

Департамент образования администрации Города Томска
Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования
Центр сибирского фольклора г. Томска

Принята на заседании
педагогического совета
от «14» августа 2023г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МАОУ ДО ЦСФ

Букина А.Л.
«14» августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-
СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Современное пластическое движение на основе джаз-
модерн танца»**

Возраст обучающихся: 9-15 лет

Срок реализации: 6 лет

Авторы - составители:
Новикова Екатерина
Сергеевна, Васильев Алексей
Сергеевич, педагоги
дополнительного
образования

Томск - 2023

Содержание

Характеристика программы	3
Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3. Содержание программы	7
1.4. Планируемые результаты обучения	32
Раздел №2 «Комплекс организационно – педагогических условий»	35
2.1. Календарно - учебный график программы	35
2.2. Условия реализации программы	36
2.3. Формы аттестации и контроля	36
2.4. Оценочные материалы	37
2.5. Воспитательный модуль	38
2.6. Методические материалы	40
2.7. Список литературы	41

Характеристика программы

Название программы – дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Современное пластическое движение на основе джаз-модерн танца»

Направленность программы – физкультурно-спортивная

По уровню усвоения – продвинутый

Возраст обучающихся – 9 -15 лет

Срок обучения – 6 лет обучения

Режим занятий – 2 занятие в неделю

Особенности состава обучающихся – неоднородный, постоянный

Форма обучения - очная

Нормативно-правовые и экономические основания проектирования дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 – 2025 годы (распоряжение Правительства РФ от 26.12.2017 года № 1642);
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
5. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки России, Федеральное государственное автономное учреждение «Федеральный институт развития образования», 2015 год.
7. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
8. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р.
9. Приказ Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196».
10. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение от 29 мая 2015 года № 996-р)

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА:

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Тип программ по уровню освоения – продвинутый.

Актуальность программы- программа «Современное пластическое движение» актуальна, работа по ней расширяет хореографический кругозор, развивает способности к импровизации, раскрепощает детей, раздвигает рамки общей хореографии. Кроме того, данная программа вобрала в себя различные стили и направления современного танца, знакомит с основными отличительными чертами каждого направления.

Отличительные особенности программы- особенность программы заключается в ее апробации на отделении народной хореографии, где профилирующим предметом является народный танец. Применение современных танцевальных направлений в настоящее время достаточно многообразно: театральная практика, варьете и эстрада, кино и шоу-бизнес. Большое распространение в последние годы получили любительские коллективы современного танца.

Основной идеей является:

1. Создание коллектива единомышленников для освоения новых тенденций и приобщение обучающихся к современному танцевальному искусству.
2. Воспитание чувства, красоты и эстетического вкуса, присущие танцевальному искусству.
3. Формирование личности, нравственной направленности его сознания в отношении к хореографической культуре и к прогрессивным явлениям в этой области в других странах.
4. Ориентирование на гуманистические ценности: свободы и творчества, человеческой уникальности и индивидуальности.
5. Постигание собственного внутреннего мира, имеющего потребность в самопознании и самореализации.
6. Гармоничное, полноценное развитие обучающегося во всех формах хореографического движения.
7. Формирование уверенности в себе, т. е. умение быть «универсальным солдатом».

В основе преподавания танцевального искусства лежит профессиональная методика, без которой учащиеся не смогут получить необходимые навыки.

Танцевальные занятия могут иметь различную организационную форму и наряду с групповыми, мелкогрупповыми, проводиться отдельно с мальчиками и девочками, иметь репетиционный характер для подготовки к концерту. Применяются формы контроля - собеседование, игровые конкурсы, наблюдения, открытые и зачётные занятия (по полугодиям), контрольные уроки.

Программа предполагает построение концертного репертуара для проведения сольных и авторских концертов, участие учащихся в оформлении мероприятий, участие в конкурсах, фестивалях областного и всероссийского значения, посещение концертных выступлений ведущих коллективов в этом направлении, танцевальных шоу.

Адресат программы

Данная программа разработана для детей 9 – 15 лет. На первый этап обучения принимаются все дети, занимающиеся на отделении народного танца, независимо от наличия у них природных и специализированных физических данных, не имеющие врачебных противопоказаний к занятиям хореографией. Программа составлена с учетом

психофизиологических особенностей развития детей в каждом возрасте и основана на принципе постепенного усложнения материала.

В основу обучения детей младшего школьного возраста необходимо положить игровое начало. Игра на уроке современного танца не должна являться наградой или отдыхом после нелегкой работы. Правильно подобранные в процессе обучения танцы - игры способствуют умению трудиться, вызывают интерес к уроку, к работе.

Один из важных факторов работы на первом этапе обучения это использование минимума танцевальных элементов при максимуме возможности их сочетаний.

На втором этапе обучения обучающиеся уже владеют определённым запасом танцевальной техники, первоначальной координацией движений, развито их внимание к восприятию нового материала. На основе знаний, полученных на первом этапе знакомства с хореографией, я должна развить творческую фантазию, дать задания на самостоятельную подготовку небольших этюдов.

На третьем этапе обучения необходимо создать условия, в которых ученики могли бы реализовать свои знания, умения и навыки. Во время занятий ребятам необходимо давать возможность самостоятельно сочинять комбинации. На занятиях по современному танцу дети учатся импровизировать, фантазировать, обыгрывать сюжеты из жизни на основе музыкального материала. Именно на этом этапе обучения выделяют определённое время для творческо-сочинительской работы и самостоятельных постановок.

В планировании программных занятий на учебный год принимаются природное ритмическое соответствие степени сознания ребенка и его способности сосредоточиться. Имеется в виду обучение, разносторонне захватывающее ребёнка и не требующее от него большой затраты энергии и психики.

Объем и срок реализации программы

Срок реализации программы – 6 лет. Общее количество учебных часов в год составляет – 70. В каждой возрастной группе занятия проводятся с сентября по май включительно.

Количество занятий в неделю - два, продолжительность занятия - 40 минут.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса- обучающие и развивающие занятия в группах и подгруппах, а также индивидуальные занятия.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий- общее количество учебных часов в год составляет – 70. В каждой возрастной группе занятия проводятся с сентября по май включительно.

Количество занятий в неделю - два, продолжительность занятия - 40 минут

Цель и задачи программы

Цель: познакомиться и изучить основы современных танцевальных направлений.

Формулирование задач:

-личностные:

Воспитание нравственной позиции, построение отношений в коллективе на принципах равноправия и ненасилия.

Содействие формирования у обучающихся умения жить и общаться с людьми других языков, религий и культур; готовность к участию в позитивных социальных преобразованиях на уровне класса, школы, населенного пункта, региона.

Содействие формированию у обучающихся культуры поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;

- метапредметные:

Развитие способности к обучению в течение всей жизни, как в профессиональном, так и в

социальном аспекте;

Формирование мотивации к совместной познавательной, творческой, образовательной деятельности;

Формирование навыка использования наблюдений, измерений, моделирования; комбинированием известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения.

-предметные:

Освоение особенностей манеры исполнения: внутреннего эмоционального характера каждого из изучаемых направлений.

Обучение основным приёмам джаз-модерн танца и другим стилям.

Развитие творческих способностей обучающихся через свободу движения, импровизацию, раскрепощение.

Ознакомление с композицией танца и её слагаемыми – текстом и рисунком, с драматургией, как фундаментом хореографического произведения и её основами.

Знакомство с хореографией и её спецификой как вида искусства, с ролью и значением музыки в истории развития современного танца.

Знакомство с танцевальным костюмом и атрибутикой, с артистическим мастерством исполнителей.

