

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА»  
ЦЕНТР ТВОРЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ «АКАДЕМИЯ ДЕТСТВА»  
Дополнительная общеразвивающая программа  
художественной направленности

«Рассмотрено и принято»  
Педагогическим советом  
ЦТР «Академия детства»  
Протокол № от .2020г

Утверждено Приказом  
Директора МКУДО «Дворец  
творчества» А.А.Яровиковой  
№ от 2020 г

**«Современная хореография.  
Базовый уровень: 2 ступень»**

Возраст обучающихся: 13-15 лет  
Срок реализации: 2 год

Программу составила и реализует Педагог ДО  
Шимолина Т. .А

Талица  
2020

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка .....	3
Задачи программы (1 год обучения): .....	5
Учебный (тематический) план (1 год обучения): .....	6
Содержание программы (1 год обучения): .....	11
Планируемые результаты (1 год обучения): .....	18
Задачи программы (2 год обучения): .....	19
Учебный (тематический) план (2 год обучения): .....	20
Содержание программы (2 год обучения): .....	25
Планируемые результаты (2 год обучения): .....	33
Примерный график образовательного процесса .....	33
Условия реализации программы .....	34
Формы аттестации .....	35
Отслеживание результативности освоения программы .....	35
Оценочные материалы .....	37
Нормативно-правовое обеспечение программы .....	40
Литература, используемая в процессе разработки программы: .....	41
Литература для педагога: .....	41
Литература для родителей: .....	42
Литература для ребенка .....	42
<b>Аннотация</b> .....	<b>43</b>

## Пояснительная записка

Общеразвивающая программа «Современная хореография» реализуется в студии современного танца «Top Street», относится к программам *художественной направленности* и основывается на изучении таких направлений как Hip-Hop, брейкинг, new style, контемп, джаз-модерн и др. Программа составлена с опорой на нормативно- правовые документы: Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

Одним из наиболее многообразных и эмоциональных в современном искусстве является танец. Мир танца не стоит на месте, а находится в постоянном развитии. Появляются новые современные направления и стили танцев.

Современный танец – это красивый способ показать себя, и иногда это возможность самореализации. Современные танцы - это танцы, которые модны и популярны на данный момент. Каждому периоду времени свойственна своя музыкальная культура, которая, в свою очередь, порождает новые виды танца. Поэтому каждый танец можно назвать современным, но современным для своего времени. В нынешнем понимании, современный танец является синонимом – «популярный танец». К современным танцам можно отнести все направления, которые популярны на сегодняшний день. Современные танцы с их стремительными ритмами, необычными и сложными положениями тела хорошо тренируют выносливость, вестибулярный аппарат, систему дыхания и сердце. Работа над координацией позволит усложнять танцевальный рисунок, а постепенное развитие пластичности сделает импровизацию действительно многогранной и красивой.

Актуальность и востребованность Необходимость и актуальность программы обусловлена образовательными потребностями конкретной категории обучающихся. Эта объективная заинтересованность в определённых образовательных услугах субъективно выражена в обращённых к системе образования интересах и ожиданиях в отношении современного танца. Современный танец является одним из основных предметов, он развивает физические данные детей, укрепляет мышцы ног и спины, сообщает подвижность суставно-связочному аппарату, формирует технические навыки и основы правильной осанки, тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы, корректирует физические недостатки строения тела – в этом его значение и значимость.

Общеразвивающая программа «Современная хореография» способствует разрешению этих вопросов, чем и обусловлена её актуальность.

Отличительной особенностью от других дополнительных общеразвивающих программ по хореографии состоит в том, что в ее основе лежит изучение нового направления в хореографии – современный танец. Это постоянно развивающееся, свободное от канонов и условностей направление. У педагога и учащихся есть возможность постоянно экспериментировать с новыми формами, музыкой и пространством.

Проблема обеспечения здоровья должна решаться не только с точки зрения медицины, но и педагогами, через внедрение системы знаний о человеке, его здоровье, способах его формирования и сохранения. Я, как педагог дополнительного образования, особое внимание уделяю вопросу организации здоровьесберегающей среды на занятиях хореографии.

Адресат программы- обучающиеся с 13 до 15 лет. В коллектив принимаются все физически здоровые дети, имеющие медицинскую справку от врача. Эти дети проходят предварительный просмотр, где определяются их индивидуальные возможности, учитываются возрастные и психологические особенности, что и способствует распределению детей по группам и годам обучения. Группы формируются по возрастным и индивидуальным способностям детей. В течение учебного года группы могут пополняться вновь поступившими

обучающимися, способными продолжать обучение по данной программе.

Объем и срок освоения программы. 2 года

Форма обучения очная.

Особенности организации образовательного процесса. Форма занятия: групповая. В группах обучающиеся одного возраста. Состав группы постоянный. Со всем составом объединения занятия могут проходить при подготовке к совместному мероприятию.

Режим занятий. 3 раза в неделю по 2 часа (6 академических часа в неделю)

**Цель программы:** формирование и развитие пластических, танцевальных способностей и творческого потенциала обучающихся посредством овладения техниками современного танца.

### Задачи программы:

(1 год обучения)

#### **Образовательные**

- Обучить детей приемам самостоятельной и коллективной работы;
- самоконтроля и взаимоконтроля;
- Обучить детей приемам актерского мастерства в танце;
- Обучить навыкам правильного и выразительного движения в области современной хореографии;
- Сформировать культуру общения в танце с партнерами, педагогом и зрителями.

#### **Развивающие**

- Развить физические данные ребенка, улучшить координацию движений;
- Развить у детей музыкально-ритмические навыки;
- Развить у детей активность и самостоятельность общения;
- Создать базу для творческого мышления детей средствами хореографии;
- Сформировать танцевальные знания, умения, и навыки;
- Сформировать культуру общения в танце с партнерами, педагогом и зрителями.

#### **Воспитательные**

- воспитать качества инициативности, целеустремленности, ответственности по отношению к своему и чужому труду;
- помочь в формировании художественного вкуса, эмоционально-ценностного отношения к искусству;
- сформировать готовность к социальному и профессиональному самоопределению;
- привить эстетический подход к внешнему виду и окружающей среде;
- обеспечить социализацию детей в коллективе и способствовать возникновению уважительных отношений между обучающимися;
- способствовать формированию творческой личности.

**Учебный (тематический) план  
(1 год обучения)**

№п.п.	Наименование темы	Кол-во часов	В том числе		Формы аттестации /контроля
			Теоритич.	Практич.	
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>Опрос</b>
<b>2</b>	<b>ГИМНАСТИКА</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>22</b>	<b>Зачет</b>
	Теория дисциплины.	2	2	0	
	Упражнения, укрепляющие мышцы спины.(Партер)	2	0	2	
	Упражнения, развивающие подъем стопы. (Партер)	2	0	2	
	Упражнения, развивающие гибкость позвоночника. (Партер)	2	0	2	
	Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. (Партер)	2	0	2	
	Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов. (Партер)	2	0	2	
	Упражнения, развивающие выворотность ног. (Партер)	2	0	2	
	Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага. (Партер)	2	0	2	
	Упражнения для развития шеи и плечевого пояса. (Середина зала)	2	0	2	
	Упражнения для развития плечевого сустава и рук. (Середина зала)	2	0	2	
	Упражнения на развитие поясничного пояса. (Середина зала)	2	0	2	
	Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног. (Середина зала)	2	0	2	
<b>3</b>	<b>Акробатика</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>Зачет</b>
	Строевые упражнения: Фигурная маршировка, построение и перестроение в колонны, шеренги.	2	1	1	
	Строевые упражнения: Фигурная маршировка, построение и перестроение в колонны, шеренги	2	0	2	
	Упражнения для развития	2	1	1	

	гибкости тела: «складка» сидя наклон вперед ноги вместе; «бабочка», «лягушка», «колечко», «кораблик», «мостик» лежа на спине, стоя на коленях, из основной стойки; полушпагаты, шпагаты.				
	Упражнения для развития гибкости тела: «складка» сидя наклон вперед ноги вместе; «бабочка», «лягушка», «колечко», «кораблик», «мостик» лежа на спине, стоя на коленях, из основной стойки; полушпагаты, шпагаты.	2	0	2	
	Силовые упражнения: упражнения отягощенные массой собственного тела.	2	1	1	
	Силовые упражнения: упражнения отягощенные массой собственного тела.	2	0	2	
	Элементы акробатики: кувырок (вперед, назад; назад согнувшись); кувырок вперед с прыжка (с места, с разбега и толчком о трамплин); стойка на голове; стойка на руках (у стенки); «мостик» из основной стойки; «колесо» с разбега.	2	1	1	
	Элементы акробатики: кувырок (вперед, назад; назад согнувшись); кувырок вперед с прыжка (с места, с разбега и толчком о трамплин); стойка на голове; стойка на руках (у стенки); «мостик» из основной стойки; «колесо» с разбега.	2	0	2	
<b>4</b>	<b>Уличный танец</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>22</b>	<b>Зачет</b>
	Повторение пройденного материала	2	2	0	
	Повторение пройденного материала	2	0	2	
	Усложнение пройденного материала	2	0	2	
	Усложнение пройденного материала	2	0	2	
	Усложнение пройденного материала	2	0	2	

