты уровней. «Стоя»: а) верхний уровень (на полупальцах); б) средний уровень (на всей стопе); в) нижний уровень (колени согнуты). «На четвереньках»: а) опора на руках и коленях; б) одна или две ноги вытянуты назад при опоре на руки; в) одна нога открыта в сторону или назад при опоре на руках и колене. «На коленях»: а) стоя на двух коленях; б) стоя на одном колене, другая нога открыта в любом из направлений. «Сидя»: а) frog-position (колени согнуты, стопы вместе); б) первая позиция (ноги вместе, вытянуты вперед); в) вторая позиция (ноги разведены в стороны); г) четвертая позиция или swastic; д) пятая позиция (ноги согнуты в коленях, одна стопа перед другой); е) колени согнуты и соединены (стопы стоят на полу параллельно); ж) джазовый шпагат (нога впереди вытянута, а сзади согнута); з) сидя на одном бедре (колено опорной ноги согнуто, тяжесть корпуса переносится с ягодиц на бедро, свободная нога открыта назад или в сторону и оторвана от пола). Пятая позиция ног в положении сидя - два варианта (1. колени согнуты, раскрыты в сторону и одна стопа стоит перед другой стопой в положении point (то есть с вытянутыми пальцами). 2. pinch - позиция, когда одна нога находится перед другой, но голень, т. е. пальцы правой ноги около колена левой ноги, бедра плотно примыкают к полу; Лежа: а) на спине; б) на животе; в) на боку.

6. Кросс. Передвижение в пространстве.

Теория. Танцевальность, манера и стиль модерн-джаз танца. Традиционные, зафиксированные шаги, прыжки и вращения. Импровизация, вариативность видов движений: шаги; прыжки; вращения.

Практика. Шаги: I. Шаги примитива. II. Шаги в модерн-джаз манере. III. Шаги в рок-манере. IV. Шаги в мюзикл-комеди-джаз манере, т. е. раннего джаза. Связующие шаги. Шаг из танца "Ча-ча-ча". Latin walk. На основе flat step: шаги исполняются по диагонали класса или по кругу. Координация трех центров на основе flat step. Шаги в модерн-джаз манере.

7. Мультипликация. Координация.

Теория. Понятие «мультипликация» (разложение одного простого движения внутри ритмической единицы). Различные виды джазовой ходьбы, при которой вес тела переносится постепенно, с акцентом, на неударную долю такта. Брейк-данс как пример мультипликации в современном танце. Понятие «координация». Способы координации движений нескольких центров тела и ареалов. Принципы координации: одномоментный импульс, импульс и управление, оппозиция и параллелизм.

Практика. Изучение движений без передачи центра тяжести. Изучение движений с передачей центра тяжести. Изучение джаз ходов (jazz walks). Изучение разновидностей джаз вращений. Изучение джаз вращений в воздухе. Джаз-бег (jazz run) и прыжки. Джаз прыжки. Изучение джаз падений (подготовка к падениям, методика и виды падений). Сложные виды падений – акробатические падения.

8. Позиции и положения рук, ног и корпуса в модерн джаз-танце.

Теория. Отличия модерн джаз-танца от классического танца. Особенности пластики, стиля и манеры исполнения модерн джаз-танца. Влияние на формирование системы модерн джаз-танца различных видов искусств и спорта, связанных с движением (акробатика, гимнастика, пантомима), народного (этнического) и бытового танцев. Особенности терминологии современного танца.

Практика. Изучение основного положения корпуса, необходимого для данного танцевального стиля: положение коллапс. Изучение основных позиций рук: нейтральное или подготовительное, press-position, первая позиция, вторая позиция, третья позиция. Аналогия и различие этих позиций с классическим танцем аут-позиция. Jerk position. Изучение разновидностей положения рук: V-положения, А-, Б-, В-положения. Перевод рук в различные позиции и положения. Изучение позиций ног в положении «стоя» (по системе Г. Джордано): первая позиция, три варианта: параллельное положение, аут-позиция, ин-позиция. Вторая позиция, три варианта: параллельное положение, аут-позиция, ин-позиция. Третья позиция, один вариант: аналогичен классической 3-ей позиции. Четвертая позиция, два варианта: аут-позиция и параллельное положение. Пятая позиция, два варианта: аут-позиция и параллельное положение. Изучение положений отдельных частей ног: положения point и flex в движениях catchstep, prance, kick. Изучение позиций ног в положении «сидя».

9. Упражнения у станка.

Теория. Задачи и цели упражнения у станка. Методика построения упражнений у станка. Базовые движения составляющие комбинации упражнений у станка. Последовательность движений и логика построения комбинаций.

Практика. Изучение базовых движений: Stretch – в области ахила, бедер и позвоночника (лицом к станку). Contract-release pelvis позвоночника и наклон корпуса вперед (лицом к станку). Contract-release корпуса и наклон вперед. Plié: demi-plié contract-release корпуса; grand-plié contract-release (лицом к станку); grand-plié с волнообразным перебиванием (лицом к станку); demi-plié relevé с отклонением корпуса назад – диагональ. Battements tendus: point-flex; с последующим twist, верха корпуса и accent бедра опорной ноги (вперед, в сторону); heeldrop-bounce (назад). Battement tendu jeté pique. Swing balancoire (вперед-назад). Battement fondu в координации с движением рук. Battement développé point-flex. Battements développé через passé contract. Kick. Kick ballchange. Pelvis stretch (лицом к станку).

10. Постановочная работа.

Теория. Танцевальные комбинации на развитие пластических ритмов в соединении с динамикой сценического пространства. Сочинение танцевальных этюдов. Цели и задачи этюдной работы. Композиционное построение сольного, массового танцевального этюда. Тема, жанры, стиль, характер будущей хореографической композиции. Музыкальный материал и его ритмо-темповая структура. Понятие музыкальной и танцевальной полиритимики. Сочинение хореографического текста. Возможность синтеза с лексикой классического танца, народного танца и популярных «уличных» направлений. Влияние особенностей модерн джаз-танца на танцевальную композицию.

Практика. Сочинение сольных, парно-массовых композиций. Разучивание хореографического текста. Исполнение этюдов. Анализ композиционного построения, технического мастерства и выразительности исполнения. Корректировка хореографического этюда.

11. Конкурсно-концертная деятельность.

Теория. Навыки выступления перед аудиторией. Оценка своего исполнения. Ответственность каждого за успех коллектива. Премьера песни и её значение в дальнейшей работе. Повторное выступление как импровизация.

Практика. Анализ видеозаписей лучших исполнителей эстрадной хореографии, их исполнительского мастерства, просмотр и прослушивание лучших исполнений всемирно известных постановок мюзиклов. Анализ лучших работ хореографов в этой области. Подготовка исполнителей к самостоятельным работам. Индивидуальные и групповые

выступления на мероприятиях различного уровня. Участие в концертных программах, мюзиклах, музыкальных спектаклях, конкурсах, фестивалях Оренбуржья, России.

12.Итоговое занятие.

Творческое задание в группе и индивидуально, открытый урок и исполнение концертного номера с последующим разбором и оценкой.

КОНТЕМПОРАРИ ДЖАЗ-ТАНЕЦ

1. Знакомство с теорией контемпорари джаз-танца.

Теория. История развития модерн-джаз танца. Место контемпорари джаз-танец в современном хореографическом искусстве. Значение использования контемпорари джаз-танца балетмейстерами, хореографами-постановщиками при реализации своих творческих амбиций, идей, поисков, замыслов. Знакомство с базовыми понятиями танца contemporary джаз-танца. Понятия гравитации, веса и центра тела и навыки использования их в движении. Понятия баланса, импульса к движению, падения, динамике и ритме движения

Практика. Просмотр «Презентация о новом направлении в современной хореографии - контемпорари джаз-танец». Просмотр видеофрагментов всемирно известных мюзиклов («Chicago», «Notre Dame de Paris»), выступлений Марты Грэм, Лестера Хортон. Беседа об основных понятиях contemporary джаз-танца. Обобщающая беседа на тему: контемпорари джаз-танец сочетает в себе элементы и лексические движения балета, модерн-танца и джаз-танца, использует все их хореографические приемы.

2.Анатомические принципы контемпорари джаз-танца.

Теория. Понятие об анатомическом строении суставов и мышц. Понятия о кинесфере (границах тела). Базовые понятия о биомеханике движений. Понятие о качестве движения (амплитуда, скорость, мышечное чувство, contemporary (введение техники прыжков в комбинации движений). Понятия о технике присутствия и осознанности. Правила безопасности при исполнении contemporary, различные техники контемпорари. Понятие о трех уровнях тела: скелет, мышцы и кожа.

Практика. Беседа на тему «Контемпорари – интеллектуальный танец» (это направление требует понимания и осознания того, как тело устроено, как оно движется, как поддержать и направить возникнувший импульс). Работа с дыханием и ритмом движения. Изучение техники базовых поддержек с партнером. Освоение приёмов сенсорного и кинетического осознания себя (работа с пространством, дыханием, эмоциями, качеством движений, правильному выстраиванию своего тела). Знакомство с различными методиками контемпорари. Техника Александра (внимание правильной осанке и структуре тела). Метод Фельденкрайза основан на системе комплексной работы с телом. Соматикс Томаса Ханна (концепция осознанности и взаимодействия тела и разума). Система Рудольфа Лабана построена на понимании, наблюдении, описании и нотации всех форм движения. Техника Марты Грэм (работа с брюшной полостью и тазом). Техника Мерса Каннингэма (архитектура тела в пространстве, построение линии силы, дающей легкое и естественное движение). Техника релиз строится на использовании только тех мышц, которые необходимы в данный момент, остальные должны быть освобождены, эта техника помогает почувствовать свое тело, понять его и наполнить хореографическую лексику танцовщика. Техника Хампри-Уэдмана построена на исследованиях использования силы и энергии, на работе с весом. Техника Хосе Лимона основана на учениях Хампри-Уэдмана, используется движение дыхания через тело, перенос веса из одной части тела в другую.

