

**Управление образования Исполнительного комитета
муниципального образования города Казани
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского творчества»
Вахитовского района г. Казани**

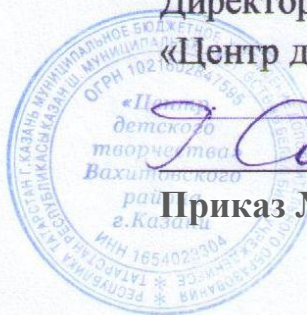
Принята на заседании
педагогического совета
от «01» сентября 2023 г.

Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО

«Центр детского творчества»



Р.Р. Салыхова

Приказ № 125-о от 01.09.2023

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
художественной направленности
ансамбля танца «Вдохновение»**

Возраст учащихся – 7-14 лет

Срок реализации – 6 лет

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования

Гареева Диляра Фанисовна

г. Казань, 2023

Информационная карта образовательной программы

1	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества» Вахитовского района г. Казани
2	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ансамбль танца «Вдохновение»
3	Направленность программы	художественная
4	Сведения о разработчиках	
4.1.	ФИО, должность	Гареева Диляра Фанисовна, педагог дополнительного образования
5	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	6 лет
5.2.	Возраст учащихся	7-14 лет
5.3.	Характеристика программы: -тип программы - вид программы	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
5.4.	Цель программы	Гармоничное физическое и духовное развитие личности учащегося, формирование в нем эстетических идеалов на основе овладения искусством современной хореографии.
6	Формы и методы образовательной деятельности	Формы: групповая, индивидуально-групповая – чередование индивидуальных и групповых форм деятельности, ансамблевая. Учебное занятие, тренинг, конкурс, фестиваль, проектная деятельность, игра, показательное выступление, открытое занятие, мастер-класс и т. д. Методы: словесные, наглядные, практические методы обучения, объяснительно-иллюстративные методы обучения, репродуктивные, частично-поисковые методы
7	Формы мониторинга результативности	Вводная аттестация, полугодовая и годовая аттестация, аттестация по итогам освоения программы, открытые занятия, мастер-классы, концерты, конкурсы, фестивали
8	Результативность реализации программы	<ul style="list-style-type: none"> Международный конкурс «Пятый элемент», лауреаты 1 степени, лауреаты 2 степени, лауреаты 3 степени, 2021 год; Международный конкурс-фестиваль «Весенние выкрутасы», лауреаты 3 степени, 2021 год; Всероссийский конкурс искусств «Ритмы весны», лауреаты 1 степени, лауреаты 2 степени, лауреаты 3 степени, 2021 год; II Всероссийский фестиваль-конкурс хореографического искусства «Пантера 21», лауреаты 1 степени, лауреаты 2 степени, лауреаты 3 степени, 2021 год; III Международный хореографический конкурса «Триумф побед», лауреаты 1, 2, 3 степени, 2023 год;

		<ul style="list-style-type: none"> • IV Всероссийский фестиваль-конкурс хореографического искусства «Пантера 2023», лауреаты 1, 2, 3 степени, 2023 год; • I Всероссийский фестиваль-конкурс хореографического искусства «ПРОСТранство», дипломанты 1 степени, лауреаты 2, 3 степени, 2023 год; • II Всероссийский фестиваль-конкурс хореографических коллективов ДМШ и ДШИ «Оранжевое солнце», лауреаты 1, 3 степени, 2023 год; • Всероссийский хореографический конкурс «Зимняя сказка. Казань», лауреаты 1, 2, 3 степени, 2023 год.
9	Дата утверждения и последней корректировки программы	01.09.2023
10	Рецензенты	к.п.н. В.В. Политова

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Учебный (тематический) план
3. Содержание программы
4. Планируемые результаты освоения программы
5. Организационно-педагогические условия реализации программы
6. Формы аттестации / контроля и оценочные материалы
7. Список литературы (печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы)
8. Приложение (методические материалы, календарный учебный график на каждый год обучения)

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: художественная.

Нормативно-правовое обеспечение программы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ.
- Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года N 678-р).
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 03 сентября 2018 г. № 10.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28.
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ в новой редакции - ГБУДО «Республиканский центр внешкольной работы» Министерства образования и науки Республики Татарстан, 2023 г.
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31 января 2022 г. N ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 марта 2016 г. N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).
- Устав учреждения.