1.2. Содержание программы

Учебный план 1-го года обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттест./контроля
		Всего	Теория	Практика	
1-я четверть					
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Разминка (партер)	2	0,5	1,5	Беседа, наблюдение, самоконтроль
2.	Разогрев на середине зала	2	0,5	1,5	Наблюдение, самоконтроль
3.	Виды движений стиля «fank».	2	0,5	1,5	Беседа, наблюдение, самоконтроль
4.	Растяжка: полушпагат, «лягушка», «бабочка».	4	1	3	Наблюдение, самоконтроль
5.	Комбинация на основе изученных движений стиля «Фанк».	4	1	2	Наблюдение, самоконтроль
6.	Итоговый урок.	2	0,5	1,5	Наблюдение, самоконтроль
	Итого	16	4	12	
2-я четверть					
7.	Разогрев на середине:	2		2	Беседа, наблюдение, самоконтроль

8.	Изоляция	4	1	3	Беседа, наблюдение, самоконтроль
9.	Виды движений стиля «hip-hop»	4	0.5	3.5	Наблюдение, самоконтроль
10.	Растяжка: прогибы корпуса назад из положения лёжа на спине. «Лодочка», «Тюльпан».	2		2	Наблюдение, самоконтроль
11.	Комбинация с использованием приёма «изоляции».	2	0.5	1.5	Наблюдение, самоконтроль
12.	Контрольный урок.	2	0.5	1.5	Наблюдение, самоконтроль
	Итого	16	4	12	
3-я четверть					
13.	Повторение пройденного материала.	2		2	Беседа, наблюдение, самоконтроль
14.	Разогрев на середине зала: смещение грудной клетки вперёд, вправо, влево.	4	0.5	3.5	Наблюдение, самоконтроль
1.15	Движения в кроссе - перемещение в пространстве [crouss]	4	0.5	3.5	Беседа, наблюдение, самоконтроль
1.16	Виды движений стиля Хип-хоп:	4	0.5	3.5	Наблюдение, самоконтроль
1.17	Растяжка: шпагаты продольный, поперечный. «лягушка»+лёжа на животе, «бабочка» с раскрытием, складка.	4	1	3	Наблюдение, самоконтроль
1.18	Комбинация на движения в кроссе.	2	0.5	1.5	Наблюдение, самоконтроль
1.19	Итоговый урок.	2	0.5	1.5	Наблюдение
	Итого	22	2.5	17.5	
4 четверть					
1.20	Повторение пройденного материала. Инструктаж по Т.Б	2	0.5	1.5	Беседа, наблюдение, самоконтроль
1.21	Разогрев на середине: работа тазом	2		2	Наблюдение, самоконтроль
1.22	Техника расслабления: 1) лёжа на животе [contraction] + [relaks].	4	0.5	3.5	Беседа, наблюдение, самоконтроль

1.23	Виды движений стиля «Хип- хоп»: « втяжка» ног из позиций 2, 4 параллельной.	2	0.5	1,5	Наблюдение, самоконтроль
1.24	Растяжка: сидя на полу, складка поочередно к правой и левой ноге. В положении лёжа подъём ноги на 180 градусов, с усилием удерживать в этом положении.	2		2	Наблюдение, самоконтроль
1.25	Импровизация по заданию: «Подводный мир».	2	0.5	1.5	Наблюдение, самоконтроль
1.26	Итоговый урок.	2	0.5	1.5	Наблюдение
	Итого	16	4	12	
	ИТОГО:	70	9	61	

Содержание учебного плана

Тема 1.1

Теория: Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Выполнение разминки в партере.

Тема 1.2

Практика: Выполнение разогрева на середине зала упр. стрейч характера, т. е. растяжения, связанные со статическим напряжением мышц различных частей тела.

Тема 1.3

Теория: Беседа на тему стиль современного танца «fank».

Практика Выполнение движений стиля «fank» на середине зала.

Тема 1.4

Практика: Выполнение растяжки: полушпагат, «лягушка», «бабочка», прогибы корпуса назад в положения лёжа на спине.

Тема 1.5

Практика: Изучение и выполнение комбинации на основе изученных движений стиля «Фанк».

Тема 1.6

Практика: Выполнение проученных движений и комбинаций.

Тема 1.7

Практика: Выполнение разогрева на середине: Плечевой пояс подъём и опускание (ниже линии плеча), упр. стрейч характера, т. е. растяжения, связанные со статическим напряжением мышц различных частей тела., упр. связанные с наклонами и поворотами торса.

Тема 1.8

Теория: Понятие Изоляции с современным танце.

Практика: Выполнение изоляции, более глубокая проработка мышц, голова: наклоны, повороты, круговые движения, «зундари». Повороты с фиксацией. изоляция коленей, изоляция голени и стопы, изоляция кистей рук.

Тема 1.9

Теория: Беседа, что такое «Хип-Хоп»

Практика: Выполнение видов движений стиля «hip-hop».

Тема 1.10

Практика: Растяжка: прогибы корпуса назад из положения лёжа на спине. «Лодочка», «Тюльпан». упр. связанные с разогревом ног, здесь много из классического экзерсиса: plie, relewe, bt, btj.

Тема 1.11

Теория: Раскладка комбинации на 4/8

Практика: Выполнение комбинации с использованием приёма «изоляции».

Тема 1.12

Теория: Подведение итогов четверти.

Практика: Повторение и исполнение ранее изученных движений и комбинаций.

Тема 1.13

Практика: Выполнение ранее изученных движений и комбинаций. Повторение ранее изученного материала.

Тема 1.14

Теория: Беседа на тему: Контракция в современном танце, значение и определение.

Практика: Выполнение разогрева на середине зала: смещение грудной клетки в перед, вправо, влево. Контракция – прогиб грудной клетки. Вогнутое положение. Круговое движение грудной клеткой.

Тема 1.15

Теория: Беседа на тему, что такое Кросс в современном танце. Понятие и определение.

Практика: Выполнение движений в кроссе - перемещение в пространстве [crouss]

- 1) приставной шаг без смещения [touch]
- 2) приставной шаг со смещением [step touch]
- 3) шаг со сбросом ноги [kick].

Тема 1.16

Теория: Просмотр видео международного соревнования по современному танцу.

Обсуждение. Практика: Виды движений стиля Хип- хоп: Основной шаг с проскальзыванием. Двойной шаг с проскальзыванием.

Тема 1.17

Практика: Растяжка: шпагаты продольный, поперечный.

«лягушка»+лёжа на животе, «бабочка» с раскрытием, складка

Тема 1.18

Теория: Раскладка комбинации поэтапно.

Практика: Движения в кроссе - перемещение в пространстве [crouss], приставной шаг без смещения [touch], приставной шаг со смещением [step touch], шаг со сбросом ноги [kick].

Тема 1.19

Теория: Подведение итогов.

Практика: Выполнение ранее изученного материала.

Тема 1.20

Теория: Инструктаж по Т.Б.

Практика: Повторение пройденного материала.

Тема 1.21

Практика: Разогрев на середине: работа тазом 1).с подъёмом пятки правой и левой ноги, 2).удары тазом вперёд и назад.

Тема 1.22

Теория: Беседа о технике расслабления, для чего она используется.

Практика: Выполнение техники расслабления на середине зала: 1) лёжа на животе [contraction] +[relaks].

Тема 1.23

Теория: Просмотр видео роликов с участием коллективов современного танца.

Практика: Выполнение движений стиля «Хип- хоп»: «втяжка» ног из позиций 2, 4параллельной.

Тема 1.24

Практика: Выполнение растяжки: сидя на полу, складка поочерёдно к правой и левой ноге. Вположении лёжа подъём ноги на 180 градусов, с усилием удержать в этом положении

Тема 1.25

Теория: Беседа, что такое импровизация в современной хореографии.

Практика: Импровизация по заданию: « Подводный мир».

Тема 1.26

Теория: Подведение итогов. работа над ошибками.

Практика: Итоговый показ ранее изученных движений и комбинаций.

Учебный план 2го года обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1- я четверть					
1.1	Повторение пройденного материала.	2	0.5	1.5	Беседа, наблюдение, самоконтроль
1.2	Разогрев.	2		2	Наблюдение, самоконтроль
1.3	Проучивание поклона двух видов.	2	0.5	1.5	Беседа, наблюдение, самоконтроль

1.4	Основные движения руками применяемые при исполнении стиля «Хип- хоп».	4		4	Наблюдение, самоконтроль
1.5	Растяжка: шпагаты (продольный и поперечный).	4		4	Наблюдение, самоконтроль
1.6	Комбинация на 8 тактов на основе изученного материала.	2		4	Наблюдение, самоконтроль
	Итого	16	1	15	
2- я четверть					
1.7	Повторение пройденного материала.	2		2	Беседа, наблюдение, самоконтроль
1.8	Разогрев: 1) работа головы, стоп, коленей, плеч, бёдер со средней частью корпуса, паховые и боковые растяжки.	2	0.5	1.5	Наблюдение, самоконтроль
1.9	Изоляция коленей, изоляция голени и стопы.	2	0.5	1.5	Беседа, наблюдение, самоконтроль
1.10	Изгибы корпуса в джазовом танце.	2		2	Наблюдение, самоконтроль
1.11	Виды движений стиля «Хип- хоп».	2	0.5	1.5	Наблюдение, самоконтроль
1.12	Растяжка: « кольцо» из положения лёжа на животе, «кольцо» из положения сидя.	4	1	3	Наблюдение, самоконтроль
1.13	Комбинация на основе стиля «Хип- хоп» на 8 тактов.	2	0,5	1.5	Наблюдение
	Итого	16	3	13	
3- я четверть					
1.14	Повторение пройденного материала	2	0.5	1.5	Беседа, наблюдение, самоконтроль
1.15	Разогрев: проработка на полу всех основных положений ног и корпуса.	4	0.5	3.5	Наблюдение, самоконтроль
1.16	Движения в кроссе: 1) pa tom be. 2) pa de bore.	2	0.5	1.5	Беседа, наблюдение, самоконтроль