3. Освоение базовых навыков и понятий контемпорари джаз-танца.

Теория. Понятия гравитация, баланс, «расслабленное» движение. Знакомство и изучение комплекса основных положений тела в партере и стоя (правильное распределение веса тела и направление действия силы тяжести по отношению к центру тела). Основные позиции ног. Значение базовых движений на полу.

Практика. Повторение ранее пройденного материала других программ комплексной программы школа-студия. Скручивание позвоночника из положения стоя (Roll down) и обратно (Roll up). Положения и позиции тела: поза эмбриона, положение X, параллельная позиция, small ball, fours position, «собака». Изучение базовых движений на полу для ощущения связанности центра и конечностей тела (скручивания (спирали), перевороты (со спины на живот и обратно), движения конечностей по направлению к центру и от центра тела). Изучение перемещения на полу (перекаты - rolling и отталкивание- crawling). Изучение основных способов смены положения в партере в положение сидя и обратно; из положения сидя в положение стоя и обратно). Дать представление о правильном вертикальном положении тела. Почувствовать вес тела и гравитацию. Комбинация направленная на общий разогрев тела (пример: 4 счета - roll down, 4 счета - small ball, 4 - выход в fours position, 4 счета «положение собаки», 4 счета волна вперед от копчика и волна назад, 8 счетов - растяжка в положении roll down. 4 счета roll up).

4. Изучение техники движения в партере.

Теория. Движение swing. Понятие комбинаций, основных положений и движений в партере. Значение базовых перемещений на полу. Знакомство с понятием «импульс» и «динамика» движения (смена вертикального уровня из положения лежа с использованием веса тела). Знакомство с базовыми упражнениями из серии body work.

Практика. Работа с пространством: ходьба, бег лицом и спиной (броуновское движение). Смена вертикального уровня (из положения стоя на пол и обратно) на 8, 4, 2, 1 счет. Изучение движение swing (раскачивание) стоя и на полу. Продолжение изучения базовых перемещений на полу (в партере): движение от ноги и руки (спираль), банан, движение через колени, отталкивание (crawling) на спине и на животе, улитка (snail), спираль из положения сидя. Упражнения на ощущение связи «голова-копчик». Упражнение «слайд» («скольжение») из вертикального положения (с разбега). Упражнения с партнером на удержание точки контакта и развитие ощущения центра тела. Знакомство с базовым принципом contemporary – движением вне баланса (off-balance). Выполнение комплекса body work (работа с партнером для расслабления и снятия телесных зажимов и блоков). Продолжение освоение техники работы в партере (увеличение темпа и добавление новых элементов в комбинации движений). Усложнение упражнений в партере (ось тела и центр тела, X, дуга, параллельная позиция, fours position). Базовые движения на полу на одном месте: переворот от руки или от ноги (чувствовать связь частей тела), открытая и закрытая позиция (движение внутрь и наружу, менять положение через положение X), движение внутрь и баланс на боку, переход через колени и уход в пол, движение со спины на живот, рука проходит под телом, свинги на полу (на спине, на боку). Базовые движения на полу со сменой уровня: выход в вертикальное положение, используя импульс и вес тела, комбинация на полу (в партере), включающая основные элементы. По мере совершенствования техники добавляются новые движения, увеличивается темп и амплитуда движения (направо и налево).

5. Экзерсис.

Теория. Принципы ведения и следования (работа с партнером). Знакомство с техникой безопасности при выполнении технически сложных элементов с партнером. Понятия перекаты, положения upside down, fours position, экзерсиса на середине, развитие ощущения пространства, координировать свои движения с движениями других учащихся. Принципы неразрывного и связанного движения. Остановка в пространстве. Значение

внимания в процессе смена ритма, динамики, связанности движений, использовании пространства (изменение направления и уровня движения).

Практика. Введение новых элементов в экзерсис на полу (в партере): перекатов через плечо назад и вперед. Знакомство с положениями upside down (вниз головой) с опорой на плечо и выходом в стойку на руках. Упражнения с партнером: перенос веса тела на партнера в положение fours position. Принципы движения на пол и обратно с помощью партнера. Изучения экзерсиса на середине: battements tendus, demi plies, rond de jambe par terre (структура классического экзерсиса) в технике contemporary. Вращение в пол (ведение техники поворотов и вращений в упражнения. Упражнения для развития ощущения пространства (ходьба и бег спиной, лицом, меняя направление, заполнять пустое пространство, комбинировать ходьбу и бег с элементами движений - падения, прыжок, контакт). Растяжка задней поверхности спины в положении roll down. Повторение основных элементов классического экзерсиса, изученных ранее (plies, battements tendu, rond-de-jambe, adajio) в технике танца contemporary. Выполнение танцевальной комбинации, включающей изученные элементы техники.

6. Выстраивание позвоночника.

Теория. Специфика контемпорари джаз-танца - движение тела целиком, без изоляции отдельных центров. Основа техники – подвижность позвоночника во всех его отделах. Виды движений: наклоны торса; изгибы торса; спирали; body roll (волна); contraction, release, high release; tilt, lay out.

Практика. Техника исполнения: 1. Flat back (плоская спина), или table top (поверхность стола). 2. Deep body bend - глубокий наклон вперед, ниже, чем на 90°. 3. Side stretch. Наклон в сторону, при котором грудная клетка изгибается. Комбинации: flat back может исполняться крестом, квадратом, flat back в сторону может быть переведен без изменения высоты во flat back по диагонали. Техника исполнения: 1. Curve (керф). 2. Arch - арка. 3. Twist торса. 4. Roll down и roll up. Комбинации. Твистовые изгибы могут комбинироваться с движениями ног: demi - и grand pile, releue, battemente tendu, rond de jambe par terre. Спираль - движения, развивающие подвижность позвоночника в тазобедренном суставе. Body ro (волна) - несколько центров последовательно включаются в движение по принципу управления, один за другим и демонстрация волны всего тела.

7. Основные принципы философии движения контемпорари.

Теория. Контемпорари, как способ познать себя (психологический аспект танца), танцевальная философия, методика жизни. Смысл постоянного движения, импровизации. Связь окружающего мира, людей с танцем, осознанием себя в пространстве вокруг учащихся.

Практика. Беседа с учащимися о психологической подготовке к танцевальному будущему, о способах выражения своих внутренних переживаний, радости, печали, боли, даже боязни танца, развитии способностей поразить зрителей своим танцем. Работа над основным принципом танцевальной философии – постоянный поиск и ощущение себя «здесь и сейчас». Упражнения на самостоятельное выделение учащимися характерных признаков джаз-танца: ритмичность, динамика, колоритность, совершенная свобода и координация всех частей тела, импульсная техника, возможность импровизации. Комплекс упражнений: овладение принципом расслабленного движения, при отсутствии излишнего напряжения мышц; овладение навыком целостного движения через ощущение связанности частей тела через центр и включенности позвоночника в движение; развитие полноценного движения в суставах тела («разблокировка» суставов тела); овладение принципом координации дыхания и движения. Движение сквозь пространство в партере. Упражнение in and out (внутри и наружу) спираль от ноги, от руки, от центра. Переход через колени. Упражнение snake. Слайд на полу. Растяжка на полу. Переворот через спину

и выход положение push up. Выход в стойку на руках cross floor, смена уровня в продвижении (бег и слайд в пол) .

8. Импровизация.

Теория. Основная цель импровизации. Значение избавления от стереотипных паттернов движения. Смысл приобретения навыков научиться чувствовать импульсы, возникающие в теле и проявлять их в движении. Импровизация как представление о различном качестве движения, развитие способности чувствовать партнера и пространство. Взаимосвязь используемых приемов импровизации и поставленной конкретной танцевальной задачи. Чувство гравитации. Смена динамики движения. Различие импровизации и методов исследования движения «вглубь» (movement exploration) путем его многократного повторения с целью нахождения нового качества.

Практика. Подбор с учащимися тем импровизации на сцене. Различные задания на импровизацию как средство создания хореографического материала. Импровизация в группе, в паре и соло-импровизация. Импровизация с партнером (передача импульса через прикосновение). Импровизация «соединение двух точек в теле». Импровизация «падение и восстановление баланса». Импровизация «пустое пространство внутри тела». Импровизация «отражение» (следование или сопротивление партнеру). Импровизация на полу, пересекая пространство по трем уровням. Инициировать движение от разных частей тела (смена динамики, сопротивление и стремление к чувству гравитации). Усложнение заданий на импровизацию (удержание внимания на двух и более предметах). Повторение и закрепление разученных ранее элементов и положений тела в связках и комбинацией.

9. Постановочная работа.

Теория. Танцевальные комбинации на развитие пластических ритмов в соединении с динамикой сценического пространства. Сочинение танцевальных этюдов. Цели и задачи этюдной работы. Композиционное построение сольного, массового танцевального этюда. Тема, жанры, стиль, характер будущей хореографической композиции. Музыкальный материал и его ритмо-темповая структура. Понятие музыкальной и танцевальной полиритимии. Сочинение хореографического текста. Возможность синтеза с лексикой классического танца, народного танца и популярных «уличных» направлений. Влияние особенностей модерн джаз-танца на танцевальную композицию.

Практика. Постановка и сочинение сольных, парно-массовых композиций строится на основе ранее изученного материала классического танца, народно-сценического танца и современного танца. Через овладение комплексом танцевальных дисциплин, создаются условия для раскрытия творческого потенциала обучающихся, творческой свободы при постановках концертных номеров в стиле контемпорари. Разучивание хореографического текста. Исполнение этюдов. Анализ композиционного построения, технического мастерства и выразительности исполнения. Корректировка хореографического этюда.

10. Конкурсно-концертная деятельность.