Актуальность программы

Актуальность данной образовательной программы заключается в том, что в настоящее время со стороны родителей, детей и общества в целом, растет спрос на образовательные услуги в области хореографии. Очень часто дети начинают заниматься хореографией уже в раннем возрасте, так как родители справедливо считают, что ребенок, который умеет танцевать, развивается быстрее и гармоничнее своих сверстников.

Среди множества форм художественного воспитания детей хореография занимает особое место. Занятия танцем способствуют не только нормальному физическому развитию, но и развивают образное мышление, фантазию детей. Через танец дети учатся коллективному взаимодействию, устанавливают коммуникативные связи. Танцевальные движения – отклик ребенка на ритмичную музыку, которой наполнен современный мир.

Цель дополнительного образования – создание условий для раскрытия и развития творческого потенциала детей на основе интересов и способностей; приобщение к социальным культурным ценностям и допрофессиональная подготовка.

Детский хореографический коллектив помогает гармоничному развитию личности ребенка. Занятия хореографией приобщают ребенка к миру прекрасного, воспитывают в нем художественный вкус. Общение с танцем учит слушать музыку, воспринимать ее и оценивать. Танцевальные занятия развивают детей физически, укрепляют их здоровье: правильно развивают костно-мышечный аппарат, максимально исправляют нарушение осанки, формируют красивую фигуру. Занятия танцем хорошо снимают напряжение, активизируют внимание, усиливают эмоциональную реакцию и в целом повышают жизненный тонус ребенка.

Данная же программа предусматривает комплексное сочетание направлений хореографии и непрерывности обучения. Тем самым программа расширяет возможности учебного процесса и позволяет ребенку поддерживать интерес через разнообразие видов деятельности.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы от уже существующих является то, что она предметная. Дети изучают современный танец и акробатику.

Каждый предмет может использоваться как самостоятельная программа и как комплекс в единой программе.

Образовательная работа в хореографическом коллективе ведется по разным возрастным ступеням; при этом каждая последующая ступень является продолжением обучения предыдущей. На каждой возрастной ступени обучение ведется по одному или нескольким модулям.

Теоретический материал включает рассказы, беседы о мировых достижениях в области хореографии с использованием практического показа, посещения концертов, просмотры теле- и видеоматериалов с последующим обсуждением.

На практических занятиях объяснение методики исполнения танцевальных и спортивных упражнений сопровождается показом. Кроме этого с детьми 7-8-летнего возраста активно проводятся танцевальные игры, с детьми средней и старшей ступеней — развивающие этюды и танцевальные композиции. Теоретические и практические занятия интегрированы в учебном плане. Содержание учебного материала распределено по годам обучения для удобства планирования работы с каждой учебной группой.

Учебный план коллектива предусматривает также индивидуальные занятия, занятия небольшими группами, общие занятия всем составом коллектива, репетиционные занятия, концертную деятельность.

В то же время образовательная работа отличается от профессионального хореографического образования, где основным является обучение для развития узкоспециальных способностей. Основная цель данной программы — всестороннее развитие ребенка. При работе по данной программе педагог может корректировать учебный план каждой отдельной учебной группы для более дифференцированного подхода.

Цель программы:

Гармоничное физическое и духовное развитие личности учащегося, формирование в нем эстетических идеалов на основе овладения искусством современной хореографии.

Задачи программы:**Обучающие:**

- Дать основы знаний о современной хореографии;
- Формировать у детей представление о практике и теории в области хореографии;
- Учить практическим умениям в хореографии: исполнению, техничности, выразительности;
- Учить основным движениям различных направлений современной хореографии;
- Учить точной выразительной передаче характера создаваемого образа с помощью танцевальных и пластических средств;
- Формировать навык осознанного овладения движениями, развивать самоконтроль и самооценку при выполнении физических упражнений.

Воспитательные:

- Развивать организаторские способности и творческую инициативу для умения сообща трудиться и добиваться результатов;
- Воспитывать эстетическое и нравственное отношение к окружающему миру;
- Воспитывать положительные личностные качества, чувство коллективизма;
- Поддерживать интерес к хореографическому искусству;
- Воспитывать трудолюбие и стремление к преодолению препятствий;
- Вызывать и поддерживать интерес к двигательной активности и систематическим занятиям хореографией.