1.17	Основы движения из разряда трюков. Перекаты.	4		4	Наблюдение, самоконтроль
1.18	Виды движений стиля «Брэйк-данс» с использованием стойки на коленях и упора на руки.	2	0.5	1.5	Наблюдение, самоконтроль
1.19	Растяжка и работа на верхний и нижний пресс. Знакомство с техникой Пилатес.	4	1	3	Наблюдение, самоконтроль
1.20	Комбинация с трюковыми движениями (перекаты)	4	0,5	3.5	Наблюдение, самоконтроль
	Итого	22	3,5	18,5	
4-я четверть					
1.21	Повторение пройденного материала.	2		2	Беседа, наблюдение, самоконтроль
1.22	Разогрев: развёрнутая разминка на изученном материале.	2	0.5	1.5	Наблюдение, самоконтроль
1.23	Прыжковая техника.	4	0.5	3.5	Беседа, наблюдение, самоконтроль
1.24	Техника расслабления. В положении лёжа на спине « звезда».	4	0.5	3.5	Наблюдение, самоконтроль
1.25	Комбинация на основе техники расслабления.	2	0.5	1,5	Наблюдение, самоконтроль
1.26	Контрольный урок.	2	0.5	1.5	Наблюдение, самоконтроль
	Итого	16	2.5	13,5	
	ИТОГО ЗА ГОД:	70	9	61	

Содержание учебного плана

Тема 1.1

Теория: Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Выполнение разминки в партере. Повторение пройденного материала.

Тема 1.2

Практика: Разогрев:

- упр. на пресс живота.
- упр. для развития выворотности в тазобедренном суставе.
- упр. для мышц шеи с ощущением ровной спины.
- упр. «змейка», лёжа на полу.

Тема 1.3

Теория: Беседа на тему стили современного танца.

Практика: Выполнение поклона двух видов, с простой и сложной координации рук

Тема 1.4

Практика: Выполнение основные движения руками применяемые при исполнении стиля «Хип-хоп»:

- скользящие движения ладонями.
- «удары» руками, кисти собранны в кулак. сбросы кистями.

Тема 1.5

Практика: Выполнение растяжка: шпагаты (продольный и поперечный), прогибы назад, складкав перёд.

Тема 1.6

Практика: Выполнение проученных движений и комбинаций. Комбинация на 8 тактов на основеизученного материала.

Тема 1.7

Практика: Выполнение разогрева на середине. Повторение пройденного материала.

Тема 1.8

Теория: Беседа о происхождении джазового танца.

Практика: Выполнение разогрева, использование чередования темпоритмов, синкоп, смещённого ритма свойственных джазовому танцу.

Тема 1.9

Теория: Беседа, что такое «Танец модерн»

Практика: Выполнение изоляции коленей, изоляция голени и стопы.

Тема 1.10

Практика: Изгибы корпуса в джазовом танце

- 1) [keuf]
- 2) [arch]- арка.
- 3) [twist]- скрутка.
- 4) [roll daun]
- 5) [roll ap]

Тема 1.11

Теория: Раскладка комбинации на 4/8

Практика: Выполнение комбинации Виды движений стиля «Хип-хоп». разножки из глубокого plie по 6-ой позиции. Выход из plie в различные ракурсы. Наклоны корпуса по 2-ой параллельнойпозиции.

Тема 1.12

Теория: Терминология в джазовом танце.

Практика: Растяжка: « кольцо» из положения лёжа на животе, «кольцо» из

положения сидя. Растяжка лёжа (на проработку положение ноги отведения в сторону).

Тема 1.13

Практика: Выполнение ранее изученных движений и комбинаций. Повторение ранее изученного материала. Комбинация на основе стиля «Хип-хоп» на 8 тактов.

Тема 1.14

Теория: Беседа на тему: Понятия вращения в современном танце, значение и определение.

Практика: Выполнение разогрева на середине зала. Повторение пройденного материала

Тема 1.15

Теория: Беседа на тему: Contraction и release в современном танце. Понятие и определение. *Практика:* Разогрев: проработка на полу всех основных положений ног и корпуса. Закрепление мышечных ощущений. Положения контракции и релакции в положении сидя и лёжа.

Сокращённая и круговая работа стоп по 6й и 5й позиции. Волнообразные движения корпуса в положении сидя.

Тема 1.16

Теория: Понятие ра том бе, ра де бооре.

Практика: Выполнение движений в кроссе: 1) ра том бе, 2) ра де бооре.

Тема 1.17

Практика: Основы движения из разряда трюков:

1). Перекаты по полу из положения: стоя на коленях (ладони упираются в пол) 2). Перекаты с подворотом плеча.

3). Перекаты с прыжка.

Тема 1.18

Теория: Раскладка комбинации поэтапно.

Практика: Виды движений стиля «Брэйк- данс» с использованием стойки на коленях и упором на руки.

Тема 1.19

Теория: Знакомство с техникой Пилатес.

Практика: Растяжка и работа на верхний и нижний пресс «ножницы», «лестница», «велосипед».

Тема 1.20

Теория: Беседа о техники безопасности при выполнении трюковых элементов в современном танце.

Практика: Выполнение комбинации с трюковыми движениями (перекаты).

Тема 1.21

Практика: Повторение пройденного материала. Разогрев на середине

Тема 1.22

Теория: Просмотр видео материала.

Практика: Выполнение разогревочного комплекса: развёрнутая разминка на изученном материале.

Тема 1.23

Теория: Прыжковая терминология в современном танце.

Практика: Выполнение прыжковой техника: 1) с двух ног на две [dgamb]

2) с одной на другую с продвижением [lip]

3) с одной ноги на туже ногу[hop]

4) с двух ног на одну

б) прыжки на « корточках» акцент делается внизу, сохраняя лёгкий collapse.

Тема 1.24

Практика: Изучение техники расслабления. В положении лёжа на спине « звезда».

Правильное дыхание. Скручивание в позу «эмбриона». Прогиб назад в кольцо лёжа на боку. Сесть без помощи рук, ноги в скрещенном положении.

Тема 1.25

Теория: Просмотр и обсуждение видеоматериала.

Практика: Техника расслабления. В положении лёжа на спине « звезда». Правильное дыхание. Скручивание в позу «эмбриона». Прогиб назад в кольцо лёжа на боку. Сесть без помощи рук, ноги в скрещенном положении.

Тема 1.26

Теория: Подведение итогов, работа над ошибками.

Практика: Итоговый показ ранее изученных движений и комбинаций.

Третий год обучения Учебный план

№ п/п	Название темы	Общее количество учебных часов	В том числе		Формы контроля и аттестации
			Теория	Практика	
1- я четверть					
1.	Повторение пройденного материала.	2	0.5	1.5	Беседа, наблюдение, самоконтроль
2.	Разогрев: развёрнутая разминка на изученном материале + [flet bek] столешница.	2		2	Наблюдение, самоконтроль
3.	Проучивание основных позиций ног в джаз-танце.	2	0.5	1.5	Беседа, наблюдение, самоконтроль
4.	Проучивание основных позиций рук.	2		2	Наблюдение, самоконтроль
5.	Виды движений стиля Контепоррари.	2		2	Наблюдение, самоконтроль
6.	Движения по диагонали: шаги [pa tombe], [pa de bure].	2		2	Наблюдение, самоконтроль

7.	Комбинация с использованием изученного материала.	2	0.5	1.5	Наблюдение, самоконтроль
8.	Контрольный урок.	2	0.5	1.5	Наблюдение
	Итого	16	2	14	
2-я четверть					
9.	Повторение пройденного материала.	2	0.5	1.5	Беседа, наблюдение, самоконтроль
10.	Развёрнутая разминка: проработка стопы на позиции «параллель», через чередование. контракциюджаз». Маховая работа рук с широким использованием.	2		2	Наблюдение, самоконтроль
11.	Изучение позы Коллапса. То есть позиция «изнеможения» корпуса.	2	0.5	1,5	Беседа, наблюдение, самоконтроль
12.	Техника импульса.	2	0.5	1,5	Наблюдение, самоконтроль
13.	Растяжки: повтор ранее изученных, но с большим усилением. «лягушка» лёжа на животе.	2		2	Наблюдение, самоконтроль
14.	Трюковые движения.	2	0.5	1.5	Наблюдение, самоконтроль
15.	Комбинация с использованием трюковых движений (на 8 тактов).	2	0.5	1.5	Наблюдение, самоконтроль
16.	Контрольный урок.	2	0.5	1.5	Наблюдение, самоконтроль
	Итого	16	3	13	
3-я четверть					
17.	Повторение изученного материала.	4		4	Беседа, наблюдение, самоконтроль
18.	Разогрев с использованием «стрейч» .	4	1	3	Наблюдение, самоконтроль
19.	Изучение положения «свастика».	2	0.5	1.5	Беседа, наблюдение, самоконтроль
20.	Виды движений стиля «Хаус».	4	1	3	Наблюдение, самоконтроль