Теория. Навыки выступления перед аудиторией. Оценка своего исполнения. Ответственность каждого за успех коллектива. Премьера песни и её значение в дальнейшей работе. Повторное выступление как импровизация. Процесс подготовки концертных номеров - формирует у учащихся исполнительские умения и навыки в различных жанрах и направлениях танцевального творчества, знакомит с сущностью, выразительностью и содержательностью исполнительского искусства, способствует выявлению творческого потенциала и индивидуальности каждого учащегося, включая в работу физический, интеллектуальный и эмоциональный аппарат ребенка.

Практика. Анализ видеозаписей лучших исполнителей эстрадной хореографии, их исполнительского мастерства, просмотр и прослушивание лучших исполнений всемирно известных постановок мюзиклов. Анализ лучших работ хореографических постановок. На

применяются знания, умения, навыки, приобретенные учащимися ранее на занятиях классического танца, народно-сценического танца и модерн-джаз танца. Большое внимание в образовательном процессе уделяется совершенствованию координации, манеры исполнения, отработке техники движений, обладанию ответственности при выступлении на любой сцене. Предполагается дальнейшее развитие у учащихся умения подчеркнуть свою индивидуальность при исполнении сольных партий, умения работать в ансамбле с другими исполнителями, формирование навыков сотворчества с педагогом при постановке новых танцев. Индивидуальные и групповые выступления на мероприятиях различного уровня. Участие в концертных программах, мюзиклах, музыкальных спектаклях, конкурсах, фестивалях Оренбуржья, России.

11. Итоговый концерт.

Открытый урок «Основы контемпорари джаз-танца», творческий урок по импровизации, исполнение танцевального фрагмента.

СЦЕНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО.

Мастерство танцовщика предполагает овладение танцевально-выразительными средствами в условиях сценической задачи. Изучать танец - значит познавать его выразительные средства, его язык. Но какие средства использует танцовщик, достигая экспрессивного эффекта в танце, чтобы передать зрителю его содержание? К таким выразительным средствам можно отнести: пластику тела, танцевальное движение-действие, танцевальную позу, танцевальный жест, динамику пластики - темп, музыкально-пластический ритм, пространственную амплитуду исполнения движения, пространственное направление, расположение, перемещение и ракурс фигуры танцовщика (визуально-семантическое значение). Все эти компоненты системы выразительных средств в сценической реальности имеют определенные знаковые функции. Однако не стоит забывать о таких выразительных средствах хореографического искусства, как пантомима, мимика, актерское мастерство (средство перевоплощения и раскрытия художественного образа), форма тела танцовщика (визуальный образ-силуэт), костюм, декорация, приемы режиссерского монтажа, световая режиссура и др.

Базовые упражнения направлены на мышечную свободу — основной закон органического поведения человека в жизни. Освобождение мышц, физических зажимов и мускульная свобода - это первый этап к органичному существованию на сцене.

Научить учащихся расходовать ровно столько мышечной энергии, сколько ее необходимо для совершения того или иного действия.

- *Работа с дыханием.* Добиваться ровного и глубокого дыхания. Умение задерживать и отпускать дыхание. Глубокий, медленный вдох – быстрый выдох, и наоборот.
- *Снятие телесных зажимов.* Напряжение и расслабление мышц ног, рук, туловища, головы, лица.
- *Контакт.* Снятие зажимов при контакте с партнером.

ПОСТАНОВОЧНАЯ И РЕПЕТИЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.

«**Постановка**» – знакомство с композицией танца. Данный раздел включает в себя разбор и отработку основных движений, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции и различных связок. Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Во время выступления учащиеся воспитывают отношение к публичному выступлению и самоутверждаются. Репертуар постановок планируется в соответствии с актуальными потребностями и творческим состоянием той или иной группы. В связи с этим каждый год делается анализ педагогической и художественно-творческой работы коллектива, определяется новый репертуар.

1.3.4. Учебный план 2 год обучения

Тема	Количество часов	Формы занятий		Формы контроля
		Теория	практика	
3. Вводный урок (сентябрь, январь)	4	2	2	Опрос
<ul style="list-style-type: none"> • Правила техники безопасности • Правила поведения в классе • Структурой занятий, планирование на предстоящий год. 				
Модерн- джаз танец (сентябрь-январь)	48	8	40	Открытый урок Итоговое занятие
<ul style="list-style-type: none"> -Методика изучения isolation на различных levels. - Упражнения для позвоночника. -Contraction, release, high release. -Уровни по горизонтали и вертикали. -Кросс. Передвижение в пространстве. -Мультипликация. Координация. -Позиции и положения рук, ног и корпуса в модерн джаз-танце. -Упражнения у станка. -Постановочная работа. -Конкурсно-концертная деятельность. -Итоговое занятие. 				
3.«Контемпорари джаз- танец» (январь- май)	50	10	40	Опросы Творческие задания Открытые уроки Выступления
<ul style="list-style-type: none"> -Анатомические принципы контемпорари джаз-танца. -Освоение базовых навыков и понятий контемпорари джаз-танца. -Изучение техники движения в партере. -Экзерсис. -Выстраивание позвоночника. -Импровизация. -Постановочная работа. -Конкурсно-концертная деятельность. -Итоговый концерт. 				
4.Сценическое мастерство (сентябрь- июнь)	10	4	6	Творческое занятие

<ul style="list-style-type: none"> • Актёрское мастерство: снятие телесных зажимов: -упражнения в группе; -упражнения с партнером. • Сценический образ (макияж, костюм) • Импровизация 				
Постановочная и репетиционная деятельность (сентябрь - июнь)	40	4	36	Концертная деятельность, участие в конкурсах, фестивалях, отчетные концерты и открытые уроки
<ul style="list-style-type: none"> • Разучивание танцевальных связок • Построение рисунков • Работа над танцевальными образами • Работа над манерой исполнения постановки • Собственная постановка: -работа в группе; -индивидуальная работа. 				
ИТОГО:	152	28	124	

1.3.5. Содержание учебного плана.

ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ

Практика. Правила поведения в хореографическом зале. Знакомство с изучаемым предметом – джаз-модерн танцем (основные этапы занятий по программе: разогрев, изоляция, партер, адажио, кросс, комбинация). Инструктаж родителей по охране труда учащихся на занятии. Обеспечение допуска к занятиям следующих обучающихся: наличие справки о состоянии здоровья по основной и подготовительной медицинской группе; прошедших инструктаж по мерам безопасности; имеющих специальную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

МОДЕРН- ДЖАЗ ТАНЕЦ

1. Isolation на различных levels.

На втором году обучения по данной программе мы продолжаем отрабатывать и совершенствовать уже изученный материал, который является базой в джаз-модерне.

Теория. Техника isolation – основа модерн джаз-танца. Изолируемые центры: голова и шея, плечевой пояс, бедра (pelvis), руки, ноги. Постановка корпуса. Моноцентрика и полицентрика. Параллелизм и оппозиция. Level. Виды levels: стоя, сидя, на корточках, сидя на ягодицах, стоя на ягодицах, стоя на коленях, лежа. Акробатические levels – шпагат, стойка на руках и т.д.

Практика. Isolation головы (стоя, сидя). Наклоны (вперед, назад, в сторону). Повороты (в сторону). «Маятник». Круг.

Плечи (стоя и сидя, параллелизм): Accents (вверх, вниз, вперед, назад). Полукруг. Круг. Isolation грудной клетки (сидя и стоя), accents (в сторону, вперед, назад). Верх корпуса (стоя). Bend и bounce (вперед, в сторону, назад). Side stretch. Deep body bend. «Table top» (вперед, в сторону). Twist – «table top». Простой круг через «table top» и deep bend. Body bend demi-plié с последующим stretch. Relax. Изучение isolation pelvis в (полуприседании): Медленные isolation (вперед, назад, в сторону). Accents (вперед, назад, в сторону). Hipcross (с возвращением в центр). Полукруг. Круг. Hip lift. Soul hiplift. Isolation ног (стоя): Knee raise. Battements tendus и point-flex. Isolation пальцев. Круги стопы. Knee raise с наклоном верха корпуса вперед. Kick ballchange. Ноги (сидя): Point flex стопы. Изоляция пальцев. Круги стопы. Круги от колена. Сгибание колена и flex по I и II аут-позициям. Isolation рук (стоя, сидя): Flex кисти. Круги кистью. Круги предплечьем. Тряска кисти.

2. Упражнения для позвоночника.

Теория. Своеобразие танца-модерн - движение тела целиком, без изоляции отдельных центров. Основа данной техники – подвижность позвоночника во всех его отделах. Виды движений: наклоны торса; изгибы торса; спирали; body roll (волна); contraction, release, high release; tilt, lay out.

Практика. Техника исполнения: 1. Flat back (плоская спина), или table top (поверхность стола). 2. Deep body bend - глубокий наклон вперед, ниже, чем на 90°. 3. Side stretch. Наклон в сторону, при котором грудная клетка изгибается. Комбинации: flat back может исполняться крестом, квадратом, flat back в сторону может быть переведен без изменения высоты во flat back по диагонали. Техника исполнения: 1. Curve (керф). 2. Arch - арка. 3. Twist торса. 4. Roll down и roll up. Комбинации. Твистовые изгибы могут комбинироваться с движениями ног: demi - и grand pile, releue, battemente tendu, rond de jambe par terre. Спирали - движения, развивающие подвижность позвоночника в тазобедренном суставе. Body roll (волна) - несколько центров последовательно включаются в движение по принципу управления, один за другим и демонстрация волны всего тела.

3. Contraction, release, high release.

Теория. Contraction - сжатие, сокращение, т.е. относительное уменьшение объема тела. Противоположное понятие – release (расширение) - тело танцора расширяется в пространстве. Contraction на выдохе, release на вдохе. Взаимосвязь дыхания и движения - естественность, динамическая окраска движениям. Contraction не динамическое движение, сжатие за счет сокращения мышц, а не их движения. Contraction как аккумуляция внутренней энергии, в реализации движения release. Фиксация Contraction и release (глубина таза, позвоночник, положение головы).

