

Комитет по образованию администрации муниципального образования «Город Саратов»
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец творчества детей и молодежи им. О.П. Табакова»

«Утверждаю»
Директор МАУДО
«ДТДиМ им. О.П. Табакова»
Иванцова И.Е.
Приказ № 57 от 28.05.2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ОСНОВЫ СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА «РИТМ»**

Возраст учащихся – 5-18 лет
Срок реализации – 3 года
Автор:
педагог дополнительного образования
I квалификационной категории
Левина Е.В.

Саратов
2020

Паспорт программы

Наименование программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Основы современного танца «Ритм»
Составитель программы	Педагог дополнительного образования Е.В. Левина
Образовательная направленность	художественная
Цель программы	создание условий, способствующих раскрытию задатков, развитию способностей и творческого потенциала учащихся в процессе обучения танцевальному искусству
Задачи программы	Обучающие. - познакомить с различными направлениями хореографического искусства и его историей; - обучить основной терминологии современного и классического танца; основам современного и классического танца; основам импровизации; выполнению танцевальных движений и связок в соответствие с музыкой и её характером. Развивающие. - развить природные хореографические данные (выворотность, гибкость, шаг, прыжок и т.п.); музыкальный слух и ритм; артистичность. Воспитательные. - сформировать устойчивый интерес к искусству современного танца; эстетический вкус. - воспитать трудолюбие, терпение, целеустремленность; навыки общения в коллективе; интерес к самостоятельному творческому процессу
Возраст учащихся	5-18 лет
Год разработки программы	2020
Сроки реализации программы	3 года
Планируемые результаты	Ожидаемый результат: - освоены азы ритмики; - освоено пространство репетиционного и сценического зала (1-8 точки), - освоены основные элементы классического танца; - освоены элементы современного танца; - освоены основные упражнения партерной гимнастики; - освоена и публично опробована перед зрителем на сценической площадке репертуарная программа; Будут знать: - позиции ног и рук (I, II, III) классического танца; - названия элементов классического танца и современного танца; - знать названия, уметь объяснять правила исполнения основных элементов классического танца; - знать основные элементы современного танца, уметь выполнять комбинации из базовых элементов; Будут уметь:

	- выполнять метроритмический рисунок музыки; простейшие танцевальные движения в соответствии с музыкальным ритмом (шаг с подскоком, приставной шаг, шаг-галоп, переменный шаг, шаг с притопом, шаг польки); - самостоятельно определять основной метроритмический рисунок мелодий; - держать интервалы, дистанцию в парно-массовых номерах; - определять характер музыки; - менять характер движений в соответствии со сменами музыкальных частей; - выполнять основные элементы и упражнения партерной гимнастики с усложненной координацией движений; - объяснять правила исполнения battment tendu с I позиции в сторону, вперед и назад; demi rond; Roll down, roll up; Flat back; перекатов; swing; - четко и выразительно выполнять программные движения классического экзерсиса у станка (постановка корпуса у станка двумя руками) - уверенно выполнять основные элементы современного танца: arch, curve, contraction, «блинчик-тефтелька», «колбаска», самолет, слайды; - делать колесо на одной и двух руках, перекидку в обе стороны. - соотносить свои практические действия с планируемыми результатами, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся образовательной или конкурсной ситуацией; - организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учащимися; работать индивидуально и в группе Будут развиты: - внимание, воображение, память, образное мышление, эмоциональность; - художественный вкус; - познавательные интересы.
Нормативно-правовое обеспечение программы	- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в РФ»; - Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р); - Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 №09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы); - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

	- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; - Устав МАУДО «Дворец творчества детей и молодёжи имени О.П. Табакова»; - Образовательная программа муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Дворец творчества детей и молодёжи им. О. П. Табакова»; - Положение о структуре порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ. Утверждено приказом директора муниципального автономного учреждения дополнительного образования детей «Дворец творчества детей и молодежи имени О.П. Табакова» от 15.06.2018 г., приказ директора № 95; - Положение о промежуточном контроле результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы и итоговой аттестации учащихся муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Дворец творчества детей и молодежи им. О.П. Табакова» от 15.06.2018 г., приказ директора № 129.
Методическое обеспечение программы	Учебно-методический комплекс Учебные и методические пособия: специальная, методическая литература Материалы из опыта работы педагога: дидактические материалы, методические разработки, презентации, технологические карты открытых занятий Информационно-техническое и материально-техническое обеспечение: репетиционное помещение, аудиосистема, фонотека, костюмерная, компьютерные системы
Рецензенты программы	И.А. Перепелкин, директор Саратовской хореографической школы «АНТРЕ», заместитель директора Института искусств СГУ им. Н.Г. Чернышевского
Наставник программы	М.П. Зиновьева, к.п.н, доцент, методист МАУДО «Дворец творчества детей и молодежи имени О.П. Табакова»

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы»

Пояснительная записка

Направленность программы. Дополнительная общеразвивающая программа «Основы современного танца «Ритм» (далее – ДОП) имеет художественную направленность.

Актуальность программы обусловлена потребностью современного общества в духовном, нравственном воспитании детей и подростков, а также их физическом здоровье. Танцевальное искусство предоставляет широкий спектр возможностей для эстетического и нравственного воспитания и физического развития учащихся, что особенно важно при существующих проблемах со здоровьем у современных детей.

Новизна и/или отличительные особенности. Новизна ДОП состоит в создании условий для наиболее полной реализации в танцевальной деятельности каждого учащегося, использовании в образовательной деятельности личностно–ориентированного подхода. При личностно–ориентированном подходе в центре педагогического процесса находится сам учащийся, и обучение и воспитание строится в соответствии с его мотивами, интересами, психологическими проблемами (которые следует уважительно корректировать). В соответствии с интересами и возможностями учащихся, педагог определяет цель каждого конкретного занятия и стремится соразмерять уровень группы с уровнями каждого из учащихся. Таким образом, цель каждого занятия, построенного в соответствии с принципами личностно–ориентированного подхода, определяется с позиции каждого конкретного учащегося и всей группы в целом.

Отличительными особенностями ДОП от подобных дополнительных общеразвивающих программ является:

- во–первых, упор на развитие физических данных учащихся на начальном этапе обучения, что позволяет в дальнейшем эффективнее изучать современный и классический танец;

- во–вторых, комплексное использование методов обучения классическому и современному танцам, гимнастике и акробатике, импровизации, партнерингу, что позволяет наиболее полно развить творческие и физические способности учащихся.

Педагогическая целесообразность ДОП определяется комплексным воздействием на личность учащегося, а именно, на творческую составляющую личности, её познавательные возможности, духовно–нравственную и физическую составляющие.

Также педагогическая целесообразность программы заключается в использовании в образовательном процессе здоровьесберегающих технологий. Тренинг различных танцевальных движений способствует активному развитию физических качеств, а также способствует нормальному функционированию многих систем человеческого организма: кровообращения, дыхания, нервной системы. Занятия по программе, выступления на сцене способствуют воспитанию уверенности в себе, снимают различные зажимы и комплексы.

Адресаты программы. Дополнительная общеразвивающая программа объединения современного танца «Ритм» (начальный и базовый уровень) рассчитана на детей в возрасте от 5 до 18 лет, проявляющих интерес к современному танцу. Учитывая психофизические особенности учащихся младшего школьного возраста и подростков, учащиеся распределены по группам с учетом возрастных особенностей. Возраст учащихся от 5 до 18 лет.

Начальный уровень

Возраст учащихся 1 года обучения – 5–7 лет.

Дети этого возраста отличаются неустойчивостью внимания, большой подвижностью. Идет быстрое формирование таких психологических процессов, как память, внимание, восприятие и др. Основным видом деятельности в этой группе являются

музыкальные игры, музыкальные задания по слушанию и анализу танцевальной музыки, различные упражнения на развитие чувства ритма, простейшие танцевальные движения.

Базовый уровень

Возраст учащихся 1 года обучения – 8–15 лет.

У детей этого возраста появляется потребность в самоутверждении и стремлении быть самостоятельными. Периодически они сталкиваются с трудностями в управлении своим эмоциональным состоянием. За основу деятельности берется обучение базовым элементам современного и классического танца.

Возраст учащихся 2 года обучения – 9–16 лет.