	материала материала				
	Усложнение пройденного материала материала	2	0	2	
	Элементы нижнего брейкинга	2	0	2	
	Элементы нижнего брейкинга	2	0	2	
	Изучение танцевальных движений по программе	2	0	2	
	Изучение танцевальных движений по программе	2	0	2	
	Изучение танцевальных движений по программе	2	0	2	
	Изучение танцевальных движений по программе	2	0	2	
<b>5</b>	<b>Постановка танцевальной композиции №1</b>	<b>24</b>	<b>1</b>	<b>23</b>	<b>Выступление</b>
	изучение танцевальных элементов	2	1	1	
	изучение танцевальных элементов	2	0	2	
	изучение танцевальных элементов	2	0	2	
	изучение танцевальных комбинаций	2	0	2	
	изучение танцевальных комбинаций	2	0	2	
	изучение танцевальных комбинаций	2	0	2	
	графическое перестроение	2	0	2	
	графическое перестроение	2	0	2	
	графическое перестроение	2	0	2	
	Отработка и показ номера	2	0	2	
	Отработка и показ номера	2	0	2	
	Отработка и показ номера	2	0	2	
<b>6</b>	<b>Классический танец</b>	<b>14</b>	<b>1</b>	<b>13</b>	<b>Зачет</b>
	Классический танец	2	1	1	
	Экзерсис у станка	2	0	2	
	Экзерсис у станка	2	0	2	
	Экзерсис на середине зала	2	0	2	
	Экзерсис на середине зала	2	0	2	
	Прыжки у станка	2	0	2	
	Прыжки на середине зала	2	0	2	
<b>7</b>	<b>Contemporary</b>	<b>28</b>	<b>1</b>	<b>27</b>	<b>Зачет</b>
	Повторение пройденного материала	2	1	1	
	Повторение пройденного материала	2	0	2	
	Усложнение пройденного материала материала	2	0	2	
	Усложнение пройденного материала материала	2	0	2	
	Усложнение пройденного материала материала	2	0	2	



	материала материала				
	Усложнение пройденного материала материала	2	0	2	
	Повторение пройденного материала	2	0	2	
	Вращение, прыжки, передвижения	2	0	2	
	Вращение, прыжки, передвижения	2	0	2	
	Импровизация	2	0	2	
	Импровизация	2	0	2	
	Импровизация	2	0	2	
	Импровизация	2	0	2	
	Свободная пластика тела	2	0	2	
<b>8</b>	<b>Постановка танцевальной композиции №2</b>	<b>24</b>	<b>1</b>	<b>23</b>	<b>Выступление</b>
	изучение танцевальных элементов	2	1	1	
	изучение танцевальных элементов	2	0	2	
	изучение танцевальных элементов	2	0	2	
	изучение танцевальных комбинаций	2	0	2	
	изучение танцевальных комбинаций	2	0	2	
	изучение танцевальных комбинаций	2	0	2	
	графическое перестроение	2	0	2	
	графическое перестроение	2	0	2	
	графическое перестроение	2	0	2	
	Отработка и показ номера	2	0	2	
	Отработка и показ номера	2	0	2	
	Отработка и показ номера	2	0	2	
<b>9</b>	<b>Актерское мастерство.</b>	<b>22</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>Зачет</b>
	Основы актерской технологии в танце	2	2	0	
	Тренировка мимических мышц.	2	1	1	
	Тренировка мимических мышц.	2	0	2	
	Тренировка мимических мышц.	2	0	2	
	Внимание (сценическое внимание)	2	1	1	
	Внимание (сценическое внимание)	2	0	2	
	Действие как основа сценического искусства.	2	1	1	
	Действие как основа сценического искусства.	2	0	2	
	Импровизация и актёрское мастерство	2	1	1	
	Импровизация и актёрское	2	0	2	

	мастерство				
	Импровизация и актёрское мастерство	2	0	2	
<b>10</b>	<b>Постановка танцевальной композиции №3</b>	<b>24</b>	<b>1</b>	<b>23</b>	<b>Выступление</b>
	изучение танцевальных элементов	2	1	1	
	изучение танцевальных элементов	2	0	2	
	изучение танцевальных элементов	2	0	2	
	изучение танцевальных комбинаций	2	0	2	
	изучение танцевальных комбинаций	2	0	2	
	изучение танцевальных комбинаций	2	0	2	
	графическое перестроение	2	0	2	
	графическое перестроение	2	0	2	
	графическое перестроение	2	0	2	
	Отработка и показ номера	2	0	2	
	Отработка и показ номера	2	0	2	
	Отработка и показ номера	2	0	2	
<b>11</b>	<b>Отработка танцевальной базы</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>Выступление</b>
	Отработка номеров	2	0	2	
	Отработка номеров	2	0	2	
	Отработка номеров	2	0	2	
<b>12</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>Выступление</b>
	<b>Итого</b>	<b>210</b>	<b>21</b>	<b>189</b>	

## Содержание программы (1 год обучения)

### 1. Вводное занятие.

*Теория.* Знакомство, правила по технике безопасности, ввод в программу.

### 2. Гимнастика

*Теория:*

Основные задачи гимнастики:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие силы мышц, укрепление суставов и повышение их подвижности;
- развитие выносливости и постановка дыхания;
- выработка навыков высокой культуры движений.

Практика

*Элементы партерной гимнастики.*

1. Упражнения, укрепляющие мышцы спины;
  - «День — ночь»
  - «Змейка»
  - «Рыбка»
2. Упражнения, развивающие подъем стопы:
  - вытягивание и сокращение стопы;
  - круговые движения стопой;
3. Упражнения, развивающие гибкость позвоночника:
  - «лодочка»;
  - «складочка»;
  - «колечко»;
4. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса
  - «ступеньки»;
  - «ножницы»;
5. Упражнения, развивающие подвижность тазобедренного сустава:
  - «Неваляшка»
  - «Passe' с разворотом колена»
6. Упражнения развивающие выворотность ног:
  - «Звездочка»
  - «Лягушка»
7. Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага:
  - «Боковая растяжка»
  - «Растяжка с наклоном вперед»
  - «Часы»

*Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов*

1. Упражнение для развития шеи и плечевого пояса в первоначальных музыкальных раскладках:
  - повороты головы в положении «направо», «прямо», «налево»;
  - наклоны и подъемы головы в положениях «прямо», «направо», «налево»;
  - круговые движения головой по кругу и целому кругу;
  - поднимание и опускание плеч;
  - поочередное поднимание и опускание плеч.
2. Упражнение для развития плечевого сустава и рук в первоначальных музыкальных раскладках:
  - разведение рук в стороны;
  - подъемы рук вперед на высоту 90°;
  - отведение рук назад;

- подъемы рук вверх и опускания вниз через стороны;
  - подъемы рук вверх–вперёд и опускания вниз–вперёд;
  - сгибание рук в локтях в направлении: вверх–в стороны и вниз–в стороны;
  - сгибание рук в локтях в направлении: вверх–вперёд и вниз–вперёд;
  - сгибания кистей в подготовительном положении: в стороны, вперёд, назад;
  - сгибание кистей с руками, раскрытыми в стороны: вверх–в стороны–вниз, вперёд–в стороны–назад;
  - сгибание кистей с руками, поднятыми вверх: в стороны–вверх–в стороны, вперёд–вверх–назад;
  - вращение кистями (наружу, внутрь) в подготовительном положении;
  - вращения кистями во II позиции;
  - вращения кистями с руками, поднятыми вверх.
3. Упражнения на развитие поясничного пояса:
- наклоны корпуса в стороны;
  - наклоны корпуса вперёд.
4. Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног:
- полуприседания;
- отведение ноги в сторону на носок;
  - отведение ноги в сторону на каблук;
  - отведение ноги вперёд на носок;
  - отведение ноги вперёд на каблук;
  - отведение ноги в сторону с чередованием: позиция – носок – каблук – носок – позиция;
  - отведение ноги вперед с чередованием: позиция – носок – каблук – носок – позиция;
  - подъёмы согнутой в колене ноги вперёд;
  - отведение ноги назад на носок;
  - отведение ноги в сторону, вперёд с чередованием: позиция – носок – выпад – носок – позиция;
  - отведение ноги в сторону, вперед с чередованием: – позиция – носок – выпад – носок с полуприседанием;
  - подъёмы на полупальцы;
  - многократные прыжки на двух ногах;
  - перескоки с ноги на ногу с отведением работающей ноги вперёд на носок;
  - перескоки с ноги на ногу с отведением работающей ноги вперёд на каблук.

### **3. Акробатика**

#### Строевые упражнения

*Теория:* Команды в строевых упражнениях.

*Практика:* Совершенствование навыков выполнений команд в строевых упражнениях.

#### Общеразвивающие упражнения

*Теория:* Классификация ОРУ (для мышц рук и плечевого пояса; для мышц туловища и шеи; для мышц ног; мышц всего тела)

*Практика:* ОРУ для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног, для мышц всего тела.

#### Упражнения для развития гибкости тела.

*Теория:* Понятие «бабочка»; понятие «лягушка»; тренировка голеностопного, коленного, тазобедренного суставов; выработка гибкости тела.

*Практика:* Упражнения для улучшения гибкости шеи; упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов; упражнения для улучшения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья; упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра; упражнения для улучшения подвижности коленных суставов; упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы; упражнения для растяжки и формирования балетного шага

#### Силовые упражнения.

*Теория:* Правильное выполнение силовых упражнений.

*Практика:* Упражнения на развитие силы и мышц рук; упражнения на развитие мышц пресса; упражнения на развитие мышц спины, ягодиц; упражнения на развитие силы и мышц ног.

Элементы акробатики.

*Теория:* Понятие кувырок назад (согнувшись), кувырок вперед с разбега, стойка на руках, колесо с разбега.

*Практика:* Совершенствование – кувырков вперед, назад; перекатов прямым телом и в группировке через правое и левое плечо. Кувырок назад согнувшись. Стойка на руках у стенки (животом к стене и спиной). «Мостик» с основной стойки (стоя на ногах). «Колесо» через правую и левую ногу, с разбега.

#### **4. Уличные танцы**

*Теория:* Разновидность стилей и история возникновения. Повтор терминологии и изученной базы.

*Практика:* Усложнение базы и накопление нового танцевального материала в разных стилях.

#### **5. Постановка танцевальной композиции №1 (24 часов)**

*Теория:* Выбор музыкальной композиции, состав сюжетной линии танца

*Практика:*

- Изучение танцевальных элементов, танцевальных комбинаций, которые в дальнейшем будут использованы для постановки танца.
- Изучение графического перестроения танца.