Практика. Упражнения: лежа на спине, сидя, стоя на коленях, стоя. Положение головы, T-позиция. Упражнения в парах (contraction, release).

4. Уровни по горизонтали и вертикали.

Теория. Уровень - расположение тела танцора относительно земли. Основные виды уровней: стоя, сидя, стоя на четвереньках, сидя на корточках, стоя на коленях, лежа. Акробатические уровни: шпагаты, мост, стойка на руках, стойка на лопатках (березка), колесо. Техника передвижения танцора по горизонтали и вертикали.

Практика. В различных уровнях исполняются упражнения на изоляцию (в нижних уровнях). В партере выполнение упражнений стрэтч-характера, т. е. растяжки. Смена уровней, быстрый переход из одного уровня в другой - дополнительный тренаж на координацию. Варианты уровней. «Стоя»: а) верхний уровень (на полупальцах); б) средний уровень (на всей стопе); в) нижний уровень (колени согнуты). «На четвереньках»: а) опора на руках и коленях; б) одна или две ноги вытянуты назад при опоре на руки; в) одна нога открыта в сторону или назад при опоре на руках и колена. «На коленях»: а) стоя

на двух коленях; б) стоя на одном колене, другая нога открыта в любом из направлений. «Сидя»: а) frog-position (колени согнуты, стопы вместе); б) первая позиция (ноги вместе, вытянуты вперед); в) вторая позиция (ноги разведены в стороны); г) четвертая позиция или swastic; д) пятая позиция (ноги согнуты в коленях, одна стопа перед другой); е) колени согнуты и соединены (стопы стоят на полу параллельно); ж) джазовый шпагат (нога впереди вытянута, а сзади согнута); з) сидя на одном бедре (колени опорной ноги согнуто, тяжесть корпуса переносится с ягодиц на бедро, свободная нога открыта назад или в сторону и оторвана от пола). Пятая позиция ног в положении сидя - два варианта (1. колени согнуты, раскрыты в сторону и одна стопа стоит перед другой стопой в положении point (то есть с вытянутыми пальцами). 2. pinch - позиция, когда одна нога находится перед другой, но голень, т. е. пальцы правой ноги около колена левой ноги, бедра плотно примыкают к полу; Лежа: а) на спине; б) на животе; в) на боку.

5. Кросс. Передвижение в пространстве.

Теория. Танцевальность, манера и стиль модерн-джаз танца. Традиционные, зафиксированные шаги, прыжки и вращения. Импровизация, вариативность видов движений: шаги; прыжки; вращения.

Практика. Шаги: Шаги примитива. Шаги в модерн-джаз манере. На основе flat step: шаги исполняются по диагонали класса или по кругу. Координация трех центров на основе flat step. Мультипликация шагов в модерн-джаз манере. Например: триплет-комбинация трёх шагов на два счёта «Step ball change». Триплеты усложняются твистами и спиралями торса.

6. Мультипликация. Координация.

Теория. Понятие «мультипликация» (разложение одного простого движения внутри ритмической единицы). Различные виды джазовой ходьбы, при которой вес тела переносится постепенно, с акцентом, на неударную долю такта. Брейк-данс как пример мультипликации в современном танце. Понятие «координация». Способы координации движений нескольких центров тела и ареалов. Принципы координации: одномоментный импульс, импульс и управление, оппозиция и параллелизм.

Практика. Изучение движений без передачи центра тяжести. Изучение движений с передачей центра тяжести. Изучение джаз ходов (jazz walks). Изучение разновидностей джаз вращений. Изучение джаз вращений в воздухе. Джаз-бег (jazz run) и прыжки. Джаз прыжки. Изучение джаз падений (подготовка к падениям, методика и виды падений). Сложные виды падений – акробатические падения.

7. Позиции и положения рук, ног и корпуса в модерн джаз-танце.

Теория. Отличия модерн джаз-танца от классического танца. Особенности пластики, стиля и манеры исполнения модерн джаз-танца. Влияние на формирование системы модерн джаз-танца различных видов искусств и спорта, связанных с движением (акробатика, гимнастика, пантомима), народного (этнического) и бытового танцев. Особенности терминологии современного танца.

Практика. Изучение основного положения корпуса, необходимого для данного танцевального стиля: положение коллапс. Изучение основных позиций рук: нейтральное или подготовительное, press-position, первая позиция, вторая позиция, третья позиция. Аналогия и различие этих позиций с классическим танцем аут-позиция. Jerk position. Изучение разновидностей положения рук: V-положения, А-, Б-, В-положения. Перевод рук в различные позиции и положения. Изучение позиций ног в положении «стоя» (по системе Г. Джордано): первая позиция, три варианта: параллельное положение, аут-позиция, ин-позиция. Вторая позиция, три варианта: параллельное положение, аут-позиция, ин-позиция. Третья позиция, один вариант: аналогичен классической 3-ей позиции. Четвертая позиция, два варианта: аут-позиция и параллельное положение. Пятая

позиция, два варианта: аут-позиция и параллельное положение. Изучение положений отдельных частей ног: положения point и flex в движениях catchstep, prance, kick. Изучение позиций ног в положении «сидя».

8. Упражнения у станка.

Теория. Базовые движения составляющие комбинации упражнений у станка. Последовательность движений и логика построения комбинаций.

Практика. Базовые движения: Stretch – в области ахила, бедер и позвоночника (лицом к станку). Contract-release pelvis позвоночника и наклон корпуса вперед (лицом к станку). Contract-release корпуса и наклон вперед. Plié: demi-plié contract-release корпуса; grand-plié contract-release (лицом к станку); grand-plié с волнообразным перевиванием (лицом к станку); demi-plié relevé с отклонением корпуса назад – диагональ. Battements tendus: point-flex; с последующим twist, верха корпуса и accent бедра опорной ноги (вперед, в сторону); heeldrop-bounce (назад). Battement tendu jeté piqué. Swing balancoire (вперед-назад). Battement fondu в координации с движением рук. Battement développé point-flex. Battements développé через passé contract. Kick. Kick ballchange. Pelvis stretch (лицом к станку).

9. Постановочная работа.

Теория. Танцевальные комбинации на развитие пластических ритмов в соединении с динамикой сценического пространства. Сочинение танцевальных этюдов. Композиционное построение сольного, массового танцевального этюда. Сочинение хореографической лексики, подбор музыкального сопровождения и сценического костюма.

Практика. Сочинение сольных, парно-массовых композиций. Разучивание хореографического текста. Исполнение этюдов. Анализ композиционного построения, технического мастерства и выразительности исполнения. Корректировка хореографического этюда.

10. Конкурсно-концертная деятельность.

Теория. Навыки выступления перед аудиторией. Оценка своего исполнения. Ответственность каждого за успех коллектива.

Практика. Анализ видеозаписей лучших исполнителей хореографии, их исполнительского мастерства, просмотр и прослушивание лучших исполнений всемирно известных постановок мюзиклов. Анализ лучших работ хореографов в этой области. Подготовка исполнителей к самостоятельным работам. Индивидуальные и групповые выступления на мероприятиях различного уровня. Участие в концертных программах, конкурсах.

11. Итоговое занятие.

Исполнение танца в концертном выступлении с последующей оценкой педагога, творческое задание, открытый урок в конце первого и второго полугодия .

КОНТЕМПОРАРИ ДЖАЗ ТАНЕЦ

1. Анатомические принципы контемпорари джаз-танца.

Теория. Повторение базовых понятий.

Понятие об анатомическом строении суставов и мышц. Понятия о кинесфере (границах тела). Базовые понятия о биомеханике движений. Понятие о качестве движения (амплитуда, скорость, мышечное чувство, contemporary (введение техники прыжков в комбинации движений). Понятия о технике присутствия и осознанности. Правила безопасности при исполнении contemporary, различные техники контемпорари. Понятие о трех уровнях тела: скелет, мышцы и кожа.

Практика. Работа над импульсами и пониманием движения тела, на которые эти импульсы провоцируют. Работа с дыханием и ритмом движения. Изучение техники базовых поддержек с партнером. Освоение приёмов сенсорного и кинетического осознания себя (работа с пространством, дыханием, эмоциями, качеством движений, правильному выстраиванию своего тела). Знакомство с различными методиками контемпорари. Техника Александра (внимание правильной осанке и структуре тела). Метод Фельденкрайза основан на системе комплексной работы с телом. Соматикс Томаса Ханна (концепция осознанности и взаимодействия тела и разума). Система Рудольфа Лабана построена на понимании, наблюдении, описании и нотации всех форм движения. Техника Марты Грэм (работа с брюшной полостью и тазом). Техника Мерса Каннингэма (архитектура тела в пространстве, построение линии силы, дающей легкое и естественное движение). Техника релиз строится на использовании только тех мышц, которые необходимы в данный момент, остальные должны быть освобождены, эта техника помогает почувствовать свое тело, понять его и наполнить хореографическую лексику танцовщика. Техника Хампри-Уэдмана построена на исследованиях использования силы и энергии, на работе с весом. Техника Хосе Лимона основана на учениях Хампри-Уэдмана, используется движение дыхания через тело, перенос веса из одной части тела в другую.

2. Освоение базовых навыков и понятий контемпорари джаз-танца.

Теория. Отрабатываем гравитацию, баланс, «расслабленное» движение. Развиваем комплекс основных положений тела в партере и стоя (правильное распределение веса тела и направление действия силы тяжести по отношению к центру тела). Основные позиции ног. Значение базовых движений на полу.