21.	Растяжка: лёжа на спине подъём ноги на 180 градусов в направлении вперёд и в сторону.	2		2	Наблюдение, самоконтроль
22.	Импровизация: массовая импровизация муз. Размер- 2/4, темп медленный	4	1	3	Наблюдение, самоконтроль
23.	Контрольный урок.	2	0.5	1.5	Наблюдение, самоконтроль
	Итого	22	4	18	
4- я четверть					
24	Повторение изученного материала.	2		2	Беседа, наблюдение, самоконтроль
25.	Разогрев: тяговые <i>rog de bras</i> .	2	0.5	1.5	Наблюдение, самоконтроль
26.	Вращения.	2	0,5	1,5	Беседа,
	отрывается от пола. -простейшее вращение из релаксационного				наблюдение, самоконтроль
27.	Движения в кроссе с вращением.	2		2	Наблюдение, самоконтроль
28.	Трюковые движения: -Колесо на одной руке. - Рондад.	4	1	3	Наблюдение, самоконтроль
29.	Комбинация на 8 тактов с использованием импровизации.	2		2	Наблюдение, самоконтроль
30.	Контрольный урок.	2	0.5	1.5	Наблюдение, самоконтроль
	Итого	16	3,5	12,5	
	ИТОГО ЗА ГОД:	70	12	58	

Содержание учебного плана

Тема 1.1

Теория: Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Выполнение разминки в партере. Повторение пройденного материала.

Тема 1.2

Практика: Выполнение разогрева: развёрнутая разминка на изученном материале + [flet bek]столешница.

Тема 1.3

Теория: Беседа на тему направления современного танца.

Практика: Проучивание и выполнение основных позиций ног в джаз-танце: вторая параллель, четвёртая параллель, перпендикуляр.

Тема 1.4

Практика: Проучивание основных позиций рук: 1-я джаз., 2-я джаз., 3-я джаз., 4-я джаз. позиция.

Тема 1.5

Практика: Виды движений стиля Контепоррари. Базируется на элементах «Хип-хоп», но характер движения и пластика несколько иные: движения более мелкие, амплитуда меньше.

движения с отведением колена + наклон корпуса, добавляем мелкие движения кистями рук и плечами.

Тема 1.6

Практика: Движения по диагонали: шаги [pa tombe], [pa de bure].

Тема 1.7

Практика: Выполнение разогрева на середине. Повторение пройденного материала. Комбинация с использованием изученного материала.

Тема 1.8

Теория: Просмотр видео о происхождении джазового танца.

Практика: Выполнение проученных элементов, контрольный показ.

Тема 1.9

Теория: Беседа, что такое «Контепоррари»

Практика: Повторение пройденного материала.

Тема 1.10

Практика: Развёрнутая разминка: проработка стопы на позиции «параллель», через чередование выворотных позиций ног с одновременной усложнённой работой корпуса, через контракцию.

Закрытие и раскрытие корпуса с постоянной сменой работы рук в позиции «джаз».

Маховая работа рук с широким использованием дыхания в стилистике классического джаза.

Тема 1.11

Теория: Понятие Коллапса в современной хореографии.

Практика: Выполнение позы Коллапса. То есть позиция «изнеможения» корпуса.

Тема 1.12

Теория: Понятие Импульса в современном танце.

Практика: Техника импульса. Сначала движется один центр и только затем приводится в движение другой центр. При импульсе можно отчётливо заметить временную последовательность.

Тема 1.13

Практика: Растяжки: повтор ранее изученных, но с большим усилением. «лягушка» лёжа наживоте.

Тема 1.14

Теория: Просмотр видео о вращениях в современном танце.

Практика: Трюковые движения: 1) стойка на лопатках без помощи рук.

2) кувырок назад через плечо из позиции сидя. 3) «Колесо» по диагонали с правой и с левой руки.

Тема 1.15

Теория: Устная раскладка комбинации.

Практика: Комбинация с использованием трюковых движений (на 8 тактов).

Тема 1.16

Теория: Просмотр видео, работа над ошибками.

Практика: Контрольный урок.

Тема 1.17

Практика: Основы движения из разряда трюков:

Тема 1.18

Теория: Понятие Стрейчинга.

Практика: Разогрев с использованием «стрейч» - скручивание и раскручивание корпуса. Как на середине зала, так и сидя на полу. «Стрейч» через положение параллельно полу.

Тема 1.19

Теория: Знакомство с понятием «Свастика» в современной хореографии..

Практика: Изучение и исполнение положения «свастика».

Тема 1.20

Теория: Беседа о стиле и направлении Хаус.

Практика: Виды движений стиля «Хаус»- основные характеристики движений: амплитудность и цикличность.

Тема 1.21

Практика: Растяжка: лёжа на спине подъём ноги на 180 градусов в направлении вперёд и в сторону.

Тема 1.22

Теория: Просмотр видео материала.

Практика: Импровизация: массовая импровизация муз. Размер- 2/4, темп медленный. Следует выразить темп и характер музыки через простейшие движения рук и корпуса.

Тема: «Манекены».

Тема 1.23

Теория: Подведение итогов.

Практика: Контрольный урок. Выполнение ранее изученных движений.

Тема 1.24

Практика: Повторение изученного материала.

Тема 1.25

Теория: Просмотр и обсуждение видеоматериала.

Практика: Разогрев: тяговые *port de bras*.

Тема 1.26

Теория: Беседа о важности оси вращения в современном танце..

Практика: Вращения:

- одна нога при повороте отрывается от пола.
- обе ноги в повороте отрывается от пола.
- простейшее вращение из релаксационного раскрытия на 2-ю позицию в контракцию по 6-й позиции.
- «штопор».

Тема 1.27

Теория: Беседа о важности оси вращения при движении в кроссе в современном танце.

Практика: Движения в кроссе с вращением.

Тема 1.28

Практика: Трюковые движения:

- Колесо на одной руке.
- Рондад.
- Кувырок в перёд и назад.
- Стойка на руках.
- Прыжки в положении « упор лёжа».

Тема 1.29

Практика: Трюковые Комбинации на 8 тактов с использованием импровизации.

Тема 1.30

Теория: Просмотр видео.

Практика: Контрольный урок. Выполнение ранее изученных материалов.

**Четвертый год
обучения
Учебный план
4год обучения**

№ п/п	Название темы	Всего часов	В том числе		Форма контроля и аттестации
			Теория	Практика	
1-я четверть.					
1.	Вводное занятие. Инструктаж по т/б.	2	0.5	1.5	Беседа, наблюдение, самоконтроль
2.	Разогрев: развёрнутая разминка .	2		2	Наблюдение, самоконтроль
3.	Изучение приёмов полицентрии.	2	0.5	1.5	Беседа, наблюдение, самоконтроль
4.	Прыжки: из исходного положения на «корточках», прыжок с обеих ног.	2		2	Наблюдение, самоконтроль
5.	Растяжка: подъём ноги лёжа на спине на 180 градусов.	2		2	Наблюдение, самоконтроль

6.	Движения в кроссе с вращением: темп ускоренный, с добавлением позировок.	2	0,5	1,5	Наблюдение, самоконтроль
7.	Комбинация на основе изученного материала, рассчитанная на 16 тактов.	2		4	Наблюдение, самоконтроль
8.	Контрольный урок.	2	0.5	1.5	Беседа, наблюдение, самоконтроль
	Итого	16	2	14	
2-я четверть.					
9.	Повторение изученного материала.	2	0.5	1.5	Беседа, наблюдение, самоконтроль
10.	Изучение скольжения (slides).	2		2	Наблюдение, самоконтроль
11.	Усложненные трюковые движения: кувырок вперёд и назад с выходом на руки +мост.	2	0.5	1.5	Беседа, наблюдение, самоконтроль
12.	Адажио с элементами вращения.	2	0.5	1.5	Наблюдение, самоконтроль
13.	Растяжка: все виды шпагатов.	2		2	Наблюдение, самоконтроль
14.	Комбинация на основе изученного материала на 16 тактов.	4	1	3	Наблюдение, самоконтроль
15.	Контрольный урок.	2	0.5	1.5	Наблюдение, самоконтроль
	Итого	16	3	13	
3-я четверть.					
16.	Повторение пройденного материала.	2	0.5	1.5	Беседа, наблюдение, самоконтроль
17.	Разогрев на всех уровнях.	2		2	Наблюдение, самоконтроль
18.	Изучение техники «Хосе Лимона».	4	1	3	Беседа, наблюдение, самоконтроль
19.	Самостоятельная импровизационная работа на основе изученной техники.	2	0.5	1.5	Наблюдение, самоконтроль
20.	Кросс. Виды движений: шаги, прыжки, вращения.	2	0.5	1.5	Наблюдение, самоконтроль
21.	Растяжка: из положения сидя.	4	1	3	Наблюдение, самоконтроль
22.	Комбинация на расслабление.	4	1	3	Наблюдение, самоконтроль