#### **6. Классический танец (14 часов)**

*Теория:* Педагог знакомит с содержанием программы. Рассказывает о правилах поведения на занятии, о технике безопасности во время пользования техническими средствами и особенностях внешнего вида учащегося

*Практика:*

Экзерсис у станка включает в себя маленькое и большое приседание, выдвижения ноги вперед, в сторону, назад, движения на полупальцах, большое значение придается перегибам корпуса и другим упражнениям, отражающим многообразие классического танца. Каждый урок включает 6-12 упражнений построенных по принципу чередования: упражнения плавные, мягкие чередуются с упражнениями быстрыми, резкими, упражнения на вытянутых ногах – с упражнениями на присогнутых ногах и т.д. Основу раздела составляют приседания, упражнения на развитие подвижности стопы, раскрывание ноги на 90\*, большие броски.

#### **7. Contemporary**

*Теория:* методика исполнения элементов contemporary dance

*Практика:* Разогрев (на основе пройденного материала Усложнение: с fondu, растяжка бёдер)

Партерная комбинация на основе пройденного материала. с усложнением 23 Port de bras по I, II, IV выворотной позиции на основе пройденного материала с усложнением Проучивание элементов: Стойка на плечах Swing ногами Drop в комбинации Arch, Curve and Body Roll Tilt Комбинации: plie´ Battement tendu Battement tendu jete´ Rond de jembe par terre Battement fondu Adagio Grand battement Диагонали: Выезд с вращением. Проучивание партерного прыжка по выворотной позиции

## 8. Постановка танцевальной композиции №1 (24 часов)

*Теория:* Выбор музыкальной композиции, состав сюжетной линии танца

*Практика:*

- Изучение танцевальных элементов, танцевальных комбинаций, которые в дальнейшем будут использованы для постановки танца.
- Изучение графического перестроения танца.

## 9. Актерское мастерство

Теория:

**«Основы актерской технологии в танце».** Особенности создания сценического образа в танце. Компоненты и этапы работы над хореографическим образом. Актерская техника как условие и способ реализации хореографических задач. Артистическая индивидуальность и ансамблевость в исполнении танца. Актерская перспектива в хореографической роли. «Зерно» роли.

Практика

**Тренировка мимических мышц.**

*Тренировка лобных мышц*

- Начните с активного сокращения лобных мышц. Энергично вскиньте брови кверху. «Раскрепостите» мышцы - брови возвращаются в обычное положение.
- Тренаж «мышц боли» (мышцы сморщивания бровей) и «мышц угрозы» (пирамидальные). Сокращение - брови книзу и к переносью. Раскрепощение - исходное положение. Упражнение заключается в многократном и энергичном, постепенно убыстряющемся подтягивании бровей книзу.
- Соедините движения лобных мышц с движением «мышц боли» и «мышц угрозы». Поочередно сокращая мышцы, энергично вскидывайте брови вверх и энергично опускайте их (помните об автономности мышц).

**Тренировка глазных мышц**

- Простое, все убыстряющееся движение век (мигание).
- Поочередно закрывать веки. Добиться, чтобы брови в этом движении не участвовали, чтобы закрывался один глаз (а веко второго находилось в покое).

**Тренировка мышцы верхней губы (Три части этой мышцы, сокращаясь, поднимают верхнюю губу в ее средней части).**

- Тренировать следует подъем верхней губы без участия углов рта. Крылья носа несколько приподнимаются, расширяя ноздри. При активном подъеме верхней губы нужно сильно обнажать клыки и следить, чтобы нижняя губа оставалась в покое.
  - **Тренировка круговой мышцы рта.** (Эта мышца окружает рот. При сокращении она изменяет форму губ: вытягивает их вперед «надутые губы» или подтягивает «поджатые губы»)
  - Сначала следует натренировать активное вытягивание губ вперед (хоботком). Затем производить маятниковые движения в обе стороны, с вытянутыми губами, а после - круговые движения в обе стороны поочередно. Голова неподвижна.
- При работе над мимическими мышцами важна регулярность занятий.

Мышечная свобода — основной закон органического поведения человека в жизни.

Освобождение мышц, физических зажимов и мускульная свобода - это первый этап к органичному существованию на сцене.

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

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

- *Напряжение - расслабление.* Учащимся предлагается встать прямо и сосредоточить внимание на правой руке, напрягая ее до предела. Через несколько секунд напряжение сбросить, руку расслабить. Прodelать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей.

- *Спагетти.* «Нам предстоит превратиться в спагетти. Расслабьте руки от предплечья до кончиков пальцев. Размахивайте руками в разные стороны, контролируя их абсолютную свободу. Следующий этап – освобождаем руки от локтя до кончиков пальцев и продолжаем хаотическое вращение. Держим «закрытым» локтевой сустав, но полностью освобождаем кисти и пальцы. Вращаем ими, ощущая пружинистую вибрацию. Проверьте, что пальцы действительно свободны и струятся, как отваренные спагетти» и др.

- *Игра «Кукольный магазин».* В Кукольном магазине все куклы сделаны из разных материалов: тряпичные, пластмассовые, резиновые, фарфоровые и т.п., что обуславливает определенную пластику при выполнении игрового упражнения.

- *Игра «Море волнуется раз...»* Всем известная игра, по условиям которой все играющие двигаются, представляя себя морскими обитателями - рыбами, медузами, дельфинами, ужами и т.п. После слов «Море волнуется раз... море волнуется два, море волнуется три, морская фигура на месте замри...», - все замирают. Тот обучающийся, до которого дотронулся ведущий, продолжает свои движения и все должны отгадать, кого он изображает.

*Внимание (сценическое внимание)* - очень активный сознательный процесс концентрации воли для познания окружающей действительности, в котором участвуют все системы восприятия - зрение, слух, осязание, обоняние. Главная задача педагога научить детей удерживать своё внимание в непрерывно активной фазе в процессе сценического действия. Видеть, слышать, воспринимать, ориентироваться и координироваться в сценическом пространстве.

- *Упражнения на развитие и тренировку внимания:*

- Учащимся предлагается выбрать простой предмет и рассмотреть его. Чтобы избежать «гляденья» на предмет — нужно описать для себя его внешний вид. Затем внутренне проделать четыре действия с предметом: держать его, притягивать к себе, устремиться к нему, проникнуть в него, как бы стараясь слиться с ним. Каждое из этих действий необходимо проделать отдельно, затем вместе, соединяя по два, по три и т. д. При выполнении упражнения следить за тем, чтобы ни органы чувств, ни мускулы тела не напрягались излишне.

На следующем этапе упражнения предлагается менять объект внимания в такой последовательности: простой, видимый предмет; звук; человеческая речь; простой предмет, вызванный в воспоминании; звук, вызванный в воспоминании; человеческая речь (слово или фраза), вызванная в воспоминании; образ человека, которого вы хорошо знаете, вызванный в воспоминании; образ, взятый из пьесы или литературы; образ фантастического существа, пейзажа, архитектуры и т.п., созданный вами самими.

Упражняться нужно до тех пор, пока внимание с его четырьмя действиями не станет легко выполнимым единым душевным актом. Сосредоточив внимание на объекте, начните одновременно выполнять простые действия, не имеющие к объекту внимания прямого отношения: держа, например, в сфере внимания образ человека, в данный момент отсутствующего, начните убирать комнату, приводить в порядок книги, поливать цветы или делать любое другое легко выполнимое действие.

Главная задача — понять, что процесс внимания протекает в душевной сфере и не может быть нарушен внешними действиями, одновременно с ним совершаемыми.

- *Переключение внимания-1.* «Одновременность» внимания к нескольким объектам только кажущаяся, а на самом деле в психической деятельности человека происходит очень быстрое переключение внимания с одного объекта на другой. Это-то и создает иллюзию «одновременности» и непрерывности внимания к нескольким объектам. Многие совершаемые действия человек выполняет механически. Внимание тоже может стать механическим, автоматическим.

а) Учащемуся дается коробок спичек. Считая спички, он должен одновременно рассказывать сказку или сюжет кинофильма.

б) Педагог раздает присутствующим порядковые номера и предлагает каждому мысленно читать какое-нибудь стихотворение. Спустя 2 - 3 секунды после начала упражнения педагог называет какой-нибудь номер. Студент с этим номером должен встать и продолжить читать вслух, пока не будет назван следующий номер. Предыдущий продолжает читать стихи мысленно.

- *Переключение внимания-2.* Упражнение на переключение внимания протекает в такой последовательности:

1. Зрительное внимание: объект далеко (например, дверь).
2. Слуховое внимание: объект близко (комната).
3. Зрительное внимание: новый объект, находящийся далеко (улица в окне).
4. Осязательное внимание (объект — ткань собственного костюма).
5. Слуховое внимание: объект далеко (звуки улицы).
6. Зрительное внимание: объект близко (карандаш).
7. Обонятельное внимание (запах в аудитории).
8. Внутреннее внимание (тема — папироса).
9. Зрительное внимание: объект близко (пуговица на своем костюме).
10. Осязательное внимание (объект — поверхность стула).

• *Зрительная и слуховая память:*

- *Игра «Что изменилось?».* Педагог заготавливает на столе под платком 5-6 предметов (например: ручку, кубик, линейку, игрушку, ластик, книгу, яблоко и т.п.). Поднимая платок - показывает их расположение играющему и медленно считает до пяти, чтобы ребенок запомнил это расположение. Затем снова накрывает платком «натюрморт». Ребенок отворачивается. Педагог меняет расположение предметов или забирает 1-2 из них. При повторном раскрытии композиции играющий ребенок должен рассказать, что изменилось и вернуть всё в первоначальное положение, попросив у педагога недостающие предметы.

Игра тренирует зрительное внимание, память, наблюдательность; речевую культуру, умение разъяснить ситуацию и поставить задачу - что нужно сделать, чтобы восстановить композицию.