Развивающие:

- Формировать и развивать чувство ритма, способность ощущать в музыке и движениях ритмическую выразительность;
- Прививать детям культуру исполнителя, культуру поведения на сцене, формировать сценический имидж;
- Развивать музыкально-исполнительские способности;
- Развивать физическую выносливость через систему специальных упражнений;
- Формировать такие личностные качества как познавательная и жизненная активность, самостоятельность, коммуникабельность;
- Способствовать комплексному развитию физических качеств (скоростно-силовых, гибкости, силы, ловкости, выносливости, быстроты).

Адресат программы: программа рассчитана на детей 7-14 лет, не имеющих противопоказаний для занятий хореографией, ориентирована, независимо от наличия у них специальных физических данных, на воспитание хореографической культуры и привитие начальных навыков в хореографии, предназначена для внеурочной деятельности с учащимися младшего и среднего школьного возраста.

Объем программы: для освоения программы, на весь период обучения запланировано 1324 часов.

Формы организации образовательного процесса:

- Групповая;
- Индивидуальная (в рамках групповых занятий);
- Индивидуально-групповая;
- Ансамблевая.

Программа является вариативной. При ее реализации возможно применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

В обучении с применением дистанционных образовательных технологий могут быть использованы следующие организационные формы учебной деятельности: консультация, практическое занятие, научно-исследовательская работа, самостоятельная работа, просмотр видеофильмов, прослушивание аудиокассет, мастер-классы, изучение печатных материалов, работа со справочной, учебной литературой, компьютерное тестирование и др.

Занятия в режиме он-лайн организуются с использованием облачной конференц-платформы zoom или других подобных приложений.

Реализация программы с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий предусматривает использование учебных материалов, размещенных в сети интернет или направленных учащемуся через электронную почту. Выполнение практической работы может быть организовано в домашних условиях самостоятельно или с помощью родителей.

Виды занятий: беседа, теоретическое занятие, практическое занятие, тренинг, репетиция, концерт.

Методы, используемые в учебной деятельности:

Словесные методы (устное изложение, беседа, анализ и др.)

Наглядные методы (показ видеоматериалов, иллюстраций, исполнение педагогом, наблюдение, работа по образцу и др.)

Практические методы обучения (тренинг, тренировочные упражнения, и др.).

Объяснительно-иллюстративные методы обучения (при таком методе обучения дети воспринимают и усваивают готовую информацию).

Репродуктивные методы обучения (в этом случае обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности).

Частично-поисковые методы обучения (участие детей в коллективном поиске).

Содержание, методы, формы организации и контроля образовательного процесса направлены на выявление самобытности, уникальности каждого ребенка.

Срок освоения программы: данная программа рассчитана на 6 лет обучения для детей в возрасте от 7-14 лет.

Режим занятий.

Режим работы для групп зависит от года обучения и предмета.

Современный танец – 1 год обучения 1 раз в неделю по 2 часа либо 2 раза в неделю по часу – 72 часа в год; 3 и последующий года обучения 2 раза в неделю по 2 часа – 144 часа в год.

Акробатика – 1 раз в неделю по 2 часа либо 2 раза в неделю по часу – 72 часа в год.

Режим занятий при использовании электронного обучения и дистанционных образовательных технологий регулируется нормами СанПиН при работе учащихся за компьютером:

- 1-2 классы – 20 минут
- 4 класс – 25 минут
- 5-11 классы – 30 минут

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты

В результате успешного освоения программы

учащиеся будут знать:

- о роли хореографического искусства в жизни человека;
- о значении хореографии для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);
- о разнообразии танцевального искусства;
- основные элементы классического танца, современного, русского, детского и историко-бытового танца;
- позиции рук и ног классического танца;
- навыки постановки корпуса;
- понятие об ансамбле;
- особенности игрового танцевального творчества: ролевые игры, игры и танцы с использованием предметов.

учащиеся будут уметь:

- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- выполнять гимнастические комплексы;
- выполнять акробатические элементы;
- выполнять комплексы растяжки;
- выполнять комплексы ритмической гимнастики;
- выполнять основные элементы классического танца, современного, русского, детского и историко-бытового танца;
- использовать навыки актерского мастерства;
- выполнять музыкальные танцевальные и творческие задания;
- перестраиваться по заданию педагога в заданные рисунки.