23.	Контрольный урок.	2	0.5	1.5	Беседа, наблюдение, самоконтроль
	Итого	22	5	17	
4-я четверть.					
24.	Повторение пройденного материала.	2		2	Беседа, наблюдение, самоконтроль
25.	Разогрев - развёрнутая разминка на основе всего изученного материала.	2	0.5	1.5	Наблюдение, самоконтроль
26.	Изучение видов падения.	4	1	3	Беседа, наблюдение, самоконтроль
27.	Кросс: вращения по диагонали с увеличением темпа.	2		2	Наблюдение, самоконтроль
28.	Растяжка: овладение системой растяжка «стрейч».	2	0.5	1.5	Наблюдение, самоконтроль
29.	Комбинации в кроссе со скольжением и падением.	2	1	1	Наблюдение, самоконтроль
30.	Контрольный урок.	2		2	Наблюдение, самоконтроль
	Итого	16	3	13	
	ИТОГО ЗА ГОД:	70	11.5	58.5	

Содержание учебного плана

Тема 1.1

Теория: Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Выполнение разминки в партере. Повторение пройденного материала.

Тема 1.2

Практика: Разогрев: развёрнутая разминка на изученном материале + усложнение и ускорение ритма.

Тема 1.3

Теория: Беседа на тему понятие полицентрии современного танца.

Практика: Изучение и выполнение движений с приёмом полицентрии.

Тема 1.4

Практика: Прыжки: из исходного положения на «корточках», прыжок с обеих ног, с высоким подъёмом колен до груди с сохранением позы коллапса.

Тема 1.5

Практика: Растяжка: подъём ноги лёжа на спине на 180 градусов, в направлении вперёд и назад сокращённой стопой. Лёжа на животе подъём ноги на 180 и выше так же с сокращённой стопой.

Тема 1.6

Практика: Движения в кроссе с вращением: темп ускоренный, с добавлением позировок.

Тема 1.7

Практика: Комбинация на основе изученного материала, рассчитанная на 16 тактов.

Тема 1.8

Теория: Просмотр видео профессиональных коллективов современного танца.

Практика: Выполнение проученных элементов, контрольный показ.

Тема 1.9

Теория: Беседа на тему актёрского мастерства в современном танце.

Практика: Повторение пройденного материала. Выполнение изученных элементов.

Тема 1.10

Практика: Выполнение скольжения (slides): скольжение с приёмом тройного шага в позу свастики.

Тема 1.11

Теория: Беседа на тему предотвращение травм при выполнении трюковых движений в современном танце.

Практика: Усложненные трюковые движения: кувырок вперёд и назад с выходом на руки
+мост.

Тема 1.12

Теория: Понятие Адажио в современном танце.

Практика: Выполнение адажио с элементами вращения: штопор, туры с подменой ног и одновременной работой корпуса.

Тема 1.13

Практика: Растяжка: все виды шпагатов, складки в положении сидя, прогибы назад из положения лёжа на животе.

Тема 1.14

Теория: Просмотр видео о вращениях в современном танце.

Практика: Трюковые движения: 1) стойка на лопатках без помощи рук.

Тема 1.14

Теория: Понятие Адажио в современном танце

Практика: Комбинация на основе изученного материала с максимальным увеличением темпа и усложнённым ритмом на 16 тактов.

Тема 1.15

Теория: Просмотр видео, работа над ошибками.

Практика: Контрольный урок. Выполнение ранее изученных элементов.

Тема 1.16

Теория: Повторение терминов используемых в современной хореографии..

Практика: Повторение пройденного материала.

Тема 1.17

Практика: Разогрев на всех уровнях. Начиная с партера. Проработка на полу всех основных положений ног и корпуса. Закрепление мышечных ощущений, не

свойственных при исполнении классического и народного танцев.

Тема 1.18

Теория: Беседа на тему техника Хосе Лимона..

Практика: Изучение и выполнение техники «Хосе Лимона». Написание телом букв или даже целых слов (пишем своё имя).

Тема 1.19

Теория: Импровизация в современной хореографии..

Практика: Самостоятельная импровизационная работа на основе изученной техники.

Тема 1.20

Теория: Беседа о направлении Фьюжн.

Практика: Кросс. Виды движений в стиле Фьюжн: шаги, прыжки, вращения. Все их виды и вариации

Тема 1.21

Практика: Кросс. Виды движений: шаги, прыжки, вращения. Все их виды и вариации.

Тема 1.22

Теория: Просмотр видео материала. Обсуждение.

Практика: Комбинация на расслабление: выполняется лежа на полу с последующим поднятием корпуса в положение сидя, ноги находятся в скрещенном положении.

Тема 1.23

Теория: Подведение итогов.

Практика: Контрольный урок. Выполнение ранее изученных движений.

Тема 1.24

Практика: Повторение изученного материала.

Тема 1.25

Теория: Просмотр и обсуждение видеоматериала.

Практика: Разогрев - развёрнутая разминка на основе всего изученного материала. Положения контракции и релаксации в положении лёжа и сидя, маленькие мостики и разножки.

Тема 1.26

Теория: Беседа о важности безопасного падения.

Практика: Изучение видов падения:

1. Падение вперёд в положение «лёжа на животе».
2. Падение из положения «сидя на коленях».

Тема 1.27

Теория: Беседа о важности оси вращения при движении в кроссе в современном танце.

Практика: Кросс: вращения по диагонали с увеличением темпа.

Тема 1.28

Практика: Растяжка: овладение системой растяжка «стрейч».

Тема 1.29

Практика: Комбинации в кроссе со скольжением и падением.

Тема 1.30

Теория: Просмотр видео.

Практика: Контрольный урок. Выполнение ранее изученных материалов.

**Пятый год
обучения
Учебный план**

№ п/п	Название темы	Общее количество учебных часов	В том числе		Форма контроля и аттестации
			Теория	Практика	
1-я четверть					
1.	Повторение пройденного материала.	2	0.5	1.5	Беседа, наблюдение, самоконтроль
2.	Разогрев с приёмами полицентрии.	2		2	Наблюдение, самоконтроль
3.	Изучение техники партнёринга.	2	1	1	Беседа, наблюдение, самоконтроль
4.	Кросс: все изученные ранее шаги и другие виды перемещения в пространстве.	2		2	Наблюдение, самоконтроль
5.	Растяжка: плавный переход из положения продольного шпагата в положение поперечного (прямого).	2	-	2	Наблюдение, самоконтроль
6.	Комбинация с использованием техники партнёринга, на 8 тактов.	4	-	4	Наблюдение, самоконтроль
7.	Контрольный урок.	2	-	2	Наблюдение, самоконтроль
	Итого	16	1.5	14,5	
2-я четверть.					
8.	Повторение пройденного материала.	2	0.5	1.5	Беседа, наблюдение, самоконтроль
9.	Разогрев: спирали и изгибы торса, наклоны.	2		2	Наблюдение, самоконтроль
10.	Изучение положения «свастика»	2		2	Беседа, наблюдение, самоконтроль

11.	Кросс. Все ранее изученные способы перемещения .	2	-	2	Наблюдение, самоконтроль
12.	Растяжка.	2	-	2	Наблюдение, самоконтроль
13.	Виды движений стиля «Денсхолл».	2	0.5	1.5	Наблюдение, самоконтроль
14.	Комбинация на основе изученной техники, рассчитанная на 16 тактов.	2	0.5	1.5	Наблюдение, самоконтроль
15.	Контрольный урок.	2	-	2	Беседа, наблюдение, самоконтроль
	Итого	16	1.5	14.5	
3- я четверть.					
16.	Повторение пройденного материала.	2	-	2	Беседа, наблюдение, самоконтроль
17.	Разогрев: развёрнутая разминка.	2	-	2	Наблюдение, самоконтроль
18.	Знакомство с техникой « Крамп». 1) Grand battement на 180 градусов и выше. Grand battement с поворотом на 360градусов. 3) отскоки назад с выбросом ноги на 2) максимальную высоту.	4	1	3	Беседа, наблюдение, самоконтроль
19.	Кросс. Перемещения в пространстве с добавлением вращений.	2		2	Наблюдение, самоконтроль
20.	Растяжка.	2		2	Наблюдение, самоконтроль
21.	Виды движений стиля «Фьюжн».	4		4	Наблюдение, самоконтроль
22.	Импровизация по заданию педагога, возможно использование трюковых приёмов.	4	1	3	Наблюдение, самоконтроль
23.	Контрольный урок.	2	0.5	1.5	Беседа, наблюдение, самоконтроль
	Итого	22	2.5	19.5	
4- я четверть.					