Это период интенсивного развития мускулатуры, продолжения развития мозга. У подростков формируются убеждения и мировоззрение, возникает потребность понять себя, смысл жизни. Встает проблема выбора профессии. Возникает желание быть замеченным, хочется выделиться. Появляется самостоятельность в суждениях. Занятия хореографии включают в себя не только повторение и шлифовку базового материала, но и сочинение собственных небольших танцевальных комбинаций.

Возраст учащихся 3 года обучения – 12–18 лет.

В данной возрастной категории занятия по хореографии должны строиться с полной нагрузкой. Учащиеся свободно запоминают и воспроизводят материал, а также создают вместе с педагогом танцевальные номера. Наиболее способные дети старшего возраста могут проводить занятия в младших классах.

Основанием для перевода учащегося из одной группы в другую является хороший уровень знаний и умений, полученных за год, прохождение тестирования по пройденному материалу, а также систематическое посещение занятий.

Ансамбль современного танца «Ритм» создан для обучения учащихся различным танцевальным направлениям, включая освоение классического танца, эстрадного и современного танца.

Объем программы

Программа рассчитана на 3 года обучения.

Общий объем программы 648 часов.

Общее количество часов в год:

1 год обучения (начальный уровень) – 72 часа;

1 год обучения (базовый уровень) – 144 часа;

2 год обучения (базовый уровень) – 216 часов;

3 год обучения (базовый уровень) – 216 часов.

Режим занятий

Продолжительность занятия 45 мин (1 час).

Занятия проводятся 2 раза в неделю (начальный уровень), 3 раза в неделю (базовый уровень) с 10 минутным перерывом между спаренными занятиями.

В случае тяжелой эпидемиологической обстановки занятия могут проводиться в дистанционном формате на образовательной платформе Learning.Apps, а также на цифровой платформе Zoom. Режим занятий регламентируется согласно требованиям регионального управления Роспотребнадзора и требованиям СанПИН.

Количество часов в неделю:

1 год обучения (начальный уровень) – 2 часа;

1 год обучения (базовый уровень) – 4 часа;

2 год обучения (базовый уровень) – 6 часов;

3 год обучения (базовый уровень) – 6 часов.

В каждой возрастной группе занятия проводятся с сентября по май включительно. Вид группы детей – профильный, ее состав постоянный.

Цель и задачи программы

Цель ДОП – создание условий, способствующих раскрытию задатков, развитию способностей и творческого потенциала учащихся в процессе обучения танцевальному искусству.

Достижение цели программы осуществляется через решение следующих **задач**:

Обучающие:

- познакомить с различными направлениями хореографического искусства и его историей;

- обучить основной терминологии современного и классического танца; основам современного и классического танца; основам импровизации; выполнению танцевальных движений и связок в соответствие с музыкой и её характером.

Развивающие:

- развить природные хореографические данные (выворотность, гибкость, шаг, прыжок и т.п.); музыкальный слух и ритм; артистичность.

Воспитательные:

- сформировать устойчивый интерес к искусству современного танца; эстетический вкус;

- воспитать трудолюбие, терпение, целеустремленность; навыки общения в коллективе; интерес к самостоятельному творческому процессу.

Планируемые результаты

В результате освоения дополнительной общеразвивающей программы коллектива эстрадного и современного танца «Ритм» (начальный, базовый уровень) учащиеся смогут овладеть планируемыми предметными, метапредметными и личностными результатами.

Предметные

Начальный уровень:

1. освоить азы ритмики, точно выполнять метроритмический рисунок музыки, выполнять простейшие танцевальные движения в соответствии с музыкальным ритмом (шаг с подскоком, приставной шаг, шаг галоп, переменный шаг, шаг с притопом, шаг польки);

2. частично освоить пространство репетиционного и сценического зала (1–8 точки), линейные, круговое построение, основные фигуры и рисунки танца, уметь держать интервалы, дистанцию в парно–массовых номерах;

3. определять характер музыки, менять характер движений в соответствии со сменами музыкальных частей;

4. освоить основные упражнения игровой партерной гимнастики (развить свои данные: подъем стопы, выворотность, шаг, гибкость спины, эластичность мышц и связок суставно–связочного аппарата).

Базовый уровень

К концу первого года обучения учащиеся должны знать и уметь:

1. освоить азы ритмики, точно выполнять метроритмический рисунок музыки, выполнять простейшие танцевальные движения в соответствии с музыкальным ритмом (шаг с подскоком, приставной шаг, шаг галоп, переменный шаг, шаг с притопом, шаг польки);

2. освоить пространство репетиционного и сценического зала (1–8 точки), линейные, круговое построение, основные фигуры и рисунки танца, уметь держать интервалы, дистанцию в парно–массовых номерах;

3. определять характер музыки, менять характер движений в соответствии со сменами музыкальных частей;

4. знать позиции ног классического танца (I, II, III), позиции рук (I, II, III);

5. освоить основные элементы классического танца лицом лежа на полу, знать их названия, уметь объяснять правила исполнения:

- battement tendu с I позиции в сторону, вперед и назад;
- demi rond;

6. освоить основные упражнения игровой партерной гимнастики (развить свои данные: подъем стопы, выворотность, шаг, гибкость спины, эластичность мышц и связок суставно–связочного аппарата);

7. освоить основные элементы современного танца, знать их названия, уметь объяснять правила исполнения:

- roll down, roll up;
- flat back;
- перекаты;
- swing.

К концу второго года обучения учащиеся должны знать и уметь:

1. научиться самостоятельно определять основной метроритмический рисунок мелодий;

2. уверенно выполнять основные элементы и упражнения партерной гимнастики с усложненной координацией движений;

3. четко и выразительно выполнять программные движения классического экзерсиса у станка (постановка корпуса у станка двумя руками):

- battement tendu в I позиции в сторону, вперед и назад;
- battement tendu jete в I позиции в сторону, вперед и назад;
- port de bras первое, второе;
- demi plie в I, II, позициях;
- grand plie в I, II, позициях;
- releve на полупальцы по I, II позиции;

4. уверенно выполнять основные элементы современного танца: arch, curve, contraction, «блинчик–тефтелька», «колбаска», самолет, слайды;

5. успешно освоить и выразительно танцевать репертуарную программу, публично опробовав ее перед зрителем на сценической площадке.

К концу третьего года обучения учащиеся должны знать и уметь:

1. знать названия, уметь объяснять правила исполнения основных элементов классического танца:

- battement tendu с V позиции в сторону, вперед и назад;
- battement tendu jete с V позиции в сторону, вперед и назад;
- rond de jambe par terre en dehors и en dedans;
- sur le cou-de-pied;
- battement frappe в сторону, вперед и назад;
- releve lent;
- grand battement в сторону, вперед и назад;
- releve на полупальцы по I, II, V позициям на середине зала;

2. освоить простые вращательные движения, научиться держать «точку»;

3. уверенно выполнять основные элементы и упражнения партерной гимнастики с усложненной координацией движений;

4. исполнять танцевальные номера в соответствии с музыкальным ритмом;

5. знать основные элементы современного танца, уметь выполнять комбинации из базовых элементов;

6. уметь эмоционально и ярко передавать настроение номера или этюда;

7. уметь делать колесо на одной и двух руках, перекидку в обе стороны.

Метапредметные:

– соотносит свои практические действия с планируемыми результатами, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся образовательной или конкурсной ситуацией;

– умеет организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учащимися; работать индивидуально и в группе.

- владеет основами самоконтроля, самооценки, и осуществлять осознанный выбор дальнейшей профессиональной деятельности;
- умеет использовать информационно–коммуникационные технологии для поиска нужного материала.

Личностные:

- сформированное нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;
- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе творческой деятельности.
- сформированное целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития информационных технологий;
- наличие духовно нравственного сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора.