Практика. Повторение ранее пройденного материала других программ комплексной программы школа-студия. Скручивание позвоночника из положения стоя (Roll down) и обратно (Roll up). Положения и позиции тела: поза эмбриона, положение X, параллельная позиция, small ball, fours position, «собака». Изучение базовых движений на полу для ощущения связанности центра и конечностей тела (скручивания (спирали), перевороты (со спины на живот и обратно), движения конечностей по направлению к центру и от центра тела). Изучение перемещения на полу (перекаты - rolling и отталкивание- stawling). Изучение основных способов смены положения в партере в положение сидя и обратно; из положения сидя в положение стоя и обратно). Дать представление о правильном вертикальном положении тела. Почувствовать вес тела и гравитацию. Комбинация направленная на общий разогрев тела (пример: 4 счета - roll down, 4 счета - small ball, 4 - выход в fours position, 4 счета «положение собаки», 4 счета волна вперед от копчика и волна назад, 8 счетов - растяжка в положении roll down. 4 счета roll up).

3. Изучение техники движения в партере.

Теория. Движение swing. Понятие комбинаций, основных положений и движений в партере. Значение базовых перемещений на полу. Знакомство с понятием «импульс» и «динамика» движения (смена вертикального уровня из положения лежа с использованием веса тела). Знакомство с базовыми упражнениями из серии body work.

Практика. Работа с пространством: ходьба, бег лицом и спиной (броуновское движение). Смена вертикального уровня (из положения стоя на пол и обратно) на 8, 4, 2, 1 счет. Изучение движение swing (раскачивание) стоя и на полу. Продолжение изучения базовых перемещений на полу (в партере): движение от ноги и руки (спираль), банан, движение через колени, отталкивание (crawling) на спине и на животе, улитка (snail), спираль из положения сидя. Упражнения на ощущение связи «голова-копчик». Упражнение «слайд» («скольжение») из вертикального положения (с разбега). Упражнения с партнером на удержание точки контакта и развитие ощущения центра тела. Знакомство с базовым принципом contemporary – движением вне баланса (off-balance). Выполнение комплекса

body work (работа с партнером для расслабления и снятия телесных зажимов и блоков). Продолжение освоение техники работы в партере (увеличение темпа и добавление новых элементов в комбинации движений). Усложнение упражнений в партере (ось тела и центр тела, X, дуга, параллельная позиция, fours position). Базовые движения на полу на одном месте: поворот от руки или от ноги (чувствовать связь частей тела), открытая и закрытая позиция (движение внутрь и наружу, менять положение через положение X), движение внутрь и баланс на боку, переход через колени и уход в пол, движение со спины на живот, рука проходит под телом, свинги на полу (на спине, на боку). Базовые движения на полу со сменой уровня: выход в вертикальное положение, используя импульс и вес тела, комбинация на полу (в партере), включающая основные элементы. По мере совершенствования техники добавляются новые движения, увеличивается темп и амплитуда движения (направо и налево).

4. Экзерсис.

Теория. Повторение правил техники безопасности при выполнении технически сложных элементов самостоятельно и с партнером. Понятия перекаты, положения upside down, fours position, экзерсиса на середине, развитие ощущения пространства, координировать свои движения с движениями других учащихся. Принципы неразрывного и связанного движения. Остановка в пространстве. Значение внимания в процессе смена ритма, динамики, связанности движений, использовании пространства (изменение направления и уровня движения).

Практика. Введение новых элементов в экзерсис на полу (в партере): перекатов через плечо назад и вперед. Знакомство с положениями upside down (вниз головой) с опорой на плечо и выходом в стойку на руках. Упражнения с партнером: перенос веса тела на партнера в положение fours position. Принципы движения на пол и обратно с помощью партнера. Изучения экзерсиса на середине: battements tendus, demi plies, rond de jambe par terre (структура классического экзерсиса) в технике contemporary. Вращение в пол (ведение техники поворотов и вращений в упражнения. Упражнения для развития ощущения пространства (ходьба и бег спиной, лицом, меняя направление, заполнять пустое пространство, комбинировать ходьбу и бег с элементами движений - падения, прыжок, контакт). Растяжка задней поверхности спины в положении roll down. Повторение основных элементов классического экзерсиса, изученных ранее (plies, battments tendu, rond-de-jambe, adajio) в технике танца contemporary. Выполнение танцевальной комбинации, включающей изученные элементы техники.

7. Выстраивание позвоночника.

Совершенствование изученного материала. Использование его в формировании танцевальных связок и этюдов.

Теория. Движение тела целиком, без изоляции отдельных центров. Основа техники – подвижность позвоночника во всех его отделах. Виды движений: наклоны торса; изгибы торса; спирали; body roll (волна); contraction, release, high release; tilt, lay out.

Практика. Техника исполнения: 1. Flat back (плоская спина), или table top (поверхность стола). 2. Deep body bend - глубокий наклон вперед, ниже, чем на 90°. 3. Side stretch. Наклон в сторону, при котором грудная клетка изгибается. Комбинации: flat back может исполняться крестом, квадратом, flat back в сторону может быть переведен без изменения высоты во flat back по диагонали. Техника исполнения: 1. Curve (керф). 2. Arch - арка. 3. Twist торса. 4. Roll down и roll up. Комбинации. Твиетовые изгибы могут комбинироваться с движениями ног: demi - и grand pile, releue, battemente tendu, rond de jambe par terre. Спираль - движения, развивающие подвижность позвоночника в тазобедренном суставе. Body ro (волна) - несколько центров последовательно включаются в движение по принципу управления, один за другим и демонстрация волны всего тела.

8. Импровизация.

Теория. Основная цель импровизации. Значение избавления от стереотипных паттернов движения. Смысл приобретения навыков научиться чувствовать импульсы, возникающие в теле и проявлять их в движении. Импровизация как представление о различном качестве движения, развитие способности чувствовать партнера и пространство. Взаимосвязь используемых приемов импровизации и поставленной конкретной танцевальной задачи. Чувство гравитации. Смена динамики движения. Различие импровизации и методов исследования движения «вглубь» (movement exploration) путем его многократного повторения с целью нахождения нового качества.

Практика. Подбор с учащимися тем импровизации на сцене. Различные задания на импровизацию как средство создания хореографического материала. Импровизация в группе, в паре и соло-импровизация. Импровизация с партнером (передача импульса через прикосновение). Импровизация «соединение двух точек в теле». Импровизация «падение и восстановление баланса». Импровизация «пустое пространство внутри тела». Импровизация «отражение» (следование или сопротивление партнеру). Импровизация на полу, пересекая пространство по трем уровням. Инициировать движение от разных частей тела (смена динамики, сопротивление и стремление к чувству гравитации). Усложнение заданий на импровизацию (удержание внимания на двух и более предметах). Повторение и закрепление разученных ранее элементов и положений тела в связках и комбинацией.

9. Постановочная работа.

Теория. Танцевальные комбинации на развитие пластических ритмов в соединении с динамикой сценического пространства. Сочинение танцевальных этюдов. Цели и задачи этюдной работы. Композиционное построение сольного, массового танцевального этюда. Тема, жанры, стиль, характер будущей хореографической композиции. Музыкальный материал и его ритмо-темповая структура. Понятие музыкальной и танцевальной полиритмики. Сочинение хореографического текста. Возможность синтеза с лексикой классического танца, народного танца и популярных «уличных» направлений. Влияние особенностей модерн джаз-танца на танцевальную композицию.

Практика. Постановка и сочинение сольных, парно-массовых композиций строится на основе ранее изученного материала классического танца, народно-сценического танца и современного танца. Через овладение комплексом танцевальных дисциплин, создаются условия для раскрытия творческого потенциала обучающихся, творческой свободы при постановках концертных номеров в стиле контемпорари. Разучивание хореографического текста. Исполнение этюдов. Анализ композиционного построения, технического мастерства и выразительности исполнения. Корректировка хореографического этюда.

10. Конкурсно-концертная деятельность.

Теория. Навыки выступления перед аудиторией. Оценка своего исполнения. Ответственность каждого за успех коллектива.

Процесс подготовки концертных номеров - формирует у учащихся исполнительские умения и навыки в различных жанрах и направлениях танцевального творчества, знакомит с сущностью, выразительностью и содержательностью исполнительского искусства, способствует выявлению творческого потенциала и индивидуальности каждого учащегося, включая в работу физический, интеллектуальный и эмоциональный аппарат ребенка.

Практика. Просмотр видеозаписей хореографических спектаклей, анализ исполнительского мастерства. Анализ собственных выступлений. Предполагается дальнейшее развитие у учащихся умения подчеркнуть свою индивидуальность при исполнении сольных партий, умения работать в ансамбле с другими исполнителями, формирование навыков сотворчества с педагогом при постановке новых танцев.

Индивидуальные и групповые выступления на мероприятиях различного уровня. Участие в концертных программах, конкурсах.

11. Итоговый концерт.

Открытый урок и творческое задание по окончании первого полугодия. Исполнение танца в концертном выступлении с последующим разбором и оценкой руководителя в конце второго полугодия.

СЦЕНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО.

Мастерство танцовщика предполагает овладение танцевально-выразительными средствами в условиях сценической задачи. Изучать танец - значит познавать его выразительные средства, его язык. Но какие средства использует танцовщик, достигая экспрессивного эффекта в танце, чтобы передать зрителю его содержание? К таким выразительным средствам можно отнести: пластику тела, танцевальное движение-действие, танцевальную позу, танцевальный жест, динамику пластики - темп, музыкально-пластический ритм, пространственную амплитуду исполнения движения, пространственное направление, расположение, перемещение и ракурс фигуры танцовщика (визуально-семантическое значение). Все эти компоненты системы выразительных средств в сценической реальности имеют определенные знаковые функции. Однако не стоит забывать о таких выразительных средствах хореографического искусства, как пантомима, мимика, актерское мастерство (средство перевоплощения и раскрытия художественного образа), форма тела танцовщика (визуальный образ-силуэт), костюм, декорация, приемы режиссерского монтажа, световая режиссура и др.

Базовые упражнения направлены на мышечную свободу — основной закон органического поведения человека в жизни. Освобождение мышц, физических зажимов и мускульная свобода - это первый этап к органичному существованию на сцене.

Научить учащихся расходовать ровно столько мышечной энергии, сколько ее необходимо для совершения того или иного действия.