24.	Повторение пройденного материала.	2		2	Беседа, наблюдение, самоконтроль
25.	Разогрев: с усложнённой координацией.	2	0,5	1,5	Наблюдение, самоконтроль
26.	Изучение техники « твист»- или изгиб позвоночника.	2	0,5	1,5	Беседа, наблюдение, самоконтроль
27.	Кросс.	2		2	Наблюдение, самоконтроль
28.	Растяжка.	2		2	Наблюдение, самоконтроль
29.	Виды движений стиля «Фьюжн», с усложнённой техникой.	2		4	Наблюдение, самоконтроль
30.	Комбинация на основе изученных техник танца, рассчитанная на 16 тактов.	2	0,5	1,5	Наблюдение, самоконтроль
31.	Контрольный урок.	2		2	Беседа, наблюдение, самоконтроль
	Итого	16	1,5	14,5	
	ИТОГО ЗА ГОД:	71	7	64	

Содержание учебного плана

Тема 1.1

Теория: Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Практика: Повторение пройденного материала.

Тема 1.2

Практика: Разогрев с приёмами полицентрии: в африканском танце тело как бы состоит из отдельных частей- центров: это голова и шея, плечевой пояс, грудная клетка, тазобедренная часть, руки и ноги. Эти центры могут пространственно и ритмически независимо двигаться, именно это и создаёт полицентрию движения. Каждая часть тела, или каждый центр, имеет своё собственное поле напряжения и свой собственный центр движения.

Тема 1.3

Теория: Беседа на тему понятие партнёринга в современном танце.

Практика: Изучение и выполнение техники партнёринга: То же что и в классическом танце означает дуэтный танец, только на основе техники джаз- модерн танца. Следует научиться чувствовать партнёра. Помогать ему, а не мешать.

Тема 1.4

Практика: Кросс: все изученные ранее шаги и другие виды перемещения в пространстве, сдобавлением прыжковой техники.

Тема 1.5

Тема 1.5

Практика: Растяжка: плавный переход из положения продольного шпагата в положение поперечного (прямого). С правой и с левой ноги.

Тема 1.6

Практика: Комбинация с использованием техники партнёринга, на 8 тактов.

Тема 1.7

Практика: Контрольный урок.

Тема 1.8

Теория: Просмотр видео профессиональных коллективов современного танца.

Практика: Повторение пройденного материала.

Тема 1.9

Практика: Разогрев: спирали и изгибы торса, наклоны. Упражнения на напряжение и расслабление, упражнения для разогрева позвоночника, упражнения заимствованные из урока классического танца.

Тема 1.10

Практика: Изучение положения «свастика». Исходная позиция: правая нога впереди, левая находится сзади в положении сидя: 1) поднятие таза в позе «свастики». 2) «свастика», «карусель». 3) «свастика» со сменой ног через положение «на корточках». 4) «свастика» со сменой ног над позицией.

Тема 1.11

Практика: Кросс. Все ранее изученные способы перемещения в пространстве с ускорением темпа и усложнением ритмического рисунка.

Тема 1.12

Практика: Растяжка: в положении стоя на лопатках выполнить поперечный и продольный шпагаты

Тема 1.13

Теория: Беседа на тему стиль «Денсхолл»

Практика: Выполнение движений стиля «Денсхолл».

Тема 1.14

Теория: Просмотр видео коллективов и исполнителей стиля Денсхолл.

Практика: Комбинация на основе изученной техники, рассчитанная на 16 тактов.

Тема 1.15

Практика: Контрольный урок. Выполнение ранее изученных элементов.

Тема 1.16

Практика: Повторение пройденного материала.

Тема 1.17

Практика: Разогрев: развёрнутая разминка на основе изученных техник, может проводиться самими учащимися.

Тема 1.18

Теория:

Практика: Знакомство с техникой «Крамп».

1) Grand battement на 180 градусов и выше.

2) Grand battement с поворотом на 360 градусов.

3) отскоки назад с выбросом ноги на максимальную высоту.

Тема 1.19

Практика: Кросс. Перемещения в пространстве с добавлением вращений.

Тема 1.20

Практика: Растяжка: в положение лёжа на животе упражнение « лодочка», выполняется с максимальной амплитудой.

Тема 1.21

Практика: Кросс. Виды движений: шаги, прыжки, вращения. Все их виды и вариации.

Тема 1.22

Теория: Просмотр видео материала. Обсуждение.

Практика: Импровизация по заданию педагога, возможно использование трюковых приёмов.

Тема 1.23

Теория: Подведение итогов.

Практика: Контрольный урок. Выполнение ранее изученных движений.

Тема 1.24

Практика: Повторение изученного материала.

Тема 1.25

Теория: Просмотр и обсуждение видеоматериала.

Практика: Разогрев: с усложнённой координацией. При движении двух и более центров одновременно, возникает необходимость их скоординировать.

Координация осуществляется двумя способами: импульсом, при котором два или несколько центров приводятся в одновременное движение, либо применяется принцип управления, т.е. центры включаются в движение последовательно.

Тема 1.26

Теория: Беседа о важности безопасного падения.

Практика: Изучение техники « твист»- или изгиб позвоночника:

-Скручивание в плечевом поясе.

-Скручивание в области таза и бёдер.

Тема 1.27

Практика: Кросс. Наложение на все ранее изученные в этом разделе урока движения, более сложной координации рук и головы.

Тема 1.28

Практика: Растяжка.

Тема 1.29

Практика: Виды движений стиля «Фьюжн», с усложнённой техникой.

Тема 1.30

Теория: Просмотр видео.

Практика: Комбинация на основе изученных техник танцевания, рассчитанная на 16 тактов.

**Шестой год
обучения
Учебный план**

№ п/п	Название темы	Общее количество учебных часов	Теория	Практика	Форма контроля и аттестации
1-я четверть					
1.	Разогрев: развёрнутая разминка на материале джаз- модерн танца и с использованием движений присущих стилям современного танца.	2		2	Наблюдение, самоконтроль
2.	Изучение техники «kick-step»- шаг с ударом. 1.Удар натянутой стопой. 2.Удар сокращённой стопой. Может использоваться как самостоятельное движение	2		2	Наблюдение, самоконтроль
	или сочетаться с другими в различных комбинациях.				
3.	Кросс. Все ранее изученные передвижения в пространстве с добавлением трюковых элементов.	2		2	Беседа, наблюдение, самоконтроль
3.	Адажио. Подъём ноги через «developed» с натянутой и сокращённой стопой во всех направлениях.	2		2	Наблюдение, самоконтроль
4.	Растяжка: все виды растяжек, которые были изучены ранее с сохранением правильного дыхания.	2		2	Наблюдение, самоконтроль

5.	Комбинация с использованием «kick-step», рассчитанная на 16 тактов с продвижением в кроссе.	4		4	Наблюдение, самоконтроль
6.	Контрольный урок.	2		2	Наблюдение, самоконтроль
	Итого	16	0	16	
2- я четверть					
7.	Повторение пройденного материала.	2		2	Беседа, наблюдение, самоконтроль
8.	Знакомство с техникой импульса. Первоначально начинает движение один центр, затем через определённый промежуток времени другой, третий и т.д. при активизации центра мы затрачиваем определённое усилие, которое и называется импульсом.	2		2	Наблюдение, самоконтроль
9.	Кросс. «ра de bugge» с усложненной координацией рук и головы.	4		4	Беседа, наблюдение, самоконтроль
10.	Адажио. Начинается лёжа с постепенным подъёмом в положение сидя, затем стоя.	2		2	Наблюдение, самоконтроль
11.	Растяжка: продольный шпагат с прогибом назад.	2		2	Наблюдение, самоконтроль
12.	Импровизация с использованием техники импульса « вождение за нос» возможна работа в паре.	2		2	Наблюдение, самоконтроль
13.	Контрольный урок.	2		2	Наблюдение, самоконтроль
	Итого	16	0	16	
3- я четверть					
14.	Повторение пройденного материала.	2		2	Беседа, наблюдение, самоконтроль
15.	Разогрев: чёткая работа на всех уровнях, быстрый переход из одного уровня в другой- как дополнительный тренаж на координацию.	4		4	Наблюдение, самоконтроль