Содержание программы

Учебный план

1 год обучения (начальный уровень)

	Всего	теория	практика
1 полугодие			
1. Организационные занятия	2	1	1
Вводное занятие. Инструктажи по технике безопасности и ЧС.	1	1	–
Входящая диагностика	1	–	1
2. Физический тренинг	22	1	21
Упражнения на развитие гибкости*	12	1	11
Упражнения на развитие силы*	10	–	10
3. Игропластика	4	2	2
Танцевальный рисунок	2	1	1
Актерское мастерство*	2	1	1
4. Ритмика	6	1	5
Ритмический рисунок музыки*	2	1	1
Шаги*	2	–	2
Танцевальные комбинации	3	–	2
. Промежуточный контроль	2	1	1
полугодие			
. Физический тренинг	10	1	9
Упражнения на развитие гибкости*	5	1	4
Упражнения на развитие силы *	5	–	5
. Игропластика	7	1	6
Игры с партнером	3	1	2
Актерское мастерство*	4	–	4
. Ритмика	5	1	4
Сильные и слабые доли*	2	1	1
Прыжки*	1	–	1
Танцевальные комбинации	2	–	2
. Постановочная и репетиционная работа	12	2	10
. Промежуточный контроль	2	1	1
Всего			

1 год обучения (базовый уровень)

	Всего	теория	практика
1 полугодие			
1. Организационные занятия	2	1	1

Вводное занятие. Инструктажи по технике безопасности и ЧС.	1	1	–
Входящая диагностика	1	–	1
2. Физический тренинг	44	2	42
Упражнения на развитие гибкости*	22	1	21
Упражнения на развитие силы*	22	1	21
3. Игропластика	5	1	4
Танцевальный рисунок	3	1	2
Актерское мастерство*	2	–	2
4. Ритмика	14	2	12
Ритмический рисунок музыки*	3	1	2
Шаги*	5	1	4
Танцевальные комбинации	6	–	6
5. Основы современного танца	5	2	3
Позиции ног*	2	1	1
F	3	1	2
6. Промежуточный контроль	2	1	1
2 полугодие			
7. Физический тренинг	20	1	19
Упражнения на развитие гибкости (с усложнением)*	10	1	9
Упражнения на развитие силы (с усложнением)*	10	–	10
8. Основы классического танца	9	3	6
Позиции ног	2	1	1
Позиции рук. Pordebras	3	1	2
e	4	1	3
9. Игропластика	14	1	13
Игры с партнером	6	1	5
Актерское мастерство*	8	–	8
10. Ритмика	7	1	6
Сильные и слабые доли*	2	1	1
Прыжки*	2	–	2
Танцевальные комбинации	3	–	3
11. Основы современного танца	5	1	4
R	1	–	1
S	2	1	1
Работа с полом.	1	–	1
Перекаты	1	–	1
12. Постановочная и репетиционная работа	15	1	14
13. Промежуточный контроль	2	1	1
Всего			

год обучения (базовый уровень)

	Всего	теория	практика
1 полугодие			
1. Организационное занятие	2	1	1
Вводное занятие. Постановка целей на год. Входящая диагностика	1	–	1
Инструктажи по технике безопасности и ЧС.	1	1	–
2. Физический тренинг	16	1	15
Упражнения на развитие гибкости (средняя сложность)*	8	1	7

Упражнения на развитие силы (средняя сложность)*	8	–	8
3. Основы современного танца	25	2	23
Позиции ног*	5	1	4
Battement tendu. Battement tendu jete	2	–	2
Изоляция	3	–	3
Swing	10	–	10
Работа в партере	5	1	4
4. Основы классического танца	12	1	11
Упражнения на середине зала. Battement tendu. Battement tendu jete	3	1	2
Portdebras	3	–	3
Прыжки	3	–	3
Экзерсис у станка. Plie. Battement tendu.	3	–	3
5. Актерское мастерство	12	1	11
Память физических действий*	6	1	5
Игры на развитие артистизма*	6	–	6
6. Акробатика	6	2	4
Колесо	6	2	4
7. Постановочная и репетиционная работа	33	2	31
8. Промежуточный контроль	2	1	1
2 полугодие			
9. Физический тренинг	15	2	13
Упражнения на развитие гибкости (с усложнением)*	8	1	7
Упражнения на развитие силы (с усложнением)*	7	1	6
10. Основы современного танца	25	3	22
Изоляция (с усложнением)	5	1	4
Body roll	5	1	4
Swing	5	–	5
Слайды	5	–	5
Танцевальные комбинации	5	1	4
11. Основы классического танца	12	1	11
Упражнения на середине зала. Rond	3	1	2
Grand battement	3	–	3
Прыжки	3	–	3
Экзерсис у станка. Releve. Demi rond de jambe par terre.	3	–	3
12. Актерское мастерство	10	2	8
Память физических действий*	2	1	1
Игры на развитие памяти*	4	–	4
Эмоции в концертном номере*	4	1	3
13. Акробатика	15	2	13
Различные виды «колеса»	15	2	13
14. Постановочная и репетиционная работа	29	2	27
15. Промежуточный контроль	2	1	1
Всего			

3 год обучения (базовый уровень)

	Всего	теория	практика
1 полугодие			
1. Организационное занятие	2	1	1
Вводное занятие. Постановка целей на год.	1	–	1
Инструктажи по технике безопасности и ЧС.	1	1	–

2. Физический тренинг	16	1	15
Упражнения на развитие гибкости (сложный уровень)*	8	1	7
Упражнения на развитие мышечной силы (сложный уровень)*	8	—	8
3. Современный танец	25	2	23
Curve. Arch	5	1	4
Grand battement	2	—	2
Adagio	3	—	3
Работа в партере	10	—	10
Прыжки	5	1	4
4. Основы классического танца	12	1	11
Plie	3	1	2
Rond de jambe par terre	3	—	3
Sur le cou-de-pied	2	—	2
Releve	2	—	2
Echappe	2	—	2
5. Акробатика	12	1	11
Подготовка к перекидке	6	1	5
Колесо.	6	—	6
6. Постановочная и репетиционная работа	39	2	37
Постановочная работа	15	1	14
Репетиционная работа	24	1	23
7. Промежуточный контроль	2	1	1
2 полугодие			
8. Физический тренинг	15	2	13
Упражнения на развитие гибкости *	8	1	7
Упражнения на развитие мышечной силы*	7	1	6
9. Современный танец	25	3	22
Contraction. release	5	1	4
Вращения	5	1	4
Работа в партере	5	—	5
Прыжки	5	—	5
Импровизация	5	1	4
10. Основы классического танца	12	1	11
Battement frappe	3	1	2
Releve lent	2	—	2
Grand battement	2	—	2
Changement de pieds	2	—	2
Portdebras	3	—	3
11. Акробатика	10	2	8
Перекидка	5	1	4
Рондат	5	1	4
12. Партнеринг	15	2	13
Контактная импровизация. Точка контакта	7	1	6
Передача веса	8	1	7
13. Постановочная и репетиционная работа	29	2	27
Постановочная работа	14	1	13
Репетиционная работа	15	1	14
14. Итоговая аттестация	2	1	1
Всего			

Пояснение: знаком «*» отмечены темы занятий, которые могут проводиться в дистанционном режиме.

Содержание

1-й год обучения (начальный уровень)

1-ое полугодие

1. Организационные занятия

Теория: Цели и задачи обучения в объединении, формы занятий и т. п. Инструктажи по технике безопасности и ЧС.

Практика: Входящая диагностика с целью оценки личностных качеств учащихся.

2. Физический тренинг

Теория: Правила исполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Упражнения на развитие гибкости

Шея и плечевой отдел: – упражнение «молоток»; – наклоны головы с фиксацией.

Грудной и поясничный отдел спины: – «грибочек»; – «корзинка»; «корзиночка» на коленях; – прогиб назад из положения стоя на коленях (со скакалкой в руках); – «ежик пробежал»; – «мост» из положения лежа.

Ноги: – складочка (упражнения в статике и динамике); – наклоны вперед, к правой и левой ноге в положение «галочка» (упражнения в статике и динамике); – «бабочка»; – «поймать зайца»; – «каракатица»; – поперечный шпагат.

Стопа – зайчик нахмурился и удивился.

Упражнения на развитие силы

Мышцы спины: – «птичка»; – поднятие корпуса без рук; – ножницы ногами лежа на животе; – flatback без рук.

Мышцы пресса: – ножницы лежа на спине; – поднятие корпуса с прямыми руками.

Мышцы стопы: – вставание relive–1 счет; – передвижение на высоких полупальцах.

3. Игропластика

Теория: Правила выполнения движений и техника безопасности исполнения движений. Понятие «танцевальный рисунок».