- *Народные игры «Ладочки», «Верёвочка»,* и многие другие, по выбору педагога также тренируют внимание, а разучивание несложных поговорок и стихотворений при их исполнении - комбинирует речевые и подвижные игры с упражнениями на внимание и наблюдательность. Например, повторы несложных комбинаций с верёвочками-резинками из игры «Верёвочка» и народной поэзии: «Скок- поскок, молодой дроздок, по водицу пошёл, молодичу нашёл...».

*Импровизация* Воображение - ведущий элемент творческой деятельности. Без воображения не может существовать ни один сегмент актерской техники. Фантазию и воображение необходимо развивать в раннем детском возрасте, т.к. именно детям свойственна творческая наивность и полная уверенность, с которой они относятся к собственным вымыслам. Развитие этих элементов способствует развитию ассоциативного и образного мышления.

- *Имитация и сочинение различных необычных движений.*



- В мире фантастических открытий. Обыгрывание простых предметов - стула, стола, ручки, линейки, ленты и других, как необычных вещей из будущего - летающий стул, стол со скатертью самобранкой, лента-путеводитель, сама пишущая («самопишущая») рассказы ручка, линейка-фонарь и т. п.

- *Сочиняем сказку вместе.*

- «Продолжи сказку». Педагог начинает «Жили-были...». Далее - по кругу каждый добавляет фразу или одно слово, продолжая сказочный сюжет.

- «Все герои в гости к нам!» Каждый придумывает небольшой монолог сказочного героя, чтобы мы угадали - кто это, из какой сказки. Можно использовать элементы пластики, реквизит.

- *Примеры упражнений на развитие воображения и фантазии:*

- «Воображаемый телевизор». Дети сидят на стульях и смотрят «передачу». Кто какую передачу смотрит? Пусть каждый расскажет о том, что он видит. С помощью воображаемого пульта переключать передачи.

- *Стол в аудитории - это:*

королевский трон,  
аквариум с экзотическими рыбками,  
костер,  
куст цветущих роз.

- *Передать друг другу книгу так, как будто это:*

кирпич,  
кусочек торта,  
бомба,  
фарфоровая статуэтка и т. д.

- *Взять со стола карандаш так, как будто это:*

червяк,  
горячая печёная картошка,  
маленькая бусинка.

**Действие как основа сценического искусства.** Признаки действия: наличие цели и волевое происхождение, т.е. логика поведения человека, ведущая к заданной цели. Виды действия: психические и физические, внутренние и внешние. С одной стороны (как понятия) мы их разделяем, с другой стороны – «... нет физического действия без хотения, стремления и задач, без внутреннего оправдания их чувством...» К.С. Станиславский. Органичность и непосредственность исполнения заданий зависит от четкого осознания учащимися трех основных понятий - «что я думаю, ради чего я делаю, как я делаю», а главное - помнить, что любое действие — это процесс, который имеет начало, развитие, конец.

- *Этюды и упражнения на физическое действие – (с предметами):*

Четкое и подробное исполнение конкретного задания, поиск логики поведения в заданном действии с предметами. Цель выполняемого действия.

а) *логичный подбор предметов* – выполнить с ними действие (швабра – тряпка – ведро), (карандаш – бумага – ластик), (ножницы – бинт – плюшевый заяц);

б) *хаотичный подбор предметов* – придумать логичное действие, используя данные предметы (ведро – бумага - плюшевый заяц), (тряпка - карандаш – ножницы), (швабра – бинт – ластик).

- *Этюды и упражнения на память физических действий:*

- *Физическое действие с воображаемым предметом.* Важно каждый этюд максимально приблизить к правде жизни. Поэтому физические действия должны быть понятны ребенку, он может совершать их ежедневно в реальной жизни (умыться, чистить зубы, вышивать, подметать, играть с куклой (машинкой), рисовать и т.д.).

- Игровые упражнения, игры для развития слуховой и зрительной памяти. Игровые упражнения на память физических действий. *Например, упражнение «Подготовка к Новому году: украшение ёлки, комнаты, новогоднего стола, упаковка подарков» с беспредметными действиями.* Можно играть в эту игру, распевая новогодние песенки в музыкальном сопровождении.

#### **10. Постановка танцевальной композиции №1 (24 часов)**

*Теория:* Выбор музыкальной композиции, состав сюжетной линии танца

*Практика:*

- Изучение танцевальных элементов, танцевальных комбинаций, которые в дальнейшем будут использованы для постановки танца.
- Изучение графического перестроения танца.

#### **11. Отработка танцевальной базы**

Повторение танцевального репертуара, подготовка к выступлению.

### Планируемые результаты (1 год обучения)

#### Метапредметные:

- терминологию современного танца;
- ведущие направления современного танца и истоки их возникновения;
- основы актерского мастерства;
- репертуар коллектива.

#### Предметные:

- исполнение движения в соответствии с характером, стилем номера;
- выполнение комбинации движений и импровизировать;
- различить направления современной хореографии.

#### Личностные:

- культура общения с партнерами, педагогом и зрителями;
- художественный вкус и умение разбираться в современной музыке.
- мотивация к творчеству;
- мотивация к расширению познания;
- чувство ритма, музыкальность, выразительность при исполнении танцевальных композиций.

## **Задачи программы**

### **(2 год обучения)**

#### ***Образовательные***

- Обучить детей приемам самостоятельной и коллективной работы;
- самоконтроля и взаимоконтроля;
- Обучить детей приемам актерского мастерства;
- Обучить навыкам правильного и выразительного движения в области современной хореографии;
- Сформировать культуру общения в танце с партнерами, педагогом и зрителями.

#### ***Развивающие***

- Развить физические данные ребенка, улучшить координацию движений;
- Развить у детей музыкально-ритмические навыки;
- Развить у детей активность и самостоятельность общения;
- Создать базу для творческого мышления детей средствами хореографии;
- Сформировать танцевальные знания, умения, и навыки;
- Сформировать культуру общения в танце с партнерами, педагогом и зрителями.

#### ***Воспитательные***

- прививать любовь к танцу;
- воспитывать силу воли, самостоятельность, стремление доводить начатое дело до конца;
- воспитывать ценность и понимание значения результатов своего творчества;
- формировать потребность здорового образа жизни;
- воспитывать чувство коллективизма, способность к продуктивному творческому общению.

**Учебный (тематический) план  
(2 год обучения)**

№п.п.	Наименование темы	Кол-во часов	В том числе		Формы аттестации /контроля
			Теоритич.	Практич.	
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>Опрос</b>
<b>2</b>	<b>ГИМНАСТИКА</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>22</b>	<b>Зачет</b>
	Теория дисциплины.	2	2	0	
	Упражнения, укрепляющие мышцы спины.(Партер)	2	0	2	
	Упражнения, развивающие подъем стопы. (Партер)	2	0	2	
	Упражнения, развивающие гибкость позвоночника. (Партер)	2	0	2	
	Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса. (Партер)	2	0	2	
	Упражнения, развивающие подвижность тазобедренных суставов. (Партер)	2	0	2	
	Упражнения, развивающие выворотность ног. (Партер)	2	0	2	
	Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага. (Партер)	2	0	2	
	Упражнения для развития шеи и плечевого пояса. (Середина зала)	2	0	2	
	Упражнения для развития плечевого сустава и рук. (Середина зала)	2	0	2	
	Упражнения на развитие поясничного пояса. (Середина зала)	2	0	2	
	Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног. (Середина зала)	2	0	2	
<b>3</b>	<b>Акробатика</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>Зачет</b>
	Строевые упражнения: построение в шахматный порядок, перестроение в круг, фигурная маршировка; команды строевых упражнений	2	1	1	
	Строевые упражнения: построение в шахматный порядок, перестроение в круг, фигурная маршировка;	2	0	2	

	команды строевых упражнений				
	Упражнения для развития гибкости тела: наклоны, прогибы, махи ногами, шпагаты с провисом..	2	1	1	
	Упражнения для развития гибкости тела: наклоны, прогибы, махи ногами, шпагаты с провисом.	2	0	2	
	Силовые упражнения: упражнения отягощенные массой собственного тела.	2	1	1	
	Силовые упражнения: упражнения отягощенные массой собственного тела.	2	0	2	
	Элементы акробатики: кувырок вперед через стойку на руках; кувырок назад согнувшись в стойку на руках; перекаты через «мостик» назад и вперед; стойка на руках и на локтях; переворот вперед (ноги вместе, поочередно); переворот назад «перекидка» (поочередно, ноги вместе); «колесо» через одну руку (с шага, разбега.	2	1	1	
	Элементы акробатики: кувырок вперед через стойку на руках; кувырок назад согнувшись в стойку на руках; перекаты через «мостик» назад и вперед; стойка на руках и на локтях; переворот вперед (ноги вместе, поочередно); переворот назад «перекидка» (поочередно, ноги вместе); «колесо» через одну руку (с шага, разбега.	2	0	2	
<b>4</b>	<b>Уличный танец</b>	<b>24</b>	<b>2</b>	<b>22</b>	<b>Зачет</b>
	Повторение пройденного материала	2	2	0	
	Повторение пройденного материала	2	0	2	
	Усложнение пройденного материала	2	0	2	
	Усложнение пройденного	2	0	2	