- *Работа с дыханием.* Добиваться ровного и глубокого дыхания. Умение задерживать и отпускать дыхание. Глубокий, медленный вдох – быстрый выдох, и наоборот.
- *Снятие телесных зажимов.* Напряжение и расслабление мышц ног, рук, туловища, головы, лица.
- *Контакт.* Снятие зажимов при контакте с партнером.

ПОСТАНОВОЧНАЯ И РЕПЕТИЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.

«**Постановка**» – знакомство с композицией танца. Данный раздел включает в себя разбор и отработку основных движений, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции и различных связок. Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Во время выступления учащиеся воспитывают отношение к публичному выступлению и самоутверждаются. Репертуар постановок планируется в соответствии с актуальными потребностями и творческим состоянием той или иной группы. В связи с этим каждый год делается анализ педагогической и художественно-творческой работы коллектива, определяется новый репертуар.

1.3.6. Учебный план 3 год обучения

Тема	Количество часов	Формы занятий		Формы контроля
		Теория	практика	
5. Вводный урок (сентябрь, январь)	4	2	2	Опрос
<ul style="list-style-type: none"> • Правила техники безопасности • Правила поведения в классе • Структурой занятий, планирование на предстоящий год. 				
Модерн- джаз танец (сентябрь-январь)	48	8	40	Открытый урок Итоговое занятие
<ul style="list-style-type: none"> -Работа у станка. -Координация рук в изучении положения flat back. -Изучение deep body bend. -Изучение twist торса. -Body roll. -Постановочная работа. -Конкурсно-концертная деятельность. -Итоговое занятие. 				
3.«Контемпорари джаз- танец» (январь- май)	50	10	40	Опрос. Творческие задания. Открытые уроки. Выступления.
<ul style="list-style-type: none"> -Floorwork -Flying low -Partnering - Release -Техника расслабления; -Танцевальные комбинации в стиле contemporary -Постановочная работа. -Конкурсно-концертная деятельность. -Итоговый концерт. 				
4.Сценическое мастерство (сентябрь- июнь)	10	4	6	Творческое занятие
<ul style="list-style-type: none"> -Актёрское мастерство: снятие телесных зажимов: -Упражнения в группе; -Упражнения с партнером. -Сценический образ -Импровизация 				

Постановочная и репетиционная деятельность (сентябрь - июнь)	40	4	36	Концертная деятельность, участие в конкурсах, фестивалях, отчетные концерты и открытые уроки.
<ul style="list-style-type: none"> • Разучивание танцевальных связок • Построение рисунков • Работа над танцевальными образами • Работа над манерой исполнения постановки • Собственная постановка: -работа в группе; -индивидуальная работа. 				
ИТОГО:	152	28	124	

1.3.7. Содержание учебного плана.

ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ

Теория. Правила поведения в хореографическом зале. Инструктаж родителей по охране труда учащихся на занятии. Обеспечение допуска к занятиям следующих обучающихся: наличие справки о состоянии здоровья по основной и подготовительной медицинской группе; прошедших инструктаж по мерам безопасности; имеющих специальную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Планирование на предстоящий учебный год.

Практика. Подготовка тела к дальнейшей работе: ОФП

МОДЕРН- ДЖАЗ ТАНЕЦ

На третьем году обучения по данной программе мы продолжаем отрабатывать и совершенствовать уже изученный материал, который является базой в джаз-модерне. Все практические занятия сопровождаются теоритическим разъяснением правил выполнения того или иного упражнения, природы его происхождения и разбором ошибок.

1. Теория и практика.

Упражнения у станка.

- Разогрев у станка.
- Demi plie по второй, четвертой, шестой позициям.
- Grand plie по второй, четвертой, шестой позициям.
- Battement tendus вперед, в сторону, назад.
- Battement tendu jete по всем направлениям.
- Rond de jambe par terre en dehor u en dedane.
- Battement fondu с сокращенной стопой, по параллельным позициям.
- Battement frappe.
- Battement developpe, battement releve lent
- Grand battement jete. Упражнения stretch-характера (растяжка) у станка.

Упражнение на середине зала.

- Соединение движений нескольких центров, т.е. координация.
- Battement tendu с использованием brash.
- Подготовка к пируэтам.

Упражнения для развития подвижности позвоночника.

- Flat back в сторону.
- Flat back вперед в сочетании с работой рук.
- Изучение deep body bend.
- Изучение hinge-позиции.
- Изучение twist торса.
- Body roll (волны).
- Tilt. Адажио.
- Отработка вращений в позах.
- Комбинации с использованием tour lent и других видов партерных туров, fouette en tournante и pirouettes.

Кросс. Шаги.

- Проучивание шага flat step в чистом виде.
- Flat step в plie.
- Pas chasse.
- Pas de bourree.
- Step ball change.
- Изучение kick. Grand battement на шагах square (шаги на demi-plie по квадрату).

Прыжки: с одной ноги на ту же ногу (hop).

Вращения: повороты по кругу вокруг воображаемой оси.

Комбинация. Импровизация.

Составление танцевальных этюдов учащимися на основе проученных движений.

2. Постановочная работа.

Теория. Танцевальные комбинации на развитие пластических ритмов в соединении с динамикой сценического пространства. Сочинение танцевальных этюдов.

Композиционное построение сольного, массового танцевального этюда. Сочинение хореографической лексики, подбор музыкального сопровождения и сценического костюма.

Практика. Сочинение сольных, парно-массовых композиций. Разучивание хореографического текста. Исполнение этюдов. Анализ композиционного построения, технического мастерства и выразительности исполнения. Корректировка хореографического этюда.

3. Конкурсно-концертная деятельность.

Теория. Навыки выступления перед аудиторией. Оценка своего исполнения.

Ответственность каждого за успех коллектива.

Практика. Анализ видеозаписей лучших исполнителей хореографии, их исполнительского мастерства, просмотр и прослушивание лучших исполнений всемирно известных постановок мюзиклов. Анализ лучших работ хореографов в этой области. Подготовка исполнителей к самостоятельным работам. Индивидуальные и групповые

выступления на мероприятиях различного уровня. Участие в концертных программах, конкурсах.

4.Итоговое занятие.

Исполнение танца в концертном выступлении с последующей оценкой педагога, творческое задание, открытый урок в конце первого и второго полугодия .

КОНТЕМПОРАРИ ДЖАЗ ТАНЕЦ

1.Теория. Повторение базовых понятий и правил безопасности при исполнении contemporary, различных техник контемпорари.

Практика. Весь практический материал разделён по структуре занятия: разогрев, экзерсис, партнерная техника, кроссы и прыжки, силовая и общефизическая подготовка.

В этих рамках проходит повтор изученного материала и его развитие. Особое внимание уделяется партнерингу: упражнения на взаимодействие, принципы работы с весом, способность чувствовать и понимать партнёра.

2.Постановочная работа.

Теория. Упражнения на развитие креативности: ассоциативное мышление при выборе темы постановки, способы для создания интересных образов и оригинальной лексики.

Практика. Танцевальные лаборатории. Постановка и сочинение сольных, парно-массовых композиций строится на основе ранее изученного материала. Разучивание хореографического текста. Исполнение этюдов. Анализ композиционного построения, технического мастерства и выразительности исполнения. Корректировка хореографического этюда.

3. Конкурсно-концертная деятельность.

Теория. Навыки выступления перед аудиторией. Оценка своего исполнения. Ответственность каждого за успех коллектива.

Процесс подготовки концертных номеров - формирует у учащихся исполнительские умения и навыки в различных жанрах и направлениях танцевального творчества, знакомит с сущностью, выразительностью и содержательностью исполнительского искусства, способствует выявлению творческого потенциала и индивидуальности каждого учащегося, включая в работу физический, интеллектуальный и эмоциональный аппарат ребенка.

Практика. Просмотр видеозаписей хореографических спектаклей, анализ исполнительского мастерства. Анализ собственных выступлений. Предполагается дальнейшее развитие у учащихся умения подчеркнуть свою индивидуальность при исполнении сольных партий, умения работать в ансамбле с другими исполнителями, формирование навыков сотворчества с педагогом при постановке новых танцев. Индивидуальные и групповые выступления на мероприятиях различного уровня. Участие в концертных программах, конкурсах.

4. Итоговый концерт.

Открытый урок и творческое задание по окончанию первого полугодия. Исполнение танца в концертном выступлении с последующим разбором и оценкой руководителя в конце второго полугодия.

СЦЕНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО.

Базовые упражнения направлены на мышечную свободу — основной закон органического поведения человека в жизни. Освобождение мышц, физических зажимов и мускульная свобода - это первый этап к органическому существованию на сцене.

Научить учащихся расходовать ровно столько мышечной энергии, сколько ее необходимо для совершения того или иного действия.

- *Работа с дыханием.* Добиваться ровного и глубокого дыхания. Умение задерживать и отпускать дыхание. Глубокий, медленный вдох – быстрый выдох, и наоборот.
- *Снятие телесных зажимов.* Напряжение и расслабление мышц ног, рук, туловища, головы, лица.
- *Контакт.* Снятие зажимов при контакте с партнером.

ПОСТАНОВОЧНАЯ И РЕПЕТИЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.

«**Постановка**» – знакомство с композицией танца. Данный раздел включает в себя разбор и отработку основных движений, отработку сложных движений, изучение рисунка танцевальной композиции и различных связок. Показ танца является необходимым этапом постановочной работы. Во время выступления учащиеся воспитывают отношение к публичному выступлению и самоутверждаются. Репертуар постановок планируется в соответствии с актуальными потребностями и творческим состоянием той или иной группы. В связи с этим каждый год делается анализ педагогической и художественно-творческой работы коллектива, определяется новый репертуар.

1.4. Планируемые результаты 1 год обучения

1.4.1. Требования к знаниям и умениям, которые должен приобрести обучающийся в процессе занятий по программе.