Практика: Танцевальный рисунок: – «рыбки». Под музыку изображение рыбки, в тишине возвращение на место; – выполнение основных танцевальных рисунков (шахматный порядок, колонна, линия, диагональ). Актерское мастерство: – «во дворе у бабушки»; – «как – то рано по утру...»;

4. Ритмика

Теория: Понятия музыкальная фраза, ритм, музыкальный размер.

Практика: Ритмический рисунок музыки – изобразить настроение музыки с помощью лица; – прохлопать ритм музыки.

Движение и музыка – передвижение по диагонали в соответствии с ритмом музыки: танцевальным шагом, колено вверх, ход на releve.

Танцевальные композиции – выполнение простых танцевальных комбинаций.

5. Промежуточный контроль

Теория: Устный групповой опрос.

Практика: Сдача нормативов физического тренинга.

2 полугодие

6. Физический тренинг

Теория: Правила исполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Упражнения на развитие гибкости (с усложнением)

Шея и плечевой отдел: – упражнение «молоток»;

Грудной и поясничный отдел спины: – «грибочек» с ногами до головы; – «корзинка» на коленях; – мост с вытянутыми коленями.

Ноги: – складочка (упражнения в статике и динамике); – наклоны к полу из положения стоя (упражнения в статике и динамике); – «бабочка» взлетела; – «каракатица» с прямыми ногами; – «солнышко»; – поперечный шпагат; – затылка в сторону стоя у стены; затылка в сторону на середине зала.

Упражнения на развитие силы (с усложнением)

Мышцы спины: – «лодочка»; – поднятие ног (по одной и вместе); – flatback с руками.

Мышцы пресса: – уголок (10 сек); Мышцы стопы: – вставание relive на 8, 4, 2, 1 счеда.

Планка (40 сек)

7. Игропластика

Теория: Правила выполнения движений и техника безопасности исполнения движений.

Практика: Игры с партнером: – «скульптура», лепка необходимой позы партнера; – «пластилин», построение из группы учащихся позиции на заданную тему.

Актерское мастерство – «танцевальные фигуры».

Импровизация под музыку, с замиранием в позе: – «бабочки и паучки». Под музыку изобразить бабочек, без – паучков.

8. Ритмика

Теория: Понятия сильных и слабых долей.

Практика: Сильные и слабые доли: – просчитывание ритма музыки, выделение сильных и слабых долей.

Прыжки: – передвижение по диагонали в соответствии с ритмом музыки: галопом, подскоком, шагом польки.

Танцевальные комбинации: – выполнение простых танцевальных комбинаций.

9. Постановочная и репетиционная работа

Теория: Обсуждение музыки и идеи номера

Практика: Освоение основных элементов танцев. Разучивание и отработка танцевальных комбинаций.

10. Промежуточный контроль

Теория: Устный групповой опрос.

Практика: Сдача нормативов физического тренинга.

1-й год обучения (базовый уровень)

1-ое полугодие

1. Организационные занятия

Теория: Цели и задачи обучения в объединении, формы занятий и т. п. Инструктажи по технике безопасности и ЧС.

Практика: Входящая диагностика с целью оценки личностных качеств учащихся.

2. Физический тренинг

Теория: Правила исполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Упражнения на развитие гибкости

Шея и плечевой отдел: – упражнение «молоток»; – наклоны головы с фиксацией.

Грудной и поясничный отдел спины: – «грибочек»; – «корзинка»; «корзиночка» на коленях; – прогиб назад из положения стоя на коленях (со скакалкой в руках); – «ежик пробежал»; – «мост» из положения лежа.

Ноги: – складочка (упражнения в статике и динамике); – наклоны вперед, к правой и левой ноге в положение «галочка» (упражнения в статике и динамике); – «бабочка»; – «поймать зайца»; – «каракатица»; – поперечный шпагат.

Стопа – зайчик нахмурился и удивился.

Упражнения на развитие силы

Мышцы спины: – «птичка»; – поднятие корпуса без рук; – ножницы ногами лежа на животе; – flatback без рук.

Мышцы пресса: – ножницы лежа на спине; – поднятие корпуса с прямыми руками.

Мышцы стопы: – вставание relevé – 1 счет; – передвижение на высоких полупальцах.

3. Игропластика

Теория: Правила выполнения движений и техника безопасности исполнения движений. Понятие «танцевальный рисунок».

Практика: Танцевальный рисунок: – «рыбки». Под музыку изображение рыбки, в тишине возвращение на место; – выполнение основных танцевальных рисунков (шахматный порядок, колонна, линия, диагональ).

Актерское мастерство: – «во дворе у бабушки»; – «как – то рано по утру...»;

4. Ритмика

Теория: Понятия музыкальная фраза, ритм, музыкальный размер.

Практика: Ритмический рисунок музыки – изобразить настроение музыки с помощью лица; – прохлопать ритм музыки.

Движение и музыка – передвижение по диагонали в соответствии с ритмом музыки: танцевальным шагом, колено вверх, ход на relevé.

Танцевальные композиции – выполнение простых танцевальных комбинаций.

5. Основы современного танца

Теория: постановка тела, понятия: flatback, техника исполнения.

Практика: Позиции ног: – изучение параллельных I, II позиций ног;

Flatback: – приёмы постановки тела в современном танце; – изучение flatback с руками и без.

6. Промежуточный контроль

Теория: Устный групповой опрос.

Практика: Сдача нормативов физического тренинга.

2 полугодие

7. Физический тренинг

Теория: Правила исполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Упражнения на развитие гибкости (с усложнением)

Шея и плечевой отдел: – упражнение «молоток»;

Грудной и поясничный отдел спины: – «грибочек» с ногами до головы; – «корзинка» на коленях; – мост с вытянутыми коленями.

Ноги: – складочка (упражнения в статике и динамике); – наклоны к полу из положения стоя (упражнения в статике и динамике); – «бабочка» взлетела; – «каракатица» с прямыми ногами; – «солнышко»; – поперечный шпагат; – затылка в сторону стоя у стены; затылка в сторону на середине зала.

Упражнения на развитие силы (с усложнением)

Мышцы спины: – «лодочка»; – поднятие ног (по одной и вместе); – flatback с руками.

Мышцы пресса: – уголок (10 сек);

Мышцы стопы: – вставание relevé на 8, 4, 2, 1 счета. Планка (40 сек)

8. Основы классического танца

Теория: Понятия опорной и рабочей ноги, позиции рук и ног, термин relevé, pordebras.

Практика: Позиции ног: – изучение I, II, III позиций ног.

Позиции рук. Pordebras: – подготовительное положение рук; I, II, III позиции рук.

Battement tendu: – постановка корпуса на середине зала; – 1-ое pordebras в свободной первой позиции в 1-ую точку зала, без работы головы; – выполнение упражнений в партере: battement tendu лежа на спине; battement tendu лежа на животе.

9. Игропластика

Теория: Правила выполнения движений и техника безопасности исполнения движений.

Практика: Игры с партнером: – «скульптура», лепка необходимой позы партнера; – «пластилин», построение из группы учащихся позиции на заданную тему.

Актерское мастерство – «танцевальные фигуры».

Импровизация под музыку, с замиранием в позе; – «бабочки и паучки». Под музыку изобразить бабочек, без – паучков.

10. Ритмика

Теория: Понятия сильных и слабых долей.

Практика: Сильные и слабые доли: – просчитывание ритма музыки, выделение сильных и слабых долей.

Прыжки: – передвижение по диагонали в соответствии с ритмом музыки: галопом, подскоком, шагом польки.

Танцевальные комбинации: – выполнение простых танцевальных комбинаций.

11. Основы современного танца

Теория: понятия roll down, roll up, техника их исполнения.

Практика: Roll: – изучение элементов roll down, roll up. swing: – выполнение свинговых движений лежа на полу и стоя.

Работа с полом. Перекаты: – выполнение перекатов.

12. Постановочная и репетиционная работа

Теория: Обсуждение музыки и идеи номера

Практика: Освоение основных элементов танцев. Разучивание и отработка танцевальных комбинаций.

13. Промежуточный контроль

Теория: Устный групповой опрос.

Практика: Сдача нормативов физического тренинга.

2-ой год обучения (базовый уровень)

1-ое полугодие

1. Организационное занятие

Теория: Цели и задачи обучения в объединении, формы занятий и т. п. Постановка целей и задач на текущий учебный год. Инструктажи по технике безопасности и ЧС.