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы. У учащихся получат развитие следующие качества:

- умение применять полученные знания в практической жизни;
- сформированность эстетических чувств, художественно-творческого мышления, наблюдательности и фантазии;
- волевые качества: целеустремленность, выдержка, дисциплинированность;
- зрительский, слушательский опыт, визуальной культуры навыки работы в группе, культура общения и т.д.;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду;
- творческие способности: артистизм, фантазия, способность к импровизации;
- сформированность эстетических потребностей – потребностей в общении с искусством, природой, потребностей в творческом отношении к окружающему миру, потребностей в самостоятельной практической творческой деятельности;
- стремление к продуктивному взаимодействию и коллективной деятельности в процессе совместной творческой работы в команде одноклассников под руководством педагога;
- умение сотрудничать с товарищами в процессе совместной деятельности, соотносить свою часть работы с общим замыслом;
- умение обсуждать и анализировать собственную творческую деятельность и работу одноклассников с позиций творческих задач данной темы, с точки зрения содержания и средств его выражения.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных способностей учащихся, проявляющихся в познавательной и практической творческой деятельности:

- умение видеть с позиции творца, т.е. умение сравнивать, анализировать, выделять главное, обобщать;
- умение вести диалог, распределять функции и роли в процессе выполнения коллективной творческой работы;
- умение использовать средства информационных технологий для решения различных учебно-творческих задач в процессе выполнения творческих проектов и отдельных упражнений по разделам программы;
- умение планировать и грамотно осуществлять учебные действия в соответствии с поставленной задачей, находить варианты решения различных творческих задач;
- умение рационально строить самостоятельную творческую деятельность, умение организовать место занятий;
- осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, к достижению более высоких и оригинальных творческих результатов.

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;
- умение самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;
- умение использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности;
- умение выбирать успешные стратегии в различных ситуациях.

Формы подведения итогов реализации программы

Формами проверки освоения программного содержания служат открытые занятия для родителей, педагогов и сверстников, отчетные концерты коллектива, участие в городских мероприятиях, фестивалях и конкурсах.

В течение учебного года проводится мониторинг знаний и умений учащихся:

- вводная аттестация при приеме в объединение (первичный контроль знаний, умений и навыков дает возможность увидеть уровень подготовки учащихся, что является отправной точкой для усвоения материала);
- полугодовая аттестация (проводится по итогам первого полугодия каждого учебного года, на этом этапе оценивается весь комплекс пройденного материала);
- годовая аттестация (проверка компетенций, приобретенных учащимися на всех этапах образовательного процесса, проводится в конце каждого года обучения);
- аттестация по итогам освоения программы.

Полугодовая и годовая аттестации учащихся при организации образовательной деятельности с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий проводятся в дистанционном режиме.

Формы проведения полугодовой и годовой аттестаций в дистанционном режиме:

- итоговое занятие в режиме онлайн с использованием электронных ресурсов и платформ;
- тестовый опрос;
- видеозапись выполненных учащимися упражнений и заданий;
- фотоотчет выполненных работ учащихся;
- подготовка учащимися презентации по изученным темам данной программы.

Фото-, видеофайлы, презентации или ссылки на них присылаются учащимися педагогу по электронной почте.

Аттестация по итогам освоения программы проводится для оценки уровня достижений учащихся по завершению освоения дополнительной общеобразовательной программы, определение изменения уровня развития учащихся, их творческих способностей, заключительная проверка знаний, умений, навыков.

Если учащийся в течение учебного года неоднократно добивается успехов на внутренних или внешних профильных мероприятиях (конкурсах, фестивалях, смотрах, соревнованиях и т.п.), то он считается аттестованным и освобождается от этой процедуры.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Год обучения	Количество недельных часов по предмету		Всего часов в неделю
	Современный танец	Акробатика	
1 год обучения	2	2	4
2 год обучения	4	2	6
3 год обучения	4	2	6
4 год обучения	4	2	6
5 год обучения	4	2	6
6 год обучения	4	2	6

III. УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

1-ый год обучения

Предмет «Современный танец»