16.	Мультипликация (дробление). Единое движение раскладывается на составные части. Однако количественное увеличение танцевальных акцентов не должно приводить к увеличению музыкального такта. Рассмотрим мультипликацию на примере шага. Шаг- это не только движение, связанное с перемещением в пространстве, но и перенос веса тела с одной ноги на другую.	4		4	Беседа, наблюдение, самоконтроль
17.	Кросс. Традиционных, зафиксированных шагов, прыжков и вращений немного. Каждый из педагогов волен, импровизировать и варьировать, как подсказывает ему педагогическое чутьё.	4		4	Наблюдение, самоконтроль
18.	Адажио с туром со 2- ой позиции, характерной для немецкой школы современного джаза.	2		2	Наблюдение, самоконтроль
19.	Растяжка во всех направлениях с учётом правильного дыхания.	2		2	Наблюдение, самоконтроль
20.	Виды движений стиля «Зумба». С трюковыми движениями на коленях, в том числе и вращения.	2		2	Наблюдение, самоконтроль
21.	Контрольный урок.	2		2	Беседа, наблюдение, самоконтроль
	Итого	22	0	22	
4- я четверть.					
22.	Повторение пройденного материала.	2		2	Беседа, наблюдение, самоконтроль
23.	Изучение приема «свингового» движения, т.е. свободного. Свободные, не чем не сдерживаемые движения рук и ног.	4	1	3	Наблюдение, самоконтроль

24.	Построение экзаменационного урока.	4		4	Беседа, наблюдение, самоконтроль
25.	Подготовка к экзамену.	4		4	Наблюдение, самоконтроль
26.	Экзаменационный урок.	2		2	Наблюдение, самоконтроль
	Итого	16	1	15	
	ИТОГО ЗА ГОД:	70	1	69	

Содержание учебного плана

Тема 1.1

Практика: Повторение пройденного материала. Инструктаж по технике безопасности
Разогрев: развёрнутая разминка на материале джаз- модерн танца и с использованием движений присущих стилям современного танца.

Тема 1.2

Практика: Изучение техники «kick- step»- шаг с ударом.
1. Удар натянутой стопой.
2. Удар сокращённой стопой. Может использоваться как самостоятельное движение или сочетаться с другими в различных комбинациях.

Тема 1.3

Практика: Кросс. Все ранее изученные передвижения в пространстве с добавлением трюковых элементов.

Тема 1.4

Практика: Растяжка: все виды растяжек, которые были изучены ранее с сохранением правильного дыхания.

Тема 1.5

Практика: Комбинация с использованием «kick- step», рассчитанная на 16 тактов с продвижением в кроссе.

Тема 1.6

Практика: Контрольный урок. Показ всех изученных элементов.

Тема 1.7

Практика: Контрольный урок.

Тема 1.8

Практика: Повторение пройденного материала.

Тема 1.9

Практика: Кросс. «ра de burge» с усложненной координацией рук и головы.

Тема 1.10

Практика: Адажио. Начинается лёжа с постепенным подъёмом в положение сидя, затем

стоя.

Тема 1.11

Практика: Растяжка: продольный шпагат с прогибом назад.

Тема 1.12

Практика: Импровизация с использованием техники импульса «вождение за нос» возможна работа в паре.

Тема 1.13

Практика: Контрольный урок.

Тема 1.14

Практика: Повторение пройденного материала.

Тема 1.15

Практика: Разогрев: чёткая работа на всех уровнях, быстрый переход из одного уровня в другой- как дополнительный тренаж на координацию.

Тема 1.16

Практика: Мультипликация (дробление). Единое движение раскладывается на составные части. Однако количественное увеличение танцевальных акцентов не должно приводить к увеличению музыкального такта. Рассмотрим мультипликацию на примере шага. Шаг- это не только движение, связанное с перемещением в пространстве, но и перенос веса тела с одной ноги на другую.

Тема 1.17

Практика: Кросс. Традиционных, зафиксированных шагов, прыжков и вращений немного.

Каждый из педагогов волен, импровизировать и варьировать, как подсказывает ему педагогическое чутьё.

Тема 1.18

Практика: Адажио с туром со 2- ой позиции, характерной для немецкой школы современного джаза.

Тема 1.19

Практика: Растяжка во всех направлениях с учётом правильного дыхания.

Тема 1.20

Практика: Виды движений стиля «Зумба». С трюковыми движениями на коленях, в том числе и вращения.

Тема 1.21

Практика: Контрольный урок.

Т
ем
а
1.
22
П
ра

к
т
ик
а:

Тема 1.23

Теория: Подведение итогов.

Практика: Изучение приема «свингового»

движения, т.е. свободного. Свободные, не чем не сдерживаемые движения рук и ног.

Тема 1.24

Практика: Построение экзаменационного урока.

Тема 1.25

Теория: Просмотр и обсуждение видеоматериала.

Практика: Подготовка к экзамену.

Тема 1.26

Теория: Подведение итогов обучения.

Практика: Экзаменационный урок.

1.3. Планируемые результаты

Ожидаемый результат определяется в зависимости от класса и этапа освоения программы: развитие творческого мышления, памяти, воображения, нестандартного мышления. Умение выразить чувства; приобретение и развитие коммуникативных способностей, активности, сообразительности, умение импровизировать, двигаться под музыку; формирование общей культуры.

Овладение основными танцевальными движениями; формирование представлений о танцевальной культуре; развитие профессионального интереса; приобретение и закрепление теоретических знаний и практических умений по развитию творческой индивидуальности, работа по персональной программе приобретения преподавательских навыков при работе в качестве помощника руководителя коллектива.

Главными же критериями будут являться умственное развитие, развитие художественного вкуса, воспитание воли.

Раздел №2 « Комплекс организационно – педагогических условий»

2.1. Календарно - учебный график программы

№ п/п	Учебный период	Количество учебных недель, дней	Даты начала/окончания учебного периода	Продолжительность каникул
1	1 четверть	8 недель	1 сентября – 27 октября	28 октября – 5 ноября
2	2 четверть	8 недель	6 ноября – 29 декабря	30 декабря – 8 января
3	3 четверть	11 недель	9 января – 22 марта	23 марта – 31 марта

4	4 четверть	8 недель	01 апреля – 31 мая	1 июня – 31 августа
---	------------	----------	-----------------------	------------------------

2.2. Условия реализации программы

Для проведения занятий необходим стандартный набор специализированного хореографического учебного оборудования, в том числе станки хореографические пристенные, зеркало по продольной глухой стене, шторы для затемнения класса, коврики для занятий партером, аудиоаппаратура (проигрыватель), экран или видеоаппаратура (DVD плеер, телевизор, видеокамера, комплекты дисков). Реализация учебной программы также предусматривает наличие реквизита и костюмов, просторного кабинета для проведения занятий.

2.3. Форма аттестации и контроля

Формой аттестации и контроля уровня усвоения материала программы являются итоговые открытые уроки в конце каждой четверти и экзаменационный открытый урок в конце каждого года обучения. Итоговые уроки состоят из выполнения элементов пройденного материала и устного опроса. Дополнительной формой контроля являются творческие достижения обучающихся в течение учебного года (концертные и конкурсные выступления).

2.4. Оценочные материалы

Механизм оценки результатов реализации программы

Предполагаемые результаты	Способы и формы отслеживания и оценивания	Формы фиксации
Знание основных терминов классического джаз- модерн танца, истории его возникновения.	Блиц- опрос, игра, тест, викторина.	Журнал
Чёткость исполнения движений	Наблюдения за учащимися, наблюдения друг за другом, обсуждение друг с другом. Открытые занятия, контрольные уроки, экзамены.	Журнал. Личное дело. Дневник отзывов родителей.
Приобретение пластики, развитие танцевальной осанки, манеры исполнения.	Видео записи, обсуждения, наблюдения, игра, этюды, импровизация.	Запись на видео. Фотографии. Анкеты.
Освоение технических навыков, умение импровизировать.	Открытые уроки, наблюдения, обсуждение друг с другом, просмотр видео записей, собеседования, игра.	Журнал. Личное дело. Дневник. Запись на видео плёнку.
Развитие волевых качеств.	Экзамен, зачёт, конкурсы, отчётные концерты. Обсуждение в коллективе друг с другом. Рефлексия.	Журнал. Архив. Дневник отзывов родителей.

Основ деятельности педагогов по классам.	Высказывания коллег после открытых занятий, отчётных концертов. Обсуждения педагогов друг с другом.	Личное дело. Журнал. Тетрадь отзывов и предложений.
--	---	---

2.5. Воспитательный модуль

Воспитательная работа в рамках данной программы организуется в соответствии с рабочей программой воспитания Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования Центра сибирского фольклора г. Томска. В центре внимания программы воспитания находится самореализация и развитие личности обучающихся, формирование социально значимой для творческой жизни подрастающего поколения позитивной цели и средства для ее достижения.

Цель: Создание оптимальных условий для развития и формирования активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной к успешной социализации в обществе, творческому и профессиональному самоопределению.