Практика: Тестирование на знание программного учебного материала и другие виды диагностики с целью оценки личностных качеств учащихся

2. Физический тренинг

Теория: Правила исполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Упражнения на развитие гибкости (средняя сложность)

Шея и плечевой отдел: – «лежу на пляже».

Грудной и поясничный отдел спины: – «грибочек» с ногами до носа; – «корзинка» с выпрямлением ног; – прогиб назад из положения стоя на коленях (скалку положить и взять); – «паучок».

Ноги: – наклоны к полу из положения стоя (ноги на ширине плеч; ноги вместе); – складочка (упражнения выполняются в статике и динамике); – наклоны вперед, к правой и левой ноге в положение «галочка» (упражнения в статике и динамике); – открытие одной ноги в сторону из положения «бабочка»; – «антенна»; – «йог»; – полушпагат у стены с согнутым коленом.

Стопа: – сидение на подъемах.

Упражнения на развитие силы (средняя сложность)

Мышцы спины: – «птичка»; – поднятие корпуса с руками; – flatback с руками.

Мышцы пресса: – ножницы лежа на спине; – поднятие корпуса с прямыми руками.

Мышцы стопы: – вставание relive на 8, 4, 2, 1 счета – передвижение на высоких полу пальцах.

3. Основы современного танца

Теория: приёмы постановки тела, понятия: «положения point и flex, изоляция, swing, аут– и ин– позиция ног»; техника их исполнения.

Практика: Позиции ног: – исполнение I, II, III, IV, V аут– и ин– позиций ног;

Battement tendu. Battement tendu jete: – выполнение Battement tendu и Battement tendu jete не выворотной, с работой стопы и кистей через положения point и flex.

Изоляция: – техническое выполнение изоляции.

Голова: наклоны (вперед, назад, в сторону), повороты (в сторону), круг.

Плечи: (работа двумя плечами вместе, по одному): медленные движения вверх, вниз, вперед, назад, и по кругу.

Верх корпуса: медленные движения вверх, вниз, вперед, назад, и по кругу.

Бедра (pelvis): медленные движения вверх, вниз, вперед, назад, и по кругу

Руки: комбинации руками, point и flex кистями, тряска рук.

Swing: – выполнение swingстоя: руками, головой, корпусом.

Работа в партере: – выполнение упражнений в партере: «блинчик» и «тефтелька»; кувырок; ползунки на 4 опорах; пережат на спине с выходом в упор на 4 точки.

4. Основы классического танца

Теория: Правила исполнения основных движений классического танца у станка, изучаемых на 2-ом году обучения. Техника безопасности.

Практика: Упражнения на середине зала: – упражнения в партере по методу Б. Князева: – выполнение Battement tendu с I позиции лежа на животе и на спине в сторону, вперед и назад; –исполнение 1-ое portdebras во вторую и восьмую точку зала с головой; – трамплинные прыжки по свободной I позиции.

Экзерсис у станка. Plie. Battement tendu: – выполнение Demi plie в I, II позициях. – выполнение Grand plie в I, II позициях. – выполнение Battement tendu с I позиции в сторону, вперед и назад. – выполнение Battement tendu jete в I позиции в сторону, вперед и назад.

5.Актёрское мастерство

Теория: Правила выполнения упражнений. Правило игр. Техника безопасности.

Практика: Память физических действий: – выполнение манипуляций с воображаемыми предметами точно также, как если бы действовали с реальными предметами.

Игры на развитие артистизма: – выполнение упражнения «зеркало». Повторение движений за партнером с максимальной точностью.

6. Акробатика

Теория: Правила безопасности и техника исполнения элемента «колесо».

Практика: Колесо: – выполнение упражнения. Постановка рук. Замах ноги из положения стоя. Замах рук на одном колене.

7. Постановочная и репетиционная работа

Теория: Обсуждение музыки и идеи номера

Практика: Освоение основных элементов танцев. Разучивание и отработка танцевальных комбинаций, в соответствии с репертуарным планом.

8. Промежуточный контроль

Теория: Устный опрос.

Практика: Сдача нормативов физического тренинга. Демонстрация танцевальных комбинаций.

2 полугодие

9. Физический тренинг

Теория: Правила исполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Упражнения на развитие гибкости (с усложнением)

Шея и плечевой отдел: – прокрут руками со скакалкой.

Грудной и поясничный отдел спины: – «грибочек» с ногами до затылка; – «корзинка» на животе с поднятием корпуса; – «мост» из положения стоя; – «мост» с одной ногой в потолок; – прогиб назад из положения стоя, удерживание в позиции.

Ноги: – наклоны к полу из положения стоя (ноги на ширине плеч; ноги вместе); – складочка (упражнения в статике и динамике); – наклоны вперед, к правой и левой ноге в

положение «галочка» (упражнения я в статике и динамике); – «солнышко»; – поперечный шпагат в минус; – продольный шпагат; – затяжка в сторону на середине зала противоположной рукой.

Стопа – «собака мордой вниз» на подъемах.

Упражнения на развитие силы (с усложнением)

Мышцы спины: – «лодочка» в шторме; – поднятие 2 ног с удерживанием.

Мышцы пресса: – уголок (20 сек); планка (1мин).

10. Основы современного танца

Теория: понятия: bodyroll, слайды.

Практика: Изоляция (с усложнением): – техническое выполнение изоляции.

Голова: круг.

Плечи: работа двумя плечами одновременно в противоположных направлениях: медленные движения и через accents (вверх, вниз, вперед, назад), полукруг.

Верх корпуса: медленные движения и через accents (вверх, вниз, вперед, назад), полукруг.

Бедра (pelvis): медленные движения и через accents (вверх, вниз, вперед, назад), полукруг.

Руки: комбинации руками.

Ноги: круговые движения стопы, коленных суставов; шаги.

Bodyroll: – выполнение движений bodyroll (волна) сверху вниз, снизу вверх, боковые.

Swing: – выполнение swing: лежа на полу: ногами, руками (по отдельности и вместе, с поднятием корпуса), стойка на плече (ноги на полу); слайды: – выполнение слайдов; – прыжки с опорой на ладони.

Танцевальные комбинации: – выполнение танцевальных комбинаций из изученных элементов.

11. Основы классического танца

Теория: Правила исполнения основных движений классического танца у станка, изучаемых на 2-ом году обучения. Техника безопасности.

Практика: Упражнения на середине зала:

Упражнения в партере по методу Б. Князева. – выполнение rond лежа на спине из I позиции; – выполнение grandbattement на четвереньках; – трамплинные прыжки по свободной II позиции.

Экзерсис у станка – выполнение demironddejambeaparterre. Движение, предшествующее ronddejambeaparterre. – выполнение releve на полупальцы по I, II позициям.

12. Актерское мастерство

Теория: Правила выполнения упражнений. Правило игр. Техника безопасности.

Практика: Память физических действий: – изображение формы предмета; – изображение веса предмета; – действие с предметом.

Игры на развитие памяти: – игра «Снежный ком».

Эмоции в концертном номере: – обсуждение и отработка эмоций в концертном номере.

13. Акробатика

Теория: Правила безопасности и техника исполнения различных видов «колеса».

Практика: – выполнение колеса с двух рук; – выполнение колеса с двух рук с одного колена; – выполнение колеса на одной руке.

14. Постановочная и репетиционная работа

Теория: Обсуждение музыки и идеи номера

Практика: Освоение основных элементов танцев. Разучивание и отработка танцевальных комбинаций, в соответствии с репертуарным планом.

15. Промежуточный контроль

Теория: Устный опрос, тестирование по классическому танцу.

Практика: Сдача нормативов физического тренинга. Демонстрация движений у станка и на середине зала. Демонстрация движений партерного экзерсиса.

3-й год обучения (базовый уровень)

1 полугодие

1. Организационное занятие

Теория: Цели и задачи обучения в объединении, формы занятий и т. п. Постановка целей и задач на текущий учебный год. Инструктажи по технике безопасности и ЧС.

Практика: Тестирование на знание программного учебного материала и другие виды диагностики с целью оценки личностных качеств учащихся.

2. Физический тренинг

Теория: Правила исполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Упражнения на развитие гибкости (сложный уровень)

Шея и плечевой отдел: – прокрут руками со скалкой.