№	Раздел программы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	практика	теория		
1	Вводное занятие. Тестирование. Инструктаж по ТБ.	2	1	1	Лекция, беседа, рекомендации литературы, ИР, практика	Собеседование, тестирование, устный опрос, рекомендации в ИР
2	Азбука танцевального движения.	16	12	4	Объяснение, показ, тренинг	Контрольные упражнения для проверки логики перестроений из одних рисунков в другие, поворота «вправо» и «влево»
3	Ритмическая гимнастика	14	10	4	Объяснение, показ, тренинг	Практическое выполнение заданий, оценка педагога
4	Упражнения у станка	12	10	2	Объяснение, показ, тренинг	Упражнения на постановку корпуса 1, 2 (ноги в свободном положении.) Определение рабочей и опорной ноги
5	Танцевальные этюды на эмоциональное выражение. Образные игры	16	10	6	Объяснение, показ, тренинг	Устный опрос, показ, оценка педагога
6	Открытые занятия, концерты, конкурсы.	4	4	-	Показательные выступления	Оценка педагога, анализ выступлений
7	Посещение театров, концертных представлений	4	-	4	Экскурсия, просмотр представлений	Устный опрос
8	Итоговое занятие	4	3	1	Объяснение, показ, зачет, опрос	Практическое выполнение заданий, оценка педагога
Всего		72	50	22		

Предмет «Акробатика»

№	Раздел программы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	практика	теория		
1	Вводное занятие. Тестирование. Инструктаж по ТБ	2	1	1	Объяснение, показ, тренинг	Собеседование, тестирование
2	Акробатика – ее особенности	2	1	1	Объяснение, показ, тренинг	Практическое выполнение заданий, устный опрос, оценка педагога
3	Развитие двигательных способностей: стрейчинг; развитие силовых способностей	30	22	8	Объяснение, показ, тренинг	Практическое выполнение заданий, оценка педагога
4	Положения и приемы выполнения элементов «танцевальной акробатики»	30	20	10	Объяснение, показ, тренинг	Практическое выполнение заданий, оценка педагога
5	Посещение театров, концертных представлений	4	4	-	Экскурсия, просмотр представлений	Устный опрос
6	Итоговое занятие	4	3	1	Объяснение, показ, зачет, опрос	Практическое выполнение заданий, оценка педагога
Всего		72	51	21		

2-ой год обучения

Предмет «Современный танец»

№	Раздел программы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	практика	теория		
1	Вводное занятие. Тестирование. Инструктаж по ТБ.	2	1	1	Лекция, беседа, рекомендации литературы, ИР, практика	Собеседование, тестирование. устный опрос, рекомендации в ИР
2	Направления современной хореографии. Значимость и актуальность	2	1	1	Объяснение, показ, тренинг	Практическое выполнение заданий, устный опрос, оценка педагога

3	Знакомство с элементами современного танца	40	28	12	Объяснение, показ, тренинг	Практическое выполнение заданий, оценка педагога
4	Изучение элементов и связок	36	26	10	Объяснение, показ, тренинг	Практическое выполнение заданий, оценка педагога
5	Сценическое пространство – перемещение, направления движения, точки	30	18	12	Объяснение, показ, тренинг	Устный опрос, показ, оценка педагога
6	Построение танцевальных композиций. Законы драматургии в хореографии, сценический образ	20	12	8	Объяснение, показ, тренинг	Устный опрос, показ, оценка педагога
7	Открытые занятия, концерты, конкурсы.	10	10	-	Показательные выступления	Оценка педагога, анализ выступлений
8	Итоговое занятие	4	2	2	Объяснение, показ, зачет, опрос	Практическое выполнение заданий, оценка педагога
Всего		144	98	46		

Предмет «Акробатика»

№	Раздел программы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	практика	теория		
1	Вводное занятие. Тестирование. Инструктаж по ТБ	2	1	1	Лекция, беседа, рекомендации литературы, ИР, практика	Собеседование, тестирование
2	Общеразвивающие упражнения: разминка мышц рук, ног, плечевого пояса, мышц шей, тазобедренного сустава	10	8	2	Объяснение, показ, тренинг	Практическое выполнение заданий, оценка педагога, показательное занятие
3	Упражнения для развития гибкости тела: наклоны, прогибы, мосты из разных положений, шпагаты.	8	6	2	Объяснение, показ, тренинг	Практическое выполнение заданий, оценка педагога