	материала материала				
	Усложнение пройденного материала материала	2	0	2	
	Усложнение пройденного материала материала	2	0	2	
	Элементы нижнего брейкинга	2	0	2	
	Элементы нижнего брейкинга	2	0	2	
	Изучение танцевальных движений по программе	2	0	2	
	Изучение танцевальных движений по программе	2	0	2	
	Изучение танцевальных движений по программе	2	0	2	
	Изучение танцевальных движений по программе	2	0	2	
<b>5</b>	<b>Постановка танцевальной композиции №1</b>	<b>24</b>	<b>1</b>	<b>23</b>	<b>Выступление</b>
	изучение танцевальных элементов	2	1	1	
	изучение танцевальных элементов	2	0	2	
	изучение танцевальных элементов	2	0	2	
	изучение танцевальных комбинаций	2	0	2	
	изучение танцевальных комбинаций	2	0	2	
	изучение танцевальных комбинаций	2	0	2	
	графическое перестроение	2	0	2	
	графическое перестроение	2	0	2	
	графическое перестроение	2	0	2	
	Отработка и показ номера	2	0	2	
	Отработка и показ номера	2	0	2	
Отработка и показ номера	2	0	2		
<b>6</b>	<b>Классический танец</b>	<b>14</b>	<b>1</b>	<b>13</b>	<b>Зачет</b>
	Классический танец	2	1	1	
	Экзерсис у станка	2	0	2	
	Экзерсис у станка	2	0	2	
	Экзерсис на середине зала	2	0	2	
	Экзерсис на середине зала	2	0	2	
	Прыжки у станка	2	0	2	
	Прыжки на середине зала	2	0	2	
<b>7</b>	<b>Contemporary</b>	<b>28</b>	<b>1</b>	<b>27</b>	<b>Зачет</b>
	Повторение пройденного материала	2	1	1	
	Повторение пройденного материала	2	0	2	
	Усложнение пройденного материала материала	2	0	2	
	Усложнение пройденного	2	0	2	

	материала материала				
	Усложнение пройденного материала материала	2	0	2	
	Усложнение пройденного материала материала	2	0	2	
	Повторение пройденного материала	2	0	2	
	Вращение, прыжки, передвижения	2	0	2	
	Вращение, прыжки, передвижения	2	0	2	
	Импровизация	2	0	2	
	Импровизация	2	0	2	
	Импровизация	2	0	2	
	Импровизация	2	0	2	
	Свободная пластика тела	2	0	2	
<b>8</b>	<b>Постановка танцевальной композиции №2</b>	<b>24</b>	<b>1</b>	<b>23</b>	<b>Выступление</b>
	изучение танцевальных элементов	2	1	1	
	изучение танцевальных элементов	2	0	2	
	изучение танцевальных элементов	2	0	2	
	изучение танцевальных комбинаций	2	0	2	
	изучение танцевальных комбинаций	2	0	2	
	изучение танцевальных комбинаций	2	0	2	
	графическое перестроение	2	0	2	
	графическое перестроение	2	0	2	
	графическое перестроение	2	0	2	
	Отработка и показ номера	2	0	2	
	Отработка и показ номера	2	0	2	
	Отработка и показ номера	2	0	2	
<b>9</b>	<b>Актерское мастерство.</b>	<b>22</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>Зачет</b>
	Основы актерской технологии в танце	2	2	0	
	Тренировка мимических мышц.	2	1	1	
	Тренировка мимических мышц.	2	0	2	
	Тренировка мимических мышц.	2	0	2	
	Внимание (сценическое внимание)	2	1	1	
	Внимание (сценическое внимание)	2	0	2	
	Действие как основа сценического искусства.	2	1	1	
	Действие как основа сценического искусства.	2	0	2	
	Импровизация и актёрское	2	1	1	

	мастерство				
	Импровизация и актёрское мастерство	2	0	2	
	Импровизация и актёрское мастерство	2	0	2	
<b>10</b>	<b>Постановка танцевальной композиции №3</b>	<b>24</b>	<b>1</b>	<b>23</b>	<b>Выступление</b>
	изучение танцевальных элементов	2	1	1	
	изучение танцевальных элементов	2	0	2	
	изучение танцевальных элементов	2	0	2	
	изучение танцевальных комбинаций	2	0	2	
	изучение танцевальных комбинаций	2	0	2	
	изучение танцевальных комбинаций	2	0	2	
	графическое перестроение	2	0	2	
	графическое перестроение	2	0	2	
	графическое перестроение	2	0	2	
	Отработка и показ номера	2	0	2	
	Отработка и показ номера	2	0	2	
	Отработка и показ номера	2	0	2	
<b>11</b>	<b>Отработка танцевальной базы</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>Выступление</b>
	Отработка номеров	2	0	2	
	Отработка номеров	2	0	2	
	Отработка номеров	2	0	2	
<b>12</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>Выступление</b>
	<b>Итого</b>	<b>210</b>	<b>21</b>	<b>189</b>	



## Содержание программы (2 год обучения)

### 1. Вводное занятие.

*Теория.* Знакомство, правила по технике безопасности, ввод в программу.

### 2. Гимнастика

#### Теория:

Основные задачи гимнастики:

- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие силы мышц, укрепление суставов и повышение их подвижности;
- развитие выносливости и постановка дыхания;
- выработка навыков высокой культуры движений.

#### Практика

*Элементы партерной гимнастики.*

1. Упражнения, укрепляющие мышцы спины:
  - «День — ночь»
  - «Змейка»
  - «Рыбка»
2. Упражнения, развивающие подъем стопы:
  - вытягивание и сокращение стопы;
  - круговые движения стопой;
3. Упражнения, развивающие гибкость позвоночника:
  - «лодочка»;
  - «складочка»;
  - «колечко»;
4. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса
  - «ступеньки»;
  - «ножницы»;
5. Упражнения, развивающие подвижность тазобедренного сустава:
  - «Неваляшка»
  - «Passe' с разворотом колена»
6. Упражнения развивающие выворотность ног:
  - «Звездочка»
  - «Лягушка»
7. Упражнения на растягивание мышц и связок и развитие балетного шага:
  - «Боковая растяжка»
  - «Растяжка с наклоном вперед»
  - «Часы»

*Упражнения на развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов*

1. Упражнение для развития шеи и плечевого пояса в первоначальных музыкальных раскладках:
  - повороты головы в положении «направо», «прямо», «налево»;
  - наклоны и подъемы головы в положениях «прямо», «направо», «налево»;
  - круговые движения головой по кругу и целому кругу;
  - поднимание и опускание плеч;
  - поочередное поднимание и опускание плеч.
2. Упражнение для развития плечевого сустава и рук в первоначальных музыкальных раскладках:
  - разведение рук в стороны;
  - подъемы рук вперед на высоту 90°;

- отведение рук назад;
  - подъемы рук вверх и опускания вниз через стороны;
  - подъемы рук вверх–вперёд и опускания вниз–вперёд;
  - сгибание рук в локтях в направлении: вверх–в стороны и вниз–в стороны;
  - сгибание рук в локтях в направлении: вверх–вперёд и вниз–вперёд;
  - сгибания кистей в подготовительном положении: в стороны, вперёд, назад;
  - сгибание кистей с руками, раскрытыми в стороны: вверх–в стороны–вниз, вперёд–в стороны–назад;
  - сгибание кистей с руками, поднятыми вверх: в стороны–вверх–в стороны, вперёд–вверх–назад;
  - вращения кистями (наружу, внутрь) в подготовительном положении;
  - вращения кистями во II позиции;
  - вращения кистями с руками, поднятыми вверх.
3. Упражнения на развитие поясничного пояса:
- наклоны корпуса в стороны;
  - наклоны корпуса вперёд.
4. Упражнения на развитие силы мышц и подвижности суставов ног:
- полуприседания;
- отведение ноги в сторону на носок;
  - отведение ноги в сторону на каблук;
  - отведение ноги вперёд на носок;
  - отведение ноги вперёд на каблук;
  - отведение ноги в сторону с чередованием: позиция – носок – каблук – носок – позиция;
  - отведение ноги вперед с чередованием: позиция – носок – каблук – носок – позиция;
  - подъёмы согнутой в колене ноги вперёд;
  - отведение ноги назад на носок;
  - отведение ноги в сторону, вперёд с чередованием: позиция – носок – выпад – носок – позиция;
  - отведение ноги в сторону, вперед с чередованием: – позиция – носок – выпад – носок с полуприседанием;
  - подъёмы на полупальцы;
  - многократные прыжки на двух ногах;
  - перескоки с ноги на ногу с отведением работающей ноги вперёд на носок;
  - перескоки с ноги на ногу с отведением работающей ноги вперёд на каблук.

### **3. Акробатика**

#### Строевые упражнения

Практика: Совершенствование знаний и умений строевых команд

#### Общеразвивающие упражнения

Практика: Совершенствование знаний и умений выполнения упражнений для разминки и разогрева.

#### Упражнения для развития гибкости тела.

##### Теория:

Тренировка плечевого пояса, плечевых суставов;

Тренировка лучезапястных суставов, развитие эластичности мышц кисти и предплечья;

Тренировка голеностопного сустава;

Тренировка тазобедренного сустава;

##### Выработка гибкости тела.

Практика: Упражнения для улучшения гибкости шеи; упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов; упражнения для улучшения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья; упражнения для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра; упражнения для улучшения подвижности коленных суставов; упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы; упражнения для растяжки и формирование балетного шага

Силовые упражнения.

Теория: Правильное выполнение силовых упражнений.

Практика: Упражнения на развитие силы и мышц рук; упражнения на развитие мышц пресса; упражнения на развитие мышц спины, ягодиц; упражнения на развитие силы и мышц ног.

Элементы акробатики.

Теория: Понятие кувырок через стойку на руках (вперед, назад); понятие переворот вперед; понятие «перекидка».

Практика: Кувырок вперед через стойку на руках; кувырок назад согнувшись в стойку на руках; перекиды через «мостик» назад и вперед; стойка на руках, на локтях; переворот вперед (ноги вместе, поочередно); переворот назад «перекидка» (поочередно, ноги вместе); «колесо» через одну руку (с шага, разбега).

#### **4. Уличные танцы**

- *Теория:* Разновидность стилей и история возникновения. Повтор терминологии и изученной базы.
- *Практика:* Усложнение базы и накопление нового танцевального материала в разных стилях.

#### **5. Постановка танцевальной композиции №1 (24 часов)**

*Теория:* Выбор музыкальной композиции, состав сюжетной линии танца

*Практика:*

- Изучение танцевальных элементов, танцевальных комбинаций, которые в дальнейшем будут использованы для постановки танца.
- Изучение графического перестроения танца.