Грудной и поясничный отдел спины: –раскачивающаяся корзинка; – стойка на коленях, руки движутся к коленям; – «мост» на стульчике.

Ноги: – поперечный шпагат в минус; – продольный шпагат в минус; – затылка вперед на середине зала.

Стопа: – «собака мордой вниз» на подъемах с поднятием ног;

Упражнения на развитие силы (сложный уровень)

Мышцы спины: – «не расшиби себе лоб»;

Мышцы пресса: – уголок (30 сек); – ножницы ногами с поднятым корпусом до диафрагмы.

Мышцы ног – «собачка»; – Планка (1 мин 30 сек).

3. Современный танец

Теория: понятия: Grand battement, curve, arch, adagio.

Практика: Curve. Arch: – работа корпуса через curve и arch. Координирование с руками;

Grand battement: – выполнение комбинации Grandbattment на середине зала и с перемещением по свободной I позиции;

Adagio:– выполнение комбинации adagio с переходом в attitude; – вращение из точки на месте; точки в продвижение; из 2ой параллельной позиции.

Работа в партере: – выполнение стойки на плече; – переход с плеча на лопатки;

Прыжки: – прыжок «птичка»; – прыжок ferme; – выполнение танцевальных комбинаций из изученных элементов.

4. Основы классического танца:

Теория: Правила исполнения основных движений классического танца у станка. Техника безопасности.

Практика: Основные движения классического танца:

Plie: – выполнение demi plie в I, II, V позициях; –выполнение grand plie в I, II, Vпозициях.

Rond de jambe par terre: – выполниедвиженийrond de jamb par terre en dehors и en dedans.

Sur le cou-de-pied: – проработка положения ноги sur le cou-de-pied основное, условное впереди и сзади.

Releve: – выполнение releve на полупальцах по II и V позициям; – перегибы корпуса назад и в сторону лицом к палке в V позиции.

Echarpe: – выполнение прыжка echarpe, сначала у станка лицом к палке, затем на середине зала. Контролирование высоты прыжка и «полетности».

5. Акробатика

Теория: Правила безопасности и техника исполнения усложнённых элементов.

Практика: Подготовка к перекидке: – стойка на руках у стены; – стойка на руках на середине зала; – толчок ногами из мостика.

Колесо: – выполнение колеса с заворотом корпуса, колеса на локтях.

6. Постановочная и репетиционная работа

Теория: обсуждение идеи и сюжета номера.

Практика: Освоение основных элементов танцев. Разучивание и отработка танцевальных комбинаций в соответствии с репертуарным планом.

7. Промежуточный контроль

Теория: Тестирование по терминологии.

Практика: Демонстрация изученных движений и комбинаций, танцевальных композиций.

2–е полугодие

8. Физический тренинг

Теория: Правила исполнения упражнений. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: Упражнения на развитие гибкости:

Грудной и поясничный отдел спины: – «мост» из положения стоя, руками к пяткам.

Ноги: – поперечный шпагат в минус; – продольный шпагат в минус; – затяжка с переводом ноги; – переход из продольного в поперечный шпагат.

Стопа: – сесть на стульчик.

Упражнения на развитие силы:

Мышцы спины: – удержание корпуса с переводом рук.

Мышцы пресса: – уголок (40 сек);

Мышцы ног: – поднятие согнутой ноги. Планка (2 мин.). Боковые планки (по 30 сек).

9. Современный танец.

Теория: понятия: contraction. Release.

Практика: Contraction. release

– Работа корпуса через contraction. release в положение лежа/ сидя/ стоя. Координирование с руками. Объединение в комбинации с curve и arch.

Работа в партере:

– выполнение слайд «модерн»;

– отработка падений: на живот с выпада вперед на одну ногу; на спину из положения стоя через глубокий шаг одной ногой назад; в сторону через мизинец ноги.

Прыжки:

– выполнение прыжка «птичка»;

– выполнение прыжка ferme.

Импровизация:

– тренинг «краски»;

– импровизация на заданную тему;

– исполнение импровизированных танцевальных комбинаций из изученных элементов с усложненной координацией.

10. Основы классического танца

Теория: Правила исполнения основных движений классического танца у станка. Техника безопасности.

Практика: Основные движения классического танца:

Battement frappe:

– выполнение Battement frappe в сторону. Открывание работающей ноги носком в пол.

Releve lent:

– выполнение releve lent в сторону, вперед и назад;

– выполнение releve на полупальцы по II и V позициям.

Grand battement:

- выполнение grand battement в сторону с двумя руками за палку.
- Changement de pieds:
- выполнение прыжка changement de pieds сначала у станка лицом к палке, затем на середине зала.

Port-de-bras:

- выполнение 2-ого port-de-bras с головой.

11. Акробатика

Теория: Правила безопасности и техника исполнения элементов.

Практика: Перекидка:

- выполнение акробатического элемента «перекидка вперед»;
- выполнение акробатического элемента «обратная перекидка».

Рондат:

- выполнение акробатического переворота с поворотом на 180° вокруг продольной оси.

12. Партнеринг

Теория: Техника безопасности. Правила исполнения упражнений. Понятия: контактная импровизация, точка контакта.

Практика: Контактная импровизация.

Точка контакта:

- контроль над центром партнера на месте и при перемещении по залу, проворот под рукой;
- импровизация в пространстве через контакт запястий, переход в нижний уровень (партер), добавление других частей тела в контакте;
- захваты руками и оттяжка;
- кросс – контакт от пальца к плечам на продвижение.

Передача веса:

- передача веса – ладонь в ладонь, плечами, спиной, переходы между частями тела, совместные наклоны и уходы в партер;
- полная передача веса партнера
- вис на человеке передом, спиной;
- перекаты на полу (один катит другого);
- система рычага: переходы с зацепкой под локоть (шаги, прыжки), проходки на оттяжке, прыжок с упором в бедро партнера;
- поддержка с полной передачей веса (один партнер на полу держит другого «самолетиком»).

13. Постановочная и репетиционная работа

Теория: обсуждение идеи и сюжета номера.

Практика: Освоение основных элементов танцев. Разучивание и отработка танцевальных комбинаций в соответствии с репертуарным планом.

14. Итоговая аттестация

Теория: Тестирование по ДОП.

Практика: демонстрация танцевальной комбинации на 8–16 счетов, отчётный концерт с демонстрацией танцевальных номеров и композиций.

Раздел 2 «Комплекс организационно–педагогических условий»

Методическое обеспечение

Методы обучения:

- словесные (объяснение, инструктаж, рассказ, беседа, диалог, консультация);
- наглядные (иллюстрация (презентация), демонстрация);
- практические (игра, тренинг танцевального мастерства, постановочная работа, рефлексия деятельности, взаимо– и самооценка образовательных достижений, анализ занятия, задание на дом).

Методы организации и формы проведения занятий:

- объяснительно–иллюстративный, или информационно–рецептивный: беседа, лекция, объяснение, демонстрация презентаций, видеофильмов и т.д.;
- репродуктивный: воспроизведение действий по применению знаний на практике, деятельность по алгоритму, образцу;
- частично–поисковый (выполнение вариативных заданий);
- игровой методы проведения занятий;
- внеаудиторные занятия (посещение театров, участие в конкурсах различного уровня, участие в концертной деятельности).

Все перечисленные выше занятия могут проводиться как в формате очного (присутственного) обучения, так и в дистанционной форме. Возможно использование смешанного обучения (часть занятий проводится в дистанционном формате).

Для достижения целей программы при организации учебно–воспитательного процесса в объединении используются следующие принципы:

- принцип систематичности проведения занятий;
- принципом освоения материала от простого к сложному, как постепенного усложнения упражнений и элементов танца;
- принцип воспитания у учащихся осознанного понимания сложности коллективной работы и стремление к самореализации в творческом процессе по созданию танца;
- принципом опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
- принципом доступности и посильности;
- принцип коллективизма: совместная творческая деятельность для успешного выступления ансамбля.

В организацию образовательного процесса обязательно включена индивидуально–дифференцированная форма. Она ориентирована на создание условий для творческой самореализации, как учащегося, так и педагога. Суть данной формы состоит в том, чтобы побуждать учащегося к самостоятельному физическому совершенствованию, поиску своей индивидуальной выразительности. Каждое занятие составлено согласно педагогическим принципам и по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей, которые позволяют ребенку войти в мир музыки и танца, развивают умственные и физические способности, а также способствуют социальной адаптации ребенка.