Приоритетные направления деятельности:

- формирование у обучающихся мотивации к познанию и обучению; ценностных установок и социально-значимых качеств личности; активное их участие в социально-значимой деятельности;
- приобщение обучающихся к традиционной народной культуре, традиционным российским духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе;
- формирование у обучающихся системных знаний традиционной народной культуры России и мира, а так же родного фольклора и краеведения;
- создание благоприятных условий для развития молодёжного фольклорного движения

Формы и методы воспитательной работы:

- социологическое исследование семей, анкетирование родителей;
- мониторинги результатов обучения детей;
- организация деятельности и формирование опыта общественного поведения;
- организация участия детей в конкурсах профессионального мастерства;
- организация участия детей в общественных мероприятиях Центра;
- стимулирование самооценки и оказание помощи обучающимся в саморегуляции их поведения, саморефлексии (самоанализе), самовоспитании, а также в оценке ими поступков других учащихся

Планируемые результаты воспитательной работы

Результатами освоения программы воспитания станут:

1. приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в обществе;
2. формирование у обучающихся основ российской гражданской идентичности;
3. готовность обучающихся к саморазвитию;
4. ценностные установки и социально-значимые качества личности;
5. активное участие коллектива и его отдельных представителей в социально-значимой деятельности и др.

Календарный план воспитательной работы

№	Направление	Мероприятие	Сроки проведения
---	-------------	-------------	------------------

п/п			
1	Взаимодействие с родителями	Родительское собрание	сентябрь
		Консультации	в течение учебного года
		Открытые уроки	декабрь, май
		Совместный досуг (чаепития, посещение музеев, выставок, концертов и т.п.)	в течение учебного года
2	Профилактика	Беседы по ОБЖ (ТБ, пожарной безопасности, ПДД (и т.д.)	первое и последнее занятие каждой четверти, по мере необходимости
3	Культурно - образовательные события	Игровая программа «Посвящение в студийцы»	сентябрь
		«Томские осенины»	сентябрь
		«Рождественские посиделки»	декабрь
		Конкурс «Таланты среди нас»	март
		Праздник «Вечёрка в ЦСФ»	согласно праздничному народному календарю
4	Профессиональная ориентация	Подготовка и участие в конкурсах профессионального мастерства	в течение учебного года
		Индивидуальные беседы и консультации с обучающимися	в течение учебного года
		Тренинговые занятия по профориентации	в течение учебного года
5	Спортивно-оздоровительная работа	Организация отдыха детей в лагере дневного пребывания детей при ЦСФ	каникулярное время
6	Аналитико-диагностическая деятельность	Анкетирование обучающихся	сентябрь, декабрь, май
		Классные часы	в течение учебного года
		Индивидуальная работа с обучающимися	в течение учебного года

2.6. Методические материалы

Методические рекомендации и описание основных форм работы

В основу обучения детей младшего школьного возраста необходимо положить игровое начало. Игра на уроке современного танца не должна являться наградой или отдыхом после нелегкой работы. Правильно подобранные в процессе обучения танцы-игры способствуют умению трудиться, вызывают интерес к уроку, к работе.

Один из важных факторов работы на первом этапе обучения это использование минимуматанцевальных элементов при максимуме возможности их сочетаний.

Длительное изучение, проработка небольшого количества материала дает возможность качественного его усвоения, что в дальнейшем явится прочным фундаментом знаний.

На втором этапе обучения обучающиеся уже владеют определённым запасом танцевальной техники, первоначальной координацией движений, развито их внимание к восприятию нового материала. На основе знаний, полученных на первом этапе знакомства с хореографией, я должна развить творческую фантазию, дать задания на

самостоятельную подготовку небольших этюдов.

На третьем этапе обучения необходимо создать условия, в которых ученики могли бы реализовать свои знания, умения и навыки. Во время занятий ребятам необходимо давать возможность самостоятельно сочинять комбинации. На занятиях по современному танцу дети учатся импровизировать, фантазировать, обыгрывать сюжеты из жизни на основе музыкального материала. Именно на этом этапе обучения выделяют определённое время для творческо-сочинительской работы и самостоятельных постановок.

В планировании программных занятий на учебный год принимаются природное ритмическое соответствие степени сознания ребенка и его способности сосредоточиться. Имеется в виду обучение, разносторонне захватывающее ребёнка и не требующее от него большой затраты энергии и психики.

В учебном плане определяются рамки обучения и воспитания, основывающиеся последовательно на знании закономерностей развития и роста человека. В нём определяются цели преподавания по разным предметам, цели воспитания в разных группах согласно потребностям каждого данного возраста и основы методики, соответствующие данным потребностям.

Каждое занятие планируется так, чтобы материал запечатлевался глубже уровня сознательных представлений. При распределении занятий принимаются во внимание естественная потребность человека в чередовании принимающей и направленной наружу деятельности, то есть потребность во «вдыхании» и «выдыхании». Ресурсы ребёнка направляются на стимуляцию самостоятельности в начале, затем восприимчивости, далее активности, взаимодействия, и приведение индивидуальной активности в состояние отдыха в конце занятия. Занятия не должны сдерживать энергию детей и нагрузка должна меняться в зависимости от состояния детей. Педагог может свободно изменить основную структуру занятия, основываясь на самочувствии детей.

Задачи педагога:

- Расширить возможности хореографического искусства, познакомить обучающихся с танцевальной техникой, развить импровизационные способности, достигнуть максимального эмоционального «раскрытия» воспитанников.
- Развивать ориентацию, которая формирует у обучающихся умение использовать пространственный рисунок, «мышечное чувство», вырабатывать самоконтроль за движениями, стремиться проявлять фантазию и воображение, содействовать развитию художественно-творческих способностей.
- Тренировать костный и суставно-мышечный аппарат, способствовать развитию волевых качеств, двигательной памяти, ритмичности, музыкальности, осваивать танцевальную технику, закладывающую основы выразительного движения.
- Закрепить пройденный материал на основе собственной сочинительской работы учащихся.
- Реализовать свой индивидуально-личностный потенциал при выполнении творческих задач.
- Раскрытие художественно-творческих, музыкально-двигательных способностей, творческой активности, выносливости, упорства и трудолюбия обучающихся через танцевальное искусство.
- Формирование художественного вкуса обучающихся, развитие их творческого потенциала, терпения, чувства собственного достоинства и самоуважения.

Структура занятия:

- Концентрация (начало урока) – ритмическая часть: ритмичные движения, музыкальные упражнения активизируют и гармонизируют детей, помогают им собраться с силами.
- Повторение (окончание предыдущего занятия) – теоретическая часть: развитие

способности к восприятию, побуждение к образованию, представление о пройденном материале.

- Новый материал – эмоционально- художественная часть, активизируется жизнь.
- Закрепление (углубление) – активная практическая часть.
- Успокоение (окончание урока) – гармоническая часть.

Образованию пластического стереотипа каждого двигательного навыка способствуют условные раздражители. Они могут быть разнообразными: словесно - речевые объяснения и замечания учителя (уместно подчеркнуть, что объяснения и замечания должны сопровождаться положительными эмоциями с единственной целью, что бы ученик слушая - слышал и услышал); профессиональный показ телодвижений учителем - зрительное созерцание и осмысление (и в этом процессе очень важно следить, чтобы ученик глядя - видел, увидел и удивился); наблюдение за собой в зеркальном отражении.

Основная форма работы - уроки хореографии, которые проводят по расписанию, а также индивидуальные постановочные занятия. Это и составляет эффективность учебного процесса. Занятия строятся, соблюдая закономерность целостного педагогического процесса, учитывая тренировочные цели, задачи эстетического воспитания и конкретные перспективы определенной группы детей. Занятия проходят творчески, как и постановочная работа, руководствуясь изложенными выше воспитательными целями, задачами и конкретными условиями. Занятия сочетают в себе тренировочные упражнения и танцевальные движения, как классического танца, так и движения современных направлений танца, что способствует развитию танцевальности учащихся.

2.7. Список литературы

Для педагога:

1. Бриске И.Э. Ритмика и танец.– Челябинск, 1993.
2. Володина Д.В., Анисимова Т.Б. «funk, trance, house».– Ростов на Дону, 2007.
3. Ивлева Л.Д. Джазовый танец / учебное пособие для студентов и преподавателей институтов искусства и культуры. – Челябинск, 1996.
4. Райнина Г.В. Воспитание к свободе. – М: 2000.
5. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец: история.методика.практика. – Москва, 2000

Для детей:

1. Худяков С.Н. Всеобщая история танца. – Москва, 2009
2. Морис Левер. Айседора Дункан. – Москва, 2006

Для родителей:

1. Фокин М. Против течения. – Москва, 1962
2. Мясин Ю.Н. Сон и явь балета. – Санкт-Петербург, 2003