Знать:

- правила бережного отношения к концертным костюмам и атрибутике.
- отличия модерн-джаз танца от контемпорари танца.
- терминологию современного танца (модерн и контемпорари)

Уметь:

По окончании учебного года учащиеся должны:

- свободно и выразительно выполнять сложные танцевальные комбинации
- владеть стилевыми особенностями исполнения комбинаций в зависимости от характера музыки
- выполнять самостоятельно задания на импровизацию

Иметь навыки:

- выдержки, активности
- качественного выполнения хореографических постановок

1.4.2. Компетенции и личностные качества, которые могут быть сформированы и развиты у детей в результате занятий по программе.

В процессе обучения будут приобретены необходимые общие учебные умения, навыки, которые формируют **основные компетенции**, такие как:

- **информационная:** способность грамотно выполнять действия с информацией;
- **предметная:** способность применять полученные знания на практике;
- **социальная:** способность действовать в социуме с учетом позиций других людей;
- **коммуникативная:** способность вступать в общение с целью быть понятым;
- **общекультурная компетенция;**
- способность к самосовершенствованию.

а также **личностные качества**, такие как:

- общественная активность личности;
- гражданская позиция;
- культура общения и поведения в социуме.

1.4.3. Личностные, метапредметные и предметные результаты, которые приобретут обучающиеся по итогам освоения программы.

Личностными результатами изучения хореографии являются:

- реализация творческого потенциала в процессе коллективного (или индивидуального) исполнения танцевальных образов;
- позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей;
- развитие творческих способностей;
- развитие интеллектуальных способностей, приобретение интеллектуальных знаний;

Учащиеся научатся:

- решать творческие задачи, участвовать в художественных событиях школы
- проявлять творческую инициативу в различных сферах художественно-творческой деятельности, в танцевально-эстетической жизни класса, школы (музыкальные вечера, концерты).

Метапредметными результатами изучения хореографии являются освоенные способы деятельности, применимые при решении проблем в реальных жизненных ситуациях:

- сравнение, анализ, обобщение, нахождение ассоциативных связей между произведениями разных видов искусства;
- участие в танцевальной жизни класса, школы, города и продуктивное сотрудничество со сверстниками при решении различных задач;

Учащиеся научатся:

- находить ассоциативные связи между художественными образами в танце и других видов искусства;
- передавать свои впечатления в устной и письменной форме.

Предметными результатами занятий являются:

- устойчивый интерес к хореографии, к художественным традициям своего народа, к различным видам музыкально-творческой деятельности;
- понимание значения танца в жизни человека;

Учащиеся научатся:

- различать лирические, эпические, драматические образы в танце;
- эмоционально воспринимать и оценивать танец;
- высказывать суждение об основной идее, о средствах и формах ее воплощения;
- получать представление о средствах танцевальной выразительности;
- участвовать в концертном исполнении танцевального репертуара класса.

Планируемые результаты 2 год обучения

1.4.4. Требования к знаниям и умениям, которые должен приобрести обучающийся в процессе занятий по программе.

Знать:

- правила бережного отношения к концертным костюмам и атрибутике.
- терминологию современного танца (модерн и контемпорари).
- базовые принципы и техники современного танца, отличать их.

Уметь:

По окончании учебного года учащиеся должны:

- свободно и выразительно выполнять сложные танцевальные комбинации
- владеть стилевыми особенностями исполнения комбинаций в зависимости от характера музыки
- выполнять сложные акробатические упражнения, как в паре, группе, так и solo
- выполнять самостоятельно задания на импровизацию
- выполнять изученные стили хореографии в постановках
- уметь применять полученные знания и навыки в собственных хореографических постановках

Иметь навыки:

- выдержки, активности и лидерства в коллективе.
- профессионального мастерства в исполнении хореографических постановок коллектива

1.4.5. Компетенции и личностные качества, которые могут быть сформированы и развиты у детей в результате занятий по программе.

В процессе обучения будут приобретены необходимые общие учебные умения, навыки, которые формируют **основные компетенции**, такие как:

- **информационная:** способность грамотно выполнять действия с информацией;
- **предметная:** способность применять полученные знания на практике;
- **социальная:** способность действовать в социуме с учетом позиций других людей;
- **коммуникативная:** способность вступать в общение с целью быть понятым;
- **общекультурная компетенция;**
- способность к самосовершенствованию.

а также **личностные качества**, такие как:

- общественная активность личности;
- гражданская позиция;
- культура общения и поведения в социуме.

1.4.6. Личностные, метапредметные и предметные результаты, которые приобретут обучающиеся по итогам освоения программы.

Личностными результатами изучения хореографии являются:

- развитое хореографическо-эстетическое чувство, проявляющееся в эмоционально-ценностном отношении к искусству;
- реализация творческого потенциала в процессе коллективного (или индивидуального) исполнения танцевальных образов;
- позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей;
- развитие творческих способностей;
- развитие интеллектуальных способностей, приобретение интеллектуальных знаний;

Учащиеся научатся:

- решать творческие задачи, участвовать в художественных событиях школы
- проявлять творческую инициативу в различных сферах художественно-творческой деятельности, в танцевально-эстетической жизни класса, школы (музыкальные вечера, концерты).

Метапредметными результатами изучения хореографии являются освоенные способы деятельности, применимые при решении проблем в реальных жизненных ситуациях:

- сравнение, анализ, обобщение, нахождение ассоциативных связей между произведениями разных видов искусства;

- работа с разными источниками информации; стремление самостоятельному общению с искусством и художественному самообразованию;
 - участие в танцевальной жизни класса, школы, города
- и продуктивное сотрудничество со сверстниками при решении различных задач;

Учащиеся научатся:

- наблюдать за разнообразными явлениями жизни и искусства и оценивать их;
- находить ассоциативные связи между художественными образами в танце и других видов искусства;
- передавать свои впечатления в устной и письменной форме.

Предметными результатами занятий являются:

- устойчивый интерес к хореографии, к художественным традициям своего народа, к различным видам музыкально-творческой деятельности;
- понимание значения танца в жизни человека;
- освоение танцевальных направлений как духовного опыта поколений;
- знание основных закономерностей хореографического искусства, умения и навыки в различных видах учебно-творческой деятельности.

Учащиеся научатся:

- понимать роль хореографии в жизни человека;
- различать лирические, эпические, драматические образы в танце;
- определять по характерным признакам хореографических композиций к соответствующему танцевальному направлению и стилю- танец классический, народный, эстрадный, современный;
- эмоционально воспринимать и оценивать танец;
- размышлять о знакомых танцевальных постановочных работах;
- понимать специфику хореографического языка;
- получать представление о средствах танцевальной выразительности;
- участвовать в концертном исполнении танцевального репертуара класса.

Планируемые результаты 3 год обучения

1.4.7. Требования к знаниям и умениям, которые должен приобрести обучающийся в процессе занятий по программе.

Знать:

- анатомию тела и движения;
- правила безопасного исполнения движений;
- правила бережного отношения к концертным костюмам и атрибутике;
- терминологию современного танца (модерн и контемпорари);
- базовые принципы и техники современного танца, отличать их.

Уметь:

По окончании учебного года учащиеся должны:

- владеть и правильно распределять вес тела в работе с партнёром;
- импровизировать в дуэте или группе;
- свободно и выразительно выполнять сложные танцевальные комбинации;
- владеть стилевыми особенностями исполнения комбинаций в зависимости от характера музыки;
- выполнять сложные акробатические упражнения, как в паре, группе, так и соло;
- уметь применять полученные знания и навыки в собственных хореографических постановках

Иметь навыки:

- выдержки, активности и лидерства в коллективе.
- профессионального мастерства в исполнении хореографических постановок коллектива

1.4.5. Компетенции и личностные качества, которые могут быть

сформированы и развиты у детей в результате занятий по программе.

В процессе обучения будут приобретены необходимые общие учебные умения, навыки, которые формируют **основные компетенции**, такие как:

- **информационная:** способность грамотно выполнять действия с информацией;
- **предметная:** способность применять полученные знания на практике;
- **социальная:** способность действовать в социуме с учетом позиций других людей;
- **коммуникативная:** способность вступать в общение с целью быть понятым;
- **общекультурная компетенция;**
- способность к самосовершенствованию.

а также **личностные качества**, такие как:

- дисциплинированность и ответственность;
- общественная активность личности;
- гражданская позиция;
- культура общения и поведения в социуме.

1.4.6. Личностные, метапредметные и предметные результаты, которые приобретут обучающиеся по итогам освоения программы.

Личностными результатами изучения хореографии являются:

- развитое хореографическо-эстетическое чувство, проявляющееся в эмоционально-ценностном отношении к искусству;
- реализация творческого потенциала в процессе коллективного (или индивидуального) исполнения танцевальных образов;
- позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей;
- развитие творческих способностей;
- развитие интеллектуальных способностей, приобретение интеллектуальных знаний;

Учащиеся научатся:

- высказывать личностно-оценочные суждения о роли хореографии в жизни
- решать творческие задачи, участвовать в художественных событиях школы
- проявлять творческую инициативу в различных сферах художественно-творческой деятельности, в танцевально-эстетической жизни класса, школы (музыкальные вечера, концерты).

Метапредметными результатами изучения хореографии являются освоенные способы деятельности, применимые при решении проблем в реальных жизненных ситуациях:

- сравнение, анализ, обобщение, нахождение ассоциативных связей между произведениями разных видов искусства;
- работа с разными источниками информации; стремление самостоятельному общению с искусством и художественному самообразованию;
- участие в танцевальной жизни класса, школы, города и продуктивное сотрудничество со сверстниками при решении различных задач;

Учащиеся научатся:

- наблюдать за разнообразными явлениями жизни и искусства и оценивать их;
- выявлять особенности взаимодействия хореографии с другими видами искусства (литература, изобразительное искусство, театр и др.);
- находить ассоциативные связи между художественными образами в танце и других видов искусства;

-передавать свои впечатления в устной и письменной форме.