Образовательные технологии:

Игровые технологии. Педагогический процесс организуется в форме различных педагогических игр, обладающих четко поставленной целью обучения и соответствующим им педагогическим результатом.

Технологии личностно–ориентированного развивающего обучения, целью которых является максимальное развитие индивидуальных познавательных способностей ребенка на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности и его опыта. Эти технологии учитывают особенности каждого учащегося и направлены на еще более полное раскрытие его потенциала.

Технологии коллективного взаимообучения организуют педагогический процесс так, что обучение осуществляется путем общения в динамических парах или группах, когда каждый учит каждого.

Технология дистанционного обучения. Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые, в основном, с применением информационных и телекоммуникационных технологий при опосредованном (на расстоянии) или не полностью опосредованном взаимодействии обучающегося и педагогического работника.

Занятия проводятся на образовательной платформе Learning.Apps, а также на цифровой платформе Zoom. Такой формат возможен в случае тяжелой эпидемиологической обстановки и регламентируется требованиями регионального управления

Роспотребнадзора и требованиями СанПИН. Дистанционное обучение предполагает проведение видеозанятий, мастер–классов, виртуальных экскурсий и т.д.

Здоровьесберегающие технологии включают:

Организационно–педагогические технологии, которые определяют структуру учебного процесса и должны способствовать предотвращению состояния переутомления. Это учебные планы, программы, расписания занятий, способы и смена деятельности на занятии.

К ней относятся: партерная гимнастика, где дети в игровой форме развивают свои физические данные, и пальчиковая гимнастика (для детей дошкольного и младшего школьного возраста), которая превращает учебный процесс не только в увлекательную игру, но и оказывает положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию. Также в объединении используются небольшие игроминутки.

Учебно–воспитательные технологии, которые включают процесс по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся, мотивации к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, а также проведение организационно–воспитательной работы с учащимися после занятий.

Лечебно–оздоровительные технологии, которые имеют в своей основе упражнения, формирующие двигательные навыки учащихся, учат сознательно управлять мышечным аппаратом и одновременно корректируют физические недостатки.

Физкультурно–оздоровительные технологии, с помощью которых улучшается физическое развитие занимающихся: тренируется сила, выносливость, быстрота, гибкость и другие качества, отличающих здорового тренированного человека от физически немощного.

Способы взаимодействия с учащими и их родителями во внеучебное время.

Для осуществления постоянной обратной связи с учащимися и их родителями, оказания мобильной педагогической помощи в ходе самосовершенствования и подготовки к концертам и конкурсам используются:

- групповые и индивидуальные консультации;
- on–line консультации (в отложенном во времени режиме) с помощью электронной почты (e–mail), sms–сообщений или приложения viber;

Дополнительно используется электронная компонента образовательного процесса – страница объединения на сайте ДТДиМ, <https://www.dvovrectabakova.ru/>

- группа Вконтакте «Ритм», https://vk.com/danceofthe_soul

Способы и виды оценки образовательных результатов учащихся

Для систематического отслеживания динамики развития учащихся и контроля за освоением дополнительной общеразвивающей программы организуется входящий, текущий и промежуточный (полугодовой и годовой) контроль.

Входящая диагностика проводится в форме собеседования с учащимися и их родителями. Промежуточный контроль организуется два раза в год – в конце декабря, в конце мая. Формы промежуточного контроля:

- устный групповой и индивидуальный опрос;
- тестирование по терминологии;
- сдача нормативов физического тренинга;
- демонстрация изученных движений у станка и на середине зала;
- демонстрация движений партерного экзерсиса;
- демонстрация танцевальных номеров и композиций, согласно репертуарному плану ансамбля танца «Ритм».

Для выявления образовательных достижений учащихся и организации промежуточного контроля используются разработанные оценочно–диагностические средства (Приложение).

Для оценки качества освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация.

Итоговая аттестация образовательных результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы объединения современного танца «Ритм» проводится в форме отчетного концерта и тестирования по ДОП.

Косвенной оценкой результативности деятельности объединения служат дипломы и грамоты, получаемые конкурсах различного уровня.

Условия реализации программы

Материально–техническое обеспечение программы

Условия реализации программы подразумевают наличие материально–технических средств:

- оборудованного станками и зеркалами репетиционного зала;
- ковриков для занятия партерной гимнастикой;
- видео– и аудио аппаратуры;
- костюмов;
- небольшой оборудованной комнаты для хранения костюмов, аксессуаров и реквизита;
- собственного информационного стенда.

Информационно–методические и дидактические материалы

№	Наименование	Форма
Учебно–дидактические материалы для педагогов		
1.	Правила для новичка «Поведение на учебном занятии»	– печатный, – электронный *.doc
2.	Памятка «Правила общения в коллективе»	– печатный, – электронный *.doc
3.	Методическое пособие: «Разнообразные комбинации для занятий по хореографии»	https://www.prodlenka.org/metodicheskierazrabotki/dopolnitelnoeobrazovanie/horeografijatanec/64697–metodicheskierekomendacii–dljapedagogov–hor.html
4.	Методическая разработка «Детский танец в современной хореографии»	https://nsportal.ru/kultura/iskusstvobaleta/library/2017/01/31/metodicheskaya–razrabotkapo–teme–detskiy–tanets–v
Учебно–методические материалы для учащихся		
1	Правила для новичка «Клятва танцора»	– печатный, – электронный *.doc
2	Памятка «Правила общения в коллективе»	– печатный, – электронный *.doc
3	Партерная гимнастика для детей	https://maxdances.ru/urokiklassicheskoy–xoreografiichast–1.html
4	Методическое пособие: «Разнообразные комбинации для занятий по хореографии»	https://www.prodlenka.org/metodicheskierazrabotki/dopolnitelnoeobrazovanie/horeografijatanec/64697–metodicheskierekomendacii–dljapedagogov–hor.html

5	«Основы классического танца»	http://www.horeograf.com/category/new
6	Видео – уроки классической хореографии	https://maxdances.ru/urokiklassicheskoy-xoreografiichast-1.html
Информационно-методические материалы для родителей		
1	Информация об объединении ансамбля современного танца «Ритм»	https://www.dvorectabakova.ru/dance6
2	Влияние хореографического искусства на здоровье детей	http://www.horeograf.com/category/new
3	Комплекс упражнений «Здоровые спинки»	http://www.horeograf.com/category/videouroki/page/5
4	Планирование выездных конкурсов и фестивалей	https://vk.com/detirossiicomhttp://vremyafest.ru/fests/25

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования первой квалификационной категории с высшим образованием по профилю дополнительной общеразвивающей программы.

Оценочные и диагностические материалы

Промежуточный контроль 1 года обучения (I полугодие).

Вопросы для устного группового опроса (теория)

1. Рассказать о правильном построении корпуса?
2. С какой части тела начинаются перегибы корпуса?
3. Рассказать, как делается прыжок.
4. Назвать танцевальные рисунки.
5. Правило исполнения «танцевального шага».

Сдача нормативов физического тренинга (практика)

1. Корзинка на животе (удерживать 5 сек.)
2. Ежик пробежал (удерживать 5 сек.)
3. Лодочка, птичка (по 5 раз)
4. Мост с пола (устойчивость 10 сек.)
5. Бабочка

Промежуточный контроль 1 года обучения (II полугодие).

Вопросы для устного группового опроса (теория)

1. Сказать количество и показать точки танцевального зала.
2. Отличие натянутого носка от сокращенного.
3. Что такое «Flatback».
4. Назвать и показать позиции ног.
5. Чем рабочая нога отличается от опорной.

Сдача нормативов физического тренинга (практика)

1. Корзинка на коленях, с выпрямлением ног.
2. Перегибы в ежике
3. Лодочка в шторме
4. Мост из положения стоя
5. Галочка

Критерии оценивания нормативов

Оценка	Описание критериев
3 – «зачет»/ «отлично»	Все упражнения сделаны технически качественно, согласно требованиям на данном этапе обучения.