#### **6. Классический танец (14 часов)**

*Теория:*

Педагог знакомит с содержанием программы. Рассказывает о правилах поведения на занятии, о технике безопасности во время пользования техническими средствами и особенностях внешнего вида учащегося

*Практика:* Экзерсис у станка включает в себя маленькое и большое приседание, выдвигания ноги вперед, в сторону, назад, движения на полупальцах, большое значение придается перегибам корпуса и другим упражнениям, отражающим многообразие классического танца. Каждый урок включает 6-12 упражнений построенных по принципу чередования: упражнения плавные, мягкие чередуются с упражнениями быстрыми, резкими, упражнения на вытянутых ногах – с упражнениями на присогнутых ногах и т.д. Основу раздела составляют приседания, упражнения на развитие подвижности стопы, раскрытие ноги на 90\*, большие броски.

#### **7. Contemporary**

Теория: методика исполнения элементов contemporary dance

Практика: Разогрев (на основе пройденного материала Усложнение: с fondu, растяжка бёдер) Партерная комбинация на основе пройденного материала. с усложнением 23 Port de bras по I, II, IV выворотной позиции на основе пройденного материала с усложнением Проучивание элементов: Стойка на плечах Swing ногами Drop в комбинации Arch, Curve and Body Roll Tilt Комбинации: plie' Battement tendu Battement tendu jete' Rond de jembe par terre Battement fondu Adagio Grand battement Диагонали: Выезд с вращением. Проучивание партерного прыжка по выворотной позиции

## **8. Постановка танцевальной композиции №1 (24 часов)**

Теория: Выбор музыкальной композиции, состав сюжетной линии танца

Практика:

- Изучение танцевальных элементов, танцевальных комбинаций, которые в дальнейшем будут использованы для постановки танца.
- Изучение графического перестроения танца.

## **9. Актерское мастерство**

Теория:

**«Основы актерской технологии в танце».** Особенности создания сценического образа в танце. Компоненты и этапы работы над хореографическим образом. Актерская техника как условие и способ реализации хореографических задач. Артистическая индивидуальность и ансамблевость в исполнении танца. Актерская перспектива в хореографической роли. «Зерно» роли.

Практика

### **Тренировка мимических мышц.**

*Тренировка лобных мышц*

- Начните с активного сокращения лобных мышц. Энергично вскиньте брови кверху. «Раскрепостите» мышцы - брови возвращаются в обычное положение.
- Тренаж «мышц боли» (мышцы сморщивания бровей) и «мышц угрозы» (пирамидальные). Сокращение - брови книзу и к переносью. Раскрепощение - исходное положение. Упражнение заключается в многократном и энергичном, постепенно убыстряющемся подтягивании бровей книзу.
- Соедините движения лобных мышц с движением «мышц боли» и «мышц угрозы». Поочередно сокращая мышцы, энергично вскидывайте брови вверх и энергично опускайте их (помните об автономности мышц).

### **Тренировка глазных мышц**

- Простое, все убыстряющееся движение век (мигание).
- Поочередно закрывать веки. Добиться, чтобы брови в этом движении не участвовали, чтобы закрывался один глаз (а веко второго находилось в покое).

### **Тренировка мышцы верхней губы (Три части этой мышцы, сокращаясь, поднимают верхнюю губу в ее средней части).**

- Тренировать следует подъем верхней губы без участия углов рта. Крылья носа несколько приподнимаются, расширяя ноздри. При активном подъеме верхней губы нужно сильно обнажать клыки и следить, чтобы нижняя губа оставалась в покое.

- **Тренировка круговой мышцы рта.** (Эта мышца окружает рот. При сокращении она изменяет форму губ: вытягивает их вперед «надутые губы» или подтягивает «поджатые губы»)
- Сначала следует натренировать активное вытягивание губ вперед (хоботком). Затем производить маятниковые движения в обе стороны, с вытянутыми губами, а после - круговые движения в обе стороны поочередно. Голова неподвижна. При работе над мимическими мышцами важна регулярность занятий.

Мышечная свобода — основной закон органического поведения человека в жизни.

Освобождение мышц, физических зажимов и мускульная свобода - это первый этап к органичному существованию на сцене.

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

- **Работа с дыханием.** Добиваться ровного и глубокого дыхания. Умение задерживать и отпускать дыхание. Глубокий, медленный вдох – быстрый выдох, и наоборот.
- **Снятие телесных зажимов.** Напряжение и расслабление мышц ног, рук, туловища, головы, лица.
  - **Напряжение - расслабление.** Учащимся предлагается встать прямо и сосредоточить внимание на правой руке, напрягая ее до предела. Через несколько секунд напряжение сбросить, руку расслабить. Прodelать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей.
  - **Спагетти.** «Нам предстоит превратиться в спагетти. Расслабьте руки от предплечья до кончиков пальцев. Размахивайте руками в разные стороны, контролируя их абсолютную свободу. Следующий этап – освобождаем руки от локтя до кончиков пальцев и продолжаем хаотическое вращение. Держим «закрытым» локтевой сустав, но полностью освобождаем кисти и пальцы. Вращаем ими, ощущая пружинистую вибрацию. Проверьте, что пальцы действительно свободны и струятся, как отваренные спагетти» и др.
  - **Игра «Кукольный магазин».** В Кукольном магазине все куклы сделаны из разных материалов: тряпичные, пластмассовые, резиновые, фарфоровые и т.п., что обуславливает определённую пластику при выполнении игрового упражнения.
  - **Игра «Море волнуется раз...»** Всем известная игра, по условиям которой все играющие двигаются, представляя себя морскими обитателями - рыбами, медузами, дельфинами, ужами и т.п. После слов «Море волнуется раз... море волнуется два, море волнуется три, морская фигура на месте замри...», - все замирают. Тот обучающийся, до которого дотронулся ведущий, продолжает свои движения и все должны отгадать, кого он изображает.

Внимание (сценическое внимание) - очень активный сознательный процесс концентрации воли для познания окружающей действительности, в котором участвуют все системы восприятия - зрение, слух, осязание, обоняние. Главная задача педагога научить детей удерживать своё внимание в непрерывно активной фазе в процессе сценического действия. Видеть, слышать, воспринимать, ориентироваться и координироваться в сценическом пространстве.

- **Упражнения на развитие и тренировку внимания:**
  - Учащимся предлагается выбрать простой предмет и рассмотреть его. Чтобы избежать «гляденья» на предмет — нужно описать для себя его внешний вид. Затем внутренне проделать четыре действия с предметом: держать его, притягивать к себе, устремиться к нему, проникнуть в него, как бы стараясь слиться с ним. Каждое из этих действий необходимо проделать отдельно, затем вместе, соединяя по два, по три и т. д. При

выполнении упражнения следить за тем, чтобы ни органы чувств, ни мускулы тела не напрягались излишне.

На следующем этапе упражнения предлагается менять объект внимания в такой последовательности: простой, видимый предмет; звук; человеческая речь; простой предмет, вызванный в воспоминании; звук, вызванный в воспоминании; человеческая речь (слово или фраза), вызванная в воспоминании; образ человека, которого вы хорошо знаете, вызванный в воспоминании; образ, взятый из пьесы или литературы; образ фантастического существа, пейзажа, архитектуры и т.п., созданный вами самими. Упражняться нужно до тех пор, пока внимание с его четырьмя действиями не станет легко выполнимым единым душевным актом. Сосредоточив внимание на объекте, начните одновременно выполнять простые действия, не имеющие к объекту внимания прямого отношения: держа, например, в сфере внимания образ человека, в данный момент отсутствующего, начните убирать комнату, приводить в порядок книги, поливать цветы или делать любое другое легко выполнимое действие.

Главная задача — понять, что процесс внимания протекает в душевной сфере и не может быть нарушен внешними действиями, одновременно с ним совершаемыми.

- *Переключение внимания-1.* «Одновременность» внимания к нескольким объектам только кажущаяся, а на самом деле в психической деятельности человека происходит очень быстрое переключение внимания с одного объекта на другой. Это-то и создает иллюзию «одновременности» и непрерывности внимания к нескольким объектам. Многие совершаемые действия человек выполняет механически. Внимание тоже может стать механическим, автоматическим.

а) Учащемуся дается коробок спичек. Считая спички, он должен одновременно рассказывать сказку или сюжет кинофильма.

б) Педагог раздает присутствующим порядковые номера и предлагает каждому мысленно читать какое-нибудь стихотворение. Спустя 2 - 3 секунды после начала упражнения педагог называет какой-нибудь номер. Студент с этим номером должен встать и продолжить читать вслух, пока не будет назван следующий номер. Предыдущий продолжает читать стихи мысленно.

- *Переключение внимания-2.* Упражнение на переключение внимания протекает в такой последовательности:

1. Зрительное внимание: объект далеко (например, дверь).
2. Слуховое внимание: объект близко (комната).
3. Зрительное внимание: новый объект, находящийся далеко (улица в окне).
4. Осязательное внимание (объект — ткань собственного костюма).
5. Слуховое внимание: объект далеко (звуки улицы).
6. Зрительное внимание: объект близко (карандаш).
7. Обонятельное внимание (запах в аудитории).
8. Внутреннее внимание (тема — папироса).
9. Зрительное внимание: объект близко (пуговица на своем костюме).
10. Осязательное внимание (объект — поверхность стула).

• *Зрительная и слуховая память:*

- *Игра «Что изменилось?».* Педагог заготавливает на столе под платком 5-6 предметов (например: ручку, кубик, линейку, игрушку, ластик, книгу, яблоко и т.п.). Поднимая платок - показывает их расположение играющему и медленно считает до пяти, чтобы ребенок запомнил это расположение. Затем снова накрывает платком «натюрморт». Ребенок отворачивается. Педагог меняет расположение предметов или забирает 1-2 из них. При повторном раскрытии композиции играющий ребенок должен рассказать, что изменилось и вернуть всё в первоначальное положение, попросив у педагога недостающие предметы.