Предметными результатами занятий являются:

- устойчивый интерес к хореографии, к художественным традициям своего народа, к различным видам музыкально-творческой деятельности;
- понимание значения танца в жизни человека;
- освоение танцевальных направлений как духовного опыта поколений;
- знание основных закономерностей хореографического искусства, умения и навыки в различных видах учебно-творческой деятельности.

Учащиеся научатся:

- понимать роль хореографии в жизни человека;
- различать лирические, эпические, драматические образы в танце;
- определять по характерным признакам хореографических композиций к соответствующему танцевальному направлению и стилю- танец классический, народный, эстрадный, современный;
- эмоционально воспринимать и оценивать танец;
- размышлять о знакомых танцевальных постановочных работах;
- высказывать суждение об основной идее, о средствах и формах ее воплощения;
- понимать специфику хореографического языка;
- получать представление о средствах танцевальной выразительности;
- участвовать в концертном исполнении танцевального репертуара класса.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий».

Условия реализации программы.

Материально – техническое обеспечение программы:

Для успешной реализации программы Центром обеспечены условия необходимые для реализации программы в течение всего периода:

- помещение в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН;
- танцевальный станок;
- зеркальная стена;
- репетиционная форма;
- танцевальная обувь;
- музыкальный центр;
- коврики;
- аудио материалы с фонограммами;
- материалы с записями выступлений творческого объединения;
- видео материалы с записями выступлений известных хореографических коллективов.
- альбом с фотографиями выступлений творческого объединения

По мере необходимости планируется усовершенствование материально-технического оснащения:

- пошив новых комплектов костюмов (в соответствии с тематикой постановки);
- создание декораций.

Информационное обеспечение:

- Вспомогательная литература
- Папка с разработками теоретических материалов по темам программы
- Диски с обучающим материалом
- Интернет

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования, первая квалификационная категория
Педагогический стаж – не менее 10 лет.

Формы аттестации.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- диагностика, проводимая по окончании каждого занятия, усвоенных детьми умений и навыков, правильности выполнения учебного задания (справился или не справился);
- фото и видео;
- журнал посещаемости;
- выполненная работа.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- открытый урок;
- выступление;
- диагностическая карта;
- соревнования, конкурсы;

Оценочные материалы.

Диагностика

Мониторинг освоения детьми Программы проводится руководителем, 2 раза в год (в середине и в конце учебного года) и определяется с помощью устного опроса, тестирования, наблюдения.

- Контрольный урок.
- Открытый урок.
- Участие в конкурсах и результаты.

В конце каждого учебного года можно проследить динамику усвоения и успеваемости каждого обучающегося.

Таблица 1

Диагностика развития творческих способностей у детей младшей группы посредством танца, 1 г.о.

Критерии оценки	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1.Ритмичность (музыкальность)			
2. Эмоциональность			
3.Творческие проявления			
4.Внимание			
5.Память			
6.Подвижность нервных процессов			
7.Техничность (координация, ловкость движений)			
8.Гибкость, пластичность			

Таблица 2

Мониторинг уровня обученности и личностного развития обучающихся творческого объединения (по А.В. Хуторскому).

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов	Методы диагностики
I.Теоретическая	Соответствия	-минимальный уровень	1	Наблюден

<p><u>подготовка воспитанника:</u> 1.1 Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)</p> <p>1.2 Владение специальной терминологией</p>	<p>теоретических знаний ребенка программным требованиям</p> <p>Осмысленность и правильность использования специальной терминологии</p>	<p>(ребенок овладел менее чем 1/2 объема знаний, предусмотренных программой); - средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более 1/2); -максимальный уровень (ребенок усвоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период);</p> <p>-минимальный уровень (ребенок, как правило избегает употреблять специальные термины); - средний уровень (ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой); -максимальный уровень (специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием).</p>	<p>2</p> <p>3</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p>	<p>ие, тестирование, контрольный опрос</p>
<p>II. Практическая подготовка ребенка: 2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно – тематического плана программы)</p> <p>2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением</p>	<p>Соответствие практических умений и навыков программным требованиям</p> <p>Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения</p>	<p>- минимальный уровень(ребенок овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков); - средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет более1/2); -Максимальный уровень(ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период.)</p> <p>-Минимальный уровень умений (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием); - Средний</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p> <p>1</p> <p>2</p>	<p>Контрольное задание</p> <p>Контрольное задание</p>

2.3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	уровень(работает с оборудованием помощью педагога);	с	Контрольн ое задание	
		-Максимальный уровень(работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей);	с		3
		-Начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребенок в состоянии выполнить лишь простейшие практические задания педагога);	с		1
		-Репродуктивный уровень (Выполняет в основном задания на основе образца);	с		2
III. Обще учебные умения и навыки ребенка: 3.1. Учебно – интеллектуальные умения:	Самостоятельно сть в подборе и анализе литературы	-Творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества)	с	3	Анализ
		-Минимальный уровень умений (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);	с	1	
		-Средний уровень (работает с литературой с помощью педагога и родителей);	с	2	
		- Максимальный уровень (Работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	с	3	

Таблица 3

Мониторинг воспитанности обучающихся в творческом объединении

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное к-во баллов	Методы диагностики
------------------------------------	----------	--	-----------------------	--------------------

1. Профессиональная воспитанность 1.1. Этика и эстетика выполнения работы и представления ее результатов.	Завершение работы, использование необходимых дополнений	<u>Минимальный уровень</u> (в редких случаях доводит выполнение работы до конца);	1	Наблюдение
		<u>Средний уровень</u> (полностью завершает каждую работу, не использует необходимые дополнения);	2	
		<u>Максимальный уровень</u> (полностью завершает каждую работу, использует необходимые дополнения)	3	
1.2. Культура организации своей деятельности	Аккуратность в выполнений практической работы, терпение и работоспособность	<u>Минимальный уровень</u> (ребенок проявляет низкий уровень работоспособности работы небрежные);	1	Наблюдение
		<u>Средний уровень</u> (ребенок старается быть аккуратным при выполнении работ, проявляет терпение и работоспособность);	2	
		<u>Максимальный уровень</u> (ребенок аккуратен в выполнении практической работы, терпелив и работоспособен).	3	
1.3. Уважительное отношение к профессиональной деятельности других.	Объективность при высказывании критических замечаний в адрес чужой работы	<u>Минимальный уровень</u> (ребенок не объективен при оценивании работы сверстников);	1	Наблюдение
		<u>Средний уровень</u> (ребенок старается быть объективным при оценивании работы сверстников, подчеркивает положительные моменты);	2	
		<u>Максимальный уровень</u> (при высказывании критических замечаний в адрес работы сверстников проявляет объективность, подчеркивает	3	
				Наблюдение

1.4. Адекватность восприятия профессиональной оценки своей деятельности и ее результатов	Стремление исправить указанные ошибки, умение прислушиваться к советам педагога	положительные моменты) <u>Минимальный уровень</u> (не прислушивается к советам педагога, в редких случаях исправляет ошибки); <u>Средний уровень</u> (стремится исправить указанные ошибки прислушивается к советам педагога); <u>Высокий уровень</u> (всегда исправляет ошибки, прислушивается к советам педагога).	1 2 3	
2. Практическая подготовка ребенка: 2.1. Коллективная ответственность 2.2. Умение взаимодействовать с другими членами коллектива 2.3. Стремление к	Аккуратность выполнения части коллективной работы Участие в выполнении коллективных работ, умение входить в контакт с другими детьми, конфликтность	<u>Минимальный уровень</u> (не аккуратен при выполнении работы); <u>Средний уровень</u> (ребенок старается быть аккуратным при выполнении работы); <u>Максимальный уровень</u> (ребенок всегда аккуратен при выполнении коллективной работы) <u>Минимальный уровень</u> (не принимает участие в коллективных работах, с трудом находит контакт с другими детьми, конфликтен); <u>Средний уровень</u> (принимает участие в коллективных работах, находит контакт с другими детьми, не конфликтен) <u>Максимальный уровень</u> (принимает активное участие в коллективных работах, всегда находит контакт с другими детьми, не конфликтен) <u>Минимальный уровень</u> (не стремится к получению новых	1 2 3 1 2 3 1	Наблюдение Наблюдение Наблюдение

самореализации социально адекватными способами	Стремление к саморазвитию, получению новых знаний, умений и навыков, желание показывать другим результаты своей работы	знаний, умений, навыков); <u>Средний уровень</u> (стремится к саморазвитию, получению новых знаний, умений и навыков, не желает показывать свои работы) <u>Высокий уровень</u> (стремится к саморазвитию, получению новых знаний, умений и навыков, проявляет желание показывать другим результаты своей работы)	2 3	
2.4. Соблюдение нравственно-этических норм	Выполняет правила поведения на занятиях	<u>Минимальный уровень</u> (нарушает правила поведения на занятиях); <u>Средний уровень</u> (старается соблюдать правила поведения на занятиях). <u>Максимальный уровень</u> (соблюдает правила поведения на занятиях).	1 2 3	Наблюдение

Список литературы

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. – Л.: Искусство, 1983.
2. Бриске Э. Ритмика и танец. Ч. I, II. – Челябинск: ЧГИК, 1993.
3. Программа по музыкально – ритмическому воспитанию детей. А.И. Буренина
4. Васильева Т.К. Секрет танца. - Санкт-Петербург: Диамант, 1997.
5. Программа ДОД «Хореографическая студия «Эдельвейс»» С. М. Сапожникова
6. 10. Тарасов Н. Классический танец. – М.: Искусство, 197
7. 11. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.
8. Шишкина В.А. Движение + движение. - М.: Просвещение, 1992.
9. Смирнов М.А. Эмоциональный мир музыки. - М.: Музыка, 1990.
10. Бриске Э. Ритмика и танец. Ч. I, II. – Челябинск: ЧГИК, 1993.
11. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – СПб.: Издательство «Лань». 2001
12. Гваттерини М. Азбука балета. – М., 2001.