2 – «зачет»/хорошо	Не менее трех упражнений сделаны технически качественно, согласно требованиям на данном этапе обучения
1 «зачет»/ удовлетворительно	Не менее 2 упражнений сделаны технически качественное, согласно требованиям на данном этапе обучения
0 – «незачет «плохо»	1 упражнение сделано правильно, остальные выполнены с ошибками

Промежуточный контроль 2 года обучения (I полугодие).

Вопросы для устного опроса (теория)

1. Что такое battmentendu. Техника исполнения.
2. Что такое plie. Техника исполнения.
3. Позиции ног в современном танце.
4. Что такое Swing?
5. Правило выполнения «колеса»

Сдача нормативов физического тренинга (практика)

1. Прогиб назад из положения стоя на коленях (скалку положить и взять);
2. Проходка в положение «мост».
3. Поперечный шпагат.
4. Затылка у стены.
5. Показ танцевальных комбинаций.

Промежуточный контроль 2 года обучения (II полугодие).

Вопросы для устного опроса (теория)

1. Объяснить значение терминов bodyroll, изоляция, слайды.
2. Что такое demi rond de jambe par terre. Техника исполнения.
3. Что такое releve. Техника исполнения в современном и классическом танце.

Сдача нормативов физического тренинга (практика)

1. Колесо
2. Планка 1 мин.
3. Уголок 15 сек
4. Затылка на середине зала
5. Демонстрация танцевальных комбинаций у станка и на середине зала.
6. Демонстрация движений партерного экзерсиса.

Критерии оценивания нормативов физического тренинга

Оценка	Описание критериев
3 – «зачет»/ «отлично»	Все упражнения и комбинации сделаны технически качественно, согласно требованиям на данном этапе обучения.
2 – «зачет»/хорошо	Не менее трех упражнений и комбинаций сделаны технически качественно, согласно требованиям на данном этапе обучения
1 «зачет»/ удовлетворительно	Не менее 2 упражнений и комбинаций сделаны технически качественное, согласно требованиям на данном этапе обучения
0 – «незачет «плохо»	1 упражнение и комбинация сделаны правильно, остальные выполнены с ошибками.

Промежуточный контроль 3 года обучения (I полугодие).

Тестирование по классическому танцу

1. Что такое demi rond (деми ронд)?
 - а) круг ног по полу
 - б) половина круга ног по полу

Ответ: б)

2.Открывая ногу вперед, приёмом battment tendu (батман тандю)

а) движение начинается с носка стопы

б) движение начинается с пятки стопы

Ответ: б)

3. Открывая ногу назад, приёмом battment tendu (батман тандю)

а) движение начинается с носка стопы

б) движение начинается с пятки стопы

Ответ: а)

4.Соедини стрелочками термины классического танца с правильным его значением

battment tendu jete (батман тандю жете)		перевод ноги по полу через I позицию
releve(релеве)		большое приседание
grand plie (гранд плие)		маленький бросок
passe par terre (пассе пар тер)		подъем на полупальцы

5. Grand battment (гранд батман) – это

а) маленький прыжок в) большой прыжок

б) маленький бросок г) большой бросок

Ответ: г)

6.Укажите правильный порядок позиций рук при выполнении I Port de bras (1–го порт де бра)

а) 0,1,2,3 в)0,1,3,2

б)1,2,3,0 г)0,3,2,1

Ответ: в)

7. Открывая руку из I позиции во II, движение начинает:

а) плечо; б) локоть; в) кисть.

Ответ: в)

Задания для практической работы

– демонстрация новых движений и комбинаций у станка и на середине зала;

– исполнение танцевальных номеров, согласно репертуарному плану коллектива

эстрадного и современного танца «Ритм»

Итоговая аттестация (3 з. обучения II полугодие)

Тестирование по ДООП

1. Выполняя battment tendu (батман тандю) вперед, голова направлена:

а) вперед;

б) на открытую руку в сторону, отклоняясь назад;

в) на открытую руку в сторону, отклоняясь вперед.

Ответ: б)

2. Выполняя battment tendu jete (батман тандю жете) назад, голова направлена:

а) вперед;

б) на открытую руку в сторону, отклоняясь назад;

в) на открытую руку в сторону, отклоняясь вперед.

Ответ: в)

3. Выполняя releve (релеве) по V позиции ног:

а) ступни остаются стоять в исходном положении;

б) нога, стоящая в позиции сзади незаметно пододвигается к ноге, стоящей

впереди;

в) нога, стоящая в позиции спереди незаметно пододвигается к ноге, стоящей сзади.

Ответ: б)

4. Открывая руку из I позиции во II, движение начинает:

а) плечо;

б) локоть;

в) кисть.

Ответ: в)

5. Ответ: в)

6. Определи позиции ног и соедини линиями понятия с цифрами:

Обе ступни, повернуты совершенно выворотню, и образуют одну прямую линию, но между пятками расстояние, величиной в длину одной ступни		III
Ступни соприкасаются выворотню пятками, которые заходят одна за другую до половины ступни		V
Обе ступни, повернутые совершенно выворотню, соприкасаются только пятками и образуют одну прямую линию		II
Ступни соприкасаются выворотню во всю свою длину, так что носок одной стопы не выглядывает из-за пятки другой		I

7. Выполняя движение *battement fondu* открывается (или закрывается):

а) сначала опорная нога, затем рабочая нога заканчивает движение;

б) сначала рабочая нога, затем опорная нога заканчивает движение;

в) начинает движение рабочая нога, затем обе одновременно заканчивают движение.

Ответ: в)

8. Что такое *assemble* (ассамбле):

а) прыжок с ноги на ногу;

б) перемена ног в воздухе;

в) прыжок с одной ноги на две.

Ответ: в)

9. Что такое контактная импровизация:

а) придумывание танцевального номера, где взаимодействуют 2 партнёра.

б) спонтанный танец, который возникает между двумя партнерами и строится вокруг импровизированной «точки контакта» с телом другого человека.

Ответ: б)

Задания для практической работы

– постановка танцевальной комбинации на 8–16 счетов, на основе изученного материала.

– подготовка танцевальных номеров к отчётному концерту.

Тематика проверочных танцевальных номеров

– Танцевальные номера, согласно репертуарному плану ансамбля танца «Ритм»

Информационное обеспечение

Список литературы

1. Базарова Н.П., Мей В.П. Азбука классического танца. – М.: Просвещение, 1995. – 160 с.

2. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 2001. – 272 с.

3. Безруких М.М. Возрастная физиология (физиология развития) – М.: Академия ребенка, 2002. – 416 с.

4. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движения и физической активности – М.: Медицина, 1966. – 349 с.

5. Бурцева Г.В. История и теория современных направлений хореографии – Б.: АГИК, 2002. – 9 с.

6. Бухвалов В.А. Развитие учащихся в процессе творчества и сотрудничества. – М.: Центр Педагогический поиск, 2000. – 144 с.

7. Ваганова А.Я. Основы классического танца. – Л.: Искусство, 1934. – 192 с.

8. Никитин В.Ю. Модерн–Джаз танец. История. Методика. Практика – М.: Издательство «ГИТИС», 2002. – 158 с.

9. Перлина Л.В. Танец модерн и методика его преподавания Учебное пособие. – Барнаул: Изд-во АлтГАКИ, 2010. – 123 с.

Электронные ресурсы

1. Классический танец: первый год обучения [Электронный ресурс]/ ALFIA youtube.com: https://www.youtube.com/playlist?list=PLr4_jUh3D2mXt2VDLDopXP0fklwPe4n5

2. Балет энциклопедия [Электронный ресурс]/ подред. Григоровича Ю.Н.– М.: Советская энциклопедия – Режим доступа: <http://www.ballet-enc.ru/>

Дополнительная общеразвивающая программа составлена в соответствии с требованиями действующего Положения о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ, Положения о промежуточном контроле результатов освоения дополнительных общеразвивающих программ и итоговой аттестации.

Статус	ФИО	Подпись	Дата
Авторы программы	Левина Екатерина Валериевна, педагог дополнительного образования		22.05.2020
Наставник программы	Зиновьева Мария Павловна		22.05.2020
Заведующий отделом художественного творчества	Хвощевская Екатерина Александровна		22.05.2020

Программа обсуждена и одобрена на методическом совете ДТДиМ от 25.05 2020 г., протокол №6, получила положительное заключение экспертной комиссии, принята на заседании педагогического совета от 26.05.2020 года, протокол № 75.