4	Силовые упражнения: упражнения отягощенные массой собственного тела.	6	5	1	Объяснение, показ, тренинг	Практическое выполнение заданий, оценка педагога
5	Элементы акробатики: группировка, перекаты, кувырок, стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках, переворот в сторону («колесо»).	40	28	12	Объяснение, показ, тренинг	Практическое выполнение заданий, оценка педагога
6	Открытые занятия, концерты, конкурсы.	4	4	-	Показательные выступления	Оценка педагога, анализ выступлений
7	Итоговое занятие	2	2	-	Объяснение, показ, зачет, опрос	Практическое выполнение заданий, оценка педагога
Всего		72	54	18		

3-ий год обучения

Предмет «Современный танец»

№	Раздел программы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	практика	теория		
1	Вводное занятие. Тестирование. Инструктаж по ТБ.	2	1	1	Лекция, беседа, рекомендации литературы, ИР, практика	Собеседование, тестирование. устный опрос, рекомендации в ИР
2	История развития модерн-джаз танца	6	4	2	Объяснение, беседа, показ, тренинг	Упражнения на самостоятельное выделение учащимися характерных признаков джаз-танца
3	Позиции и положения рук, ног и корпуса в модерн джаз-танце.	10	6	4	Объяснение, показ, тренинг	Практическое выполнение заданий, оценка педагога
4	Понятия isolation и level. Методика изучения isolation на различных levels	16	14	2	Объяснение, показ, тренинг	Практическое выполнение заданий, оценка педагога
5	Упражнения для позвоночника	16	14	2	Объяснение, показ, тренинг	Практическое выполнение

						заданий, оценка педагога
6	Contraction, release, highrelease	16	14	2	Объяснение, показ, тренинг	Практическое выполнение заданий, оценка педагога
7	Уровни по горизонтали и вертикали	16	14	2	Объяснение, показ, тренинг	Практическое выполнение заданий, оценка педагога
8	Кросс. Передвижение в пространстве.	18	14	4	Объяснение, показ, тренинг	Итоговое занятие по импровизации, вариативности видов движений: шаги; прыжки; вращения
9	Упражнения у станка	20	16	4	Объяснение, показ, тренинг	Проверка выполнения методики построения упражнений у станка
10	Стили современных клубных танцев	10	6	4	Объяснение, показ, тренинг	Беседы по стилям, манере и технике молодежных танцевальных направлений
11	Открытые занятия, концерты, конкурсы.	6	6	-	Показательные выступления	Оценка педагога, анализ выступлений
12	Посещение театров, концертных представлений	4	-	4	Экскурсия, просмотр представлений	Устный опрос, беседа
13	Итоговое занятие	4	3	1	Объяснение, показ, зачет, опрос	Практическое выполнение заданий, оценка педагога
Всего		144	112	32		

Предмет «Акробатика»

№	Раздел программы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	практика	теория		
1	Вводное занятие. Тестирование. Инструктаж по ТБ	2	1	1	Лекция, беседа, рекомендации литературы, ИР, практика	Собеседование, тестирование

2	Упражнения на развитие гибкости: наклоны туловища, мост, шпагаты, обучение комплексу ОРУ на развитие гибкости	18	14	4	Объяснение, показ, тренинг	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности
3	Упражнения на развитие ловкости и координации	20	14	6	Объяснение, показ, тренинг	Практическое выполнение заданий, оценка педагога
4	Упражнения на формирование осанки	10	8	2	Объяснение, показ, тренинг	Комплексы упражнений на контроль осанки в движении
6	Открытые занятия, концерты, конкурсы	4	4	-	Показательные выступления	Оценка педагога, анализ выступлений
7	Итоговое занятие	2	1	1	Объяснение, показ, зачет, опрос	Практическое выполнение заданий, оценка педагога
Всего		72	52	20		

4-ий год обучения

Предмет «Современный танец»

№	Раздел программы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	практика	теория		
1	Вводное занятие. Тестирование. Инструктаж по ТБ.	2	1	1	Лекция, беседа, рекомендации литературы, ИР, практика	Собеседование, тестирование. устный опрос, рекомендации в ИР
2	Азбука танцевальных движений.	2	1	1	Объяснение, беседа, показ, тренинг	Практическое выполнение заданий, устный опрос, оценка педагога
3	Ритмическая разминка: работа головы, плеч, грудной клетки	30	28	2	Объяснение, показ, тренинг	Практическое выполнение заданий, оценка педагога
4	Лексика: Крест, квадрат, полукруги, «восьмерка»	24	20	4	Объяснение, показ, тренинг	Устный опрос, показ, оценка педагога