Игра тренирует зрительное внимание, память, наблюдательность; речевую культуру, умение разъяснить ситуацию и поставить задачу - что нужно сделать, чтобы восстановить композицию.

- *Народные игры* «Ладочки», «Верёвочка», и многие другие, по выбору педагога также тренируют внимание, а разучивание несложных поговорок и стихотворений при их исполнении - комбинирует речевые и подвижные игры с упражнениями на внимание и наблюдательность. Например, повторы несложных комбинаций с верёвочками-резинками из игры «Верёвочка» и народной поэзии: «Скок- поскок, молодой дроздок, по водицу пошёл, молодлицу нашёл...».

Импровизация Воображение - ведущий элемент творческой деятельности. Без воображения не может существовать ни один сегмент актерской техники. Фантазию и воображение необходимо развивать в раннем детском возрасте, т.к. именно детям свойственна творческая наивность и полная уверенность, с которой они относятся к собственным вымыслам. Развитие этих элементов способствует развитию ассоциативного и образного мышления.

- *Имитация и сочинение различных необычных движений.*  
- *В мире фантастических открытий.* Обыгрывание простых предметов - стула, стола, ручки, линейки, ленты и других, как необычных вещей из будущего - летающий стул, стол со скатертью самобранкой, лента-путеводитель, сама пишущая («самопишущая») рассказы ручка, линейка-фонарь и т. п.
- *Сочиняем сказку вместе.*  
- «Продолжи сказку». Педагог начинает «Жили-были...». Далее - по кругу каждый добавляет фразу или одно слово, продолжая сказочный сюжет.  
- «Все герои в гости к нам!» Каждый придумывает небольшой монолог сказочного героя, чтобы мы угадали - кто это, из какой сказки. Можно использовать элементы пластики, реквизит.
- *Примеры упражнений на развитие воображения и фантазии:*  
- «Воображаемый телевизор». Дети сидят на стульях и смотрят «передачу». Кто какую передачу смотрит? Пусть каждый расскажет о том, что он видит. С помощью воображаемого пульта переключать передачи.  
- *Стол в аудитории - это:*  
королевский трон,  
аквариум с экзотическими рыбками,  
костер,  
куст цветущих роз.  
- *Передать друг другу книгу так, как будто это:*  
кирпич,  
кусочек торта,  
бомба,  
фарфоровая статуэтка и т. д.  
- *Взять со стола карандаш так, как будто это:*  
червяк,  
горячая печёная картошка,  
маленькая бусинка.

**Действие как основа сценического искусства.** Признаки действия: наличие цели и волевое происхождение, т.е. логика поведения человека, ведущая к заданной цели. Виды действия: психические и физические, внутренние и внешние. С одной стороны (как понятия) мы их разделяем, с другой стороны – «... нет физического действия без

*хотения, стремления и задач, без внутреннего оправдания их чувством...» К.С.*

Станиславский. Органичность и непосредственность исполнения заданий зависит от четкого осознания учащимися трех основных понятий - «что я думаю, ради чего я делаю, как я делаю», а главное - помнить, что любое действие — это процесс, который имеет начало, развитие, конец.

- *Этюды и упражнения на физическое действие – (с предметами):*

Четкое и подробное исполнение конкретного задания, поиск логики поведения в заданном действии с предметами. Цель выполняемого действия.

*а) логичный подбор предметов – выполнить с ними действие (швабра – тряпка – ведро), (карандаш – бумага – ластик), (ножницы – бинт – плюшевый заяц);*

*б) хаотичный подбор предметов – придумать логичное действие, используя данные предметы (ведро – бумага - плюшевый заяц), (тряпка - карандаш – ножницы), (швабра – бинт – ластик).*

- *Этюды и упражнения на память физических действий:*
- *Физическое действие с воображаемым предметом.* Важно каждый этюд максимально приблизить к правде жизни. Поэтому физические действия должны быть понятны ребенку, он может совершать их ежедневно в реальной жизни (умыться, чистить зубы, вышивать, подметать, играть с куклой (машинкой), рисовать и т.д.).
- *Игровые упражнения, игры для развития слуховой и зрительной памяти. Игровые упражнения на память физических действий. Например, упражнение «Подготовка к Новому году: украшение ёлки, комнаты, новогоднего стола, упаковка подарков» с беспредметными действиями.* Можно играть в эту игру, распевая новогодние песенки в музыкальном сопровождении.

#### **10. Постановка танцевальной композиции №1 (24 часов)**

*Теория:* Выбор музыкальной композиции, состав сюжетной линии танца

*Практика:*

- Изучение танцевальных элементов, танцевальных комбинаций, которые в дальнейшем будут использованы для постановки танца.
- Изучение графического перестроения танца.

#### **11. Отработка танцевальной базы**

Повторение танцевального репертуара, подготовка к выступлению.

#### **12. Итоговое занятие**



Планируемые результаты  
(2 год обучения)

Метапредметные:

- являются способы деятельности, применяемые при решении проблем в реальных жизненных ситуациях;
- сравнение, анализ, обобщение, нахождение ассоциативных связей между произведениями разных видов искусства;
- работа с разными источниками информации, стремление к самостоятельному общению с искусством и художественному самообразованию;
- умение участвовать в танцевальной жизни группы, ЦТР, и продуктивно сотрудничать со сверстниками при решении различных творческих задач.

Обучающиеся будут способны:

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

Предметные:

- исполнение движения в соответствии с характером, стилем номера;
- выполнение комбинации движений и импровизировать;
- различить направления современной хореографии;
- выполнять акробатическую базу, уметь страховать партнера
- устойчивый интерес к хореографии, к художественным традициям своего народа, к различным видам музыкально-творческой деятельности, понимание значения танца в жизни человека;
- освоение танцевальных направлений как духовного опыта поколений;
- знание основных закономерностей хореографического искусства, умения и навыки в различных видах учебно-творческой деятельности.

Обучающиеся будут способны:

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

Личностные:

- культура общения с партнерами, педагогом и зрителями;
- художественный вкус и умение разбираться в современной музыке.
- мотивация к творчеству;
- мотивация к расширению познания;
- чувство ритма, музыкальность, выразительность при исполнении танцевальных композиций.
- эмоционально-ценностное отношение к искусству;
- позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей.

Обучающиеся будут способны:

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

Календарный учебный график

Продолжительность учебного года составляет 39 недель. Продолжительность учебных занятий 35 недель.

Учебный процесс организуется по учебным четвертям, разделенным каникулами. В течение учебного года предусматриваются каникулы в объеме 4 недель.

Конкретные даты начала и окончания учебных четвертей, каникул ежегодно устанавливаются годовым календарным учебным графиком, утверждаемым приказом директора учреждения.

### **Материально - техническое обеспечение программы**

- Хореографический зал (просторное, хорошо освещенное, вентилируемое помещение, оборудованное зеркалами).
- Учебный зал для проведения теоретических уроков.
- Индивидуальный коврик для занятий партерной гимнастикой.
- Гимнастические маты.
- Будо- мат (пазлы размером 1\*1 м)
- Балетные станки
- Блоки для растяжки
- Резинки для растяжки
- Помещение для переодевания.
- Магнитофон.
- Концертные костюмы, реквизит для танцевальных номеров (шарики, мячи и др.).

### **Кадровое обеспечение**

Программу может реализовать педагог дополнительного образования со средним и высшим педагогическим образованием, либо специалист с образованием по профилю программы.

## Формы аттестации

### Отслеживание результативности освоения программы

Отслеживание результативности освоения программного материала осуществляется в течение всего периода обучения на занятиях разных видов: зачетные, учебные, открытые. Зачетные занятия могут проходить в форме открытого занятия, класс - концерта, они могут проходить как зачет теоретический, так и практический.



#### **Высокий уровень освоения программы (отлично)**

- Точное знание терминологии и правил исполнения движений в соответствии с годом обучения;
- Точность, музыкальность и выразительность исполнения танцевальных комбинаций и этюдов;
- Умение работать в коллективе и владение навыками сольного исполнения танцевальных фрагментов;
- Полное владение репертуаром коллектива соответствующего года обучения.

#### **Средний уровень освоения программы (хорошо)**

- Неполное владение теоретическими знаниями по танцевальной дисциплине в соответствии с годом обучения;
- Недостаточно точное исполнение танцевальных комбинаций с точки зрения координации движений и музыкальности;
- Умение работать в коллективе;
- Неполное владение репертуаром коллектива соответствующего года обучения.

***Низкий уровень освоения программы (удовлетворительно)***

- Слабое усвоение теоретического программного материала соответствующего года обучения;
- Неточное исполнение танцевальных комбинаций.

Оценочные материалы

Приложение № 1. "Определение результатов обучения по дополнительной общеобразовательной программе

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Баллы
<b>1. Теоретическая подготовка ребенка</b>			
1.1. Теоретические знания (по основным разделам программы)	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	<i>Минимальный уровень</i> (ребенок овладел менее чем 1/2 объема знаний, предусмотренных программой);	1
		<i>Средний уровень</i> (объем усвоенных знаний составляет более 1/2)	3
		<i>Максимальный уровень</i> (ребенок освоил практически знания, предусмотренных программой за конкретный период)	5
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологией	<i>Минимальный уровень</i> (ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины);	1
		<i>Средний уровень</i> (ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой)	3
		<i>Максимальный уровень</i> (специальные термины употребляет осознанно в полном соответствии с их	5
<i>Вывод:</i>	<i>Уровень теоретической подготовки</i>	<i>Низкий Средний Высокий</i>	<i>До 2 3-6 7-10</i>
<b>2. Практическая подготовка ребенка.</b>			
2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие практических и навыков программным требованиям	<i>Минимальный уровень</i> (ребенок овладел менее чем 1/2, предусмотренных умений и навыков);	2
		<i>Средний уровень</i> (объем усвоенных умений и навыков составляет более 1/2)	3
		<i>Максимальный уровень</i> (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период)	7
2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие в использовании специального оборудования и оснащения	<i>Минимальный уровень</i> (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием);	2
		<i>Средний уровень</i> (работает с оборудованием с помощью педагога)	3
		<i>Максимальный уровень</i> (работает с оборудованием	

		самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	7
2.3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	<i>Начальный (элементарный) уровень</i> (ребенок в состоянии лишь простейшие задания педагога); <i>Репродуктивный уровень</i> (выполняет в основном задания на основе образца) <i>Творческий уровень</i> (выполняет практические задания с элементами творчества)	2  3 7
<b>Вывод:</b>	<b>Уровень практической подготовки</b>	<b>Низкий</b> <b>Средний</b> <b>Высокий</b>	<b>До 6 7-14 15-21</b>
<b>3. Общеучебные умения и навыки ребенка</b>			
<b>3.1. Учебно-интеллектуальные умения:</b> 3.1.1. Умение подбирать и анализировать специальную литературу	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	<i>Минимальный уровень</i> (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога); <i>Средний уровень</i> (работает с литературой с помощью педагога или родителя) <i>Максимальный уровень</i> (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	3  6 8
3.1.2. Умение пользоваться компьютерными источниками информации	Самостоятельность в использовании компьютерными источниками информации	Уровни - По аналогии с п. 3.1.1.	3 7 10
<b>3.2. Учебно-коммуникативные умения:</b> 3.2.1. Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	Уровни - По аналогии с п. 3.1.1.	2 6 8
3.2.2. Умение выступать перед аудиторией	Свобода владения и подачи ребенком подготовленной информации	Уровни - По аналогии с п. 3.1.1.	3 6 9
3.2.3. Умение вести полемику, участвовать в дискуссии	Самостоятельность в построении дискуссионного выступления, логика в построении доказательств	Уровни - По аналогии с п. 3.1.1.	3 7 10
<b>3.3. Учебно-организационные умения и навыки:</b> 3.3.1. Умение организовать свое рабочее место	Способность самостоятельно готовить свое рабочее место к деятельности и убирать за собой	Уровни - По аналогии с п. 3.1.1.	3 6 8
3.3.2. Навыки	Соответствие реальных	<i>Минимальный уровень</i> (ребенок	3

соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	овладел менее чем 1/2 объема навыков соблюдения ПБ, предусмотренных программой); <i>Средний уровень</i> (объем усвоенных навыков составляет более 1/2) <i>Максимальный уровень</i> (ребенок овладел практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный	6 8
3.3.3. Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	Удовлетворительно Хорошо Отлично	3 6 8
<b>Вывод:</b>	<b>Уровень общеучебных умений и навыков</b>	<b>Низкий</b> <b>Средний</b> <b>Высокий</b>	<b>До 24</b> <b>25-50</b> <b>51-69</b>
<b>Заключение</b>	<b>Результат обучения ребенка по дополнительной образовательной программе</b>	<b>Низкий</b> <b>Средний</b> <b>Высокий</b>	<b>До 46</b> <b>47-89</b> <b>90-100</b>



## Нормативно-правовое обеспечение программы

1. Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г.
2. Стратегия инновационного развития Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 8 декабря 2011 г. № 2227-р.
3. Государственная программа Российской Федерации "Развитие образования" на 2013 - 2020 годы, утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. № 295.
4. Федеральная целевая программа развития образования на 2016 - 2020 годы, утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 23 мая 2015 г. № 497.
5. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
7. Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов.
8. Стратегическая инициатива "Новая модель системы дополнительного образования", одобренная Президентом Российской Федерации 27 мая 2015 г.
9. Протокол заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 24 августа 2016 г. № 2.
10. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11).
11. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 N 816"Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"(Зарегистрировано в Минюсте России 18.09.2017 N 48226)
- 12.

### **Литература, используемая в процессе разработки программы:**

1. Бекина С. Музыка и движения. М., «Просвещение», 1982. Колоднитцкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения танцы для детей М., "Гном-Пресс"
2. Никитин В.Ю. Стретчинг в профессиональном обучении современному танцу. М., «Гиттис», 2005.
3. «Cathy Roe Jazz danse curriculum», «Cathy Roe production». 2000.
4. Поэль Карп. Младшая муза. М., «Современник».
5. Никитин В.Ю. Мастерство хореографа в современном танце М.: Российский университет театрального искусства — ГИТИС. 2011

### **Литература для педагога:**

1. Добротворская К. А. Айседора Дункан и театральная культура эпохи модерна. Л., ЛГИТМиК, 1992.
2. Дункан А. Моя исповедь. Рига: книга для всех, 1928.
3. Никитин В.Ю. Стретчинг в профессиональном обучении современному танцу. М., «Гиттис», 2005.
4. Павлова Е.М. Методическая разработка «игровой стретчинг. Игровая физкультура. Развитие чувства ритма. По мотивам китайской народной сказки «Сказка о жадном императоре» М., «Карапуз», 2002.
5. Хавилер Дж. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки. М., «Новое слово», 2004.
6. П.А. Пестов Уроки классического танца - Москва, 1999г.
7. Т. Барышников Азбука хореографии - Ральф, 2000г.
8. Роберт Те. 5 минут растяжки - Минск, 1999г.
9. Е.В. Даниц. Джазовые танцы - Донецк, 2002г.
10. Н.А. Вихрева Экзерсис на полу - Москва, 2004г.
11. Методическое пособие по основам танца модерн. Учебный центр работников культуры - Владивосток, 1997г.
12. Л.И. Ивлева. Джазовый танец - Челябинск, 1996г.
13. Н.Г. Смирнова. Уроки хореографии в образовательных учреждениях. - Кемерово, 1996г.
14. Ю. Шестакова. Современный танец для детей. - Новосибирск, 2004^(D.V.D.)
15. Д. Бураков. Фанки-джаз- Новосибирск, 2005^(D.V.D.)
16. Е.А. Пинаева. Классический танец. - Москва, 2006г.
17. М.Яцевич. Бродвей-джаз - Новосибирск 2005, 2007 г (D.V.D.).
18. А. Озерская. Джаз-модерн - Новосибирск 2008 т.(D.V.D.)
19. О.Вернигора. Джаз-танец 11-14 лет - Новосибирск 2007 т.(D.V.D.)

### **Литература для родителей:**

1. Дедюхина Г. В. Работа над ритмом в логопедической практике. М., «Айрис - пресс», 2006.
2. Долгин А.Б., Современный ребёнок. Энциклопедия для взаимопонимания. М., «ОГИ», 2006.
3. Чуб Н.В. Справочник для родителей. Психология ребёнка от А до Я. М., «Основа», 2007.

### **Литература для ребенка**

1. Кюль Т.: Энциклопедия танцев от А до Я. - М.: Мой мир, 2008
2. Раздрокина Л.Л.: Танцуйте на здоровье! - Ростов на/Д: Феникс, 2007
3. Гл. ред. В. Володин: Энциклопедия для детей. - М.: Аванта+, 2001

## Аннотация

Общеразвивающая программа «Современная хореография: Базовый уровень: старшие классы» реализуется в студии современного танца «Top Street», относится к программам художественной направленности и основывается на изучении таких направлений как Нip-Нор, брейкинг, new style, контемп, джаз-модерн и др. Программа составлена с опорой на нормативноправовые документы: Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

Отличительной особенностью данной программы является наличие образовательного, развивающего, оздоровительного и воспитательного компонента, где в едином ключе гармонично сочетаются освоение искусства хореографии и формирование личностных и ценностно-ориентированных качеств обучающегося. Многоплановость и многожанровость хореографического искусства позволяет каждому ребёнку проявить свои способности и индивидуальность, и, вместе с тем, найти друзей по интересам, почувствовать себя частью слаженной, «двигающейся в такт» группы.

Адресат программы- обучающиеся с 13 до 15 лет. В коллектив принимаются все физически здоровые дети, имеющие медицинскую справку от врача. Эти дети проходят предварительный просмотр, где определяются их индивидуальные возможности, учитываются возрастные и психологические особенности, что и способствует распределению детей по группам и годам обучения. Группы формируются по возрастным и индивидуальным способностям детей. В течение учебного года группы могут пополняться вновь поступившими обучающимися, способными продолжать обучение по данной программе.

**Цель программы:** формирование и развитие пластических, танцевальных способностей и творческого потенциала обучающихся посредством овладения техниками современного танца.

Объем и срок освоения программы. 2 года

Форма обучения очная. Режим занятий 3 раза в неделю по 2 часа (6 академических часов в неделю).

### Планируемые результаты (по окончанию программы)

#### Метапредметные:

- являются способы деятельности, применяемые при решении проблем в реальных жизненных ситуациях;
- сравнение, анализ, обобщение, нахождение ассоциативных связей между произведениями разных видов искусства;
- работа с разными источниками информации, стремление к самостоятельному общению с искусством и художественному самообразованию;
- умение участвовать в танцевальной жизни группы, ЦТР, и продуктивно сотрудничать со

сверстниками при решении различных творческих задач.

Обучающиеся будут способны:

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

Предметные:

- исполнение движения в соответствии с характером, стилем номера;
- выполнение комбинации движений и импровизировать;
- различить направления современной хореографии;
- выполнять акробатическую базу, уметь страховать партнера
- устойчивый интерес к хореографии, к художественным традициям своего народа, к различным видам музыкально-творческой деятельности, понимание значения танца в жизни человека;
- освоение танцевальных направлений как духовного опыта поколений;
- знание основных закономерностей хореографического искусства, умения и навыки в различных видах учебно-творческой деятельности.

Обучающиеся будут способны:

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

Личностные:

- культура общения с партнерами, педагогом и зрителями;
- художественный вкус и умение разбираться в современной музыке.
- мотивация к творчеству;
- мотивация к расширению познания;
- чувство ритма, музыкальность, выразительность при исполнении танцевальных композиций.
- эмоционально-ценностное отношение к искусству;
- позитивная самооценка своих танцевальных и творческих способностей.

Обучающиеся будут способны:

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