5	Кросс: основные уровни; «Фриз», «Колесо», «Рондат»	30	27	3	Объяснение, показ, тренинг	Устный опрос, показ, оценка педагога
6	Партерная пластика: скручивание; твист; спирали	20	18	2	Объяснение, показ, тренинг	Практическое выполнение заданий, оценка педагога.
7	Постановочная работа: постановка танца в стиле «Диско»; постановка танца в стиле «Хаус»	20	20	-	Показательные выступления	Оценка педагога. Показательное занятие
8	Воспитательная работа: совместное посещение концертов; поездки.	12	8	4	Экскурсия, просмотр представлений	Устный опрос
9	Итоговое занятие	4	3	1	объяснение, показ, зачет, опрос	Практическое выполнение заданий, оценка педагога
Всего		144	126	18		

Предмет «Акробатика»

№	Раздел программы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	практика	теория		
1	Вводное занятие. Тестирование. Инструктаж по ТБ	2	1	1	Лекция, беседа, рекомендации литературы, ИР, практика	Собеседование, тестирование
2	Общефизические навыки Общеразвивающие упражнения. Игры	16	12	4	Объяснение, показ, тренинг	Практическое выполнение заданий, оценка педагога
3	Специальные физические навыки: упражнения на развитие силы, выносливости, быстроты, координации, гибкости	22	18	4	Объяснение, показ, тренинг	Практическое выполнение заданий, оценка педагога
4	Тактико- технические навыки.	20	18	2	Объяснение, показ, тренинг	Практическое выполнение

	Элементы партерной акробатики. Элементы прыжковой акробатики. Элементы парно-групповой акробатики.					заданий, оценка педагога
5	Открытые занятия, концерты, конкурсы.	8	8	-	Показательные выступления	Оценка педагога, анализ выступлений
6	Итоговое занятие	4	3	1	объяснение, показ, зачет, опрос	Практическое выполнение заданий, оценка педагога
Всего		72	60	12		

5-ий год обучения

Предмет «Современный танец»

№	Раздел программы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	практика	теория		
1	Вводное занятие. Тестирование. Инструктаж по ТБ.	2	1	1	Лекция, беседа, рекомендации литературы, ИР, практика	Собеседование, тестирование. устный опрос, рекомендации в ИР
2	Азбука танцевальных движений.	2	1	1	Объяснение, беседа, показ, тренинг	Практическое выполнение заданий, устный опрос, оценка педагога
3	Ритмическая разминка: «импульс»; «контракция»; flatback; «волна»	30	28	2	Объяснение, показ, тренинг	Практическое выполнение заданий, оценка педагога. показательное занятие
4	Лексика: боковой переменный шаг; приставные шаги; простой, тройной ход; скользящий шаг.	24	20	4	Объяснение, показ, тренинг	Устный опрос, показ, оценка педагога

5	Кросс: lat step; camel walk; прыжки: hop, Jump, Leap. «Фриз»; «Циркуль»; «Гелик»	30	27	3	Объяснение, показ, тренинг	Устный опрос, показ, оценка педагога
6	Партерная пластика: разогрев в положении лежа; bodywork; спираль	24	22	2	Объяснение, показ, тренинг	Практическое выполнение заданий, оценка педагога
7	Постановочная работа: постановка танца в стиле «Funk»; танец в стиле «trancehouse»	20	20	-	Показательные выступления	Оценка педагога. Показательное занятие
8	История хореографии	8	4	4	Экскурсия, просмотр представлений	Устный опрос
9	Итоговое занятие	4	3	1	объяснение, показ, зачет, опрос	Практическое выполнение заданий, оценка педагога
Всего		144	126	18		

Предмет «Акробатика»

№	Раздел программы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	практика	теория		
1	Вводное занятие. Тестирование. Инструктаж по ТБ	2	1	1	Лекция, беседа, рекомендации литературы, ИР, практика	Собеседование, тестирование
2	Общая физическая подготовка	12	10	2	Объяснение, показ, тренинг	Практическое выполнение заданий, оценка педагога
3	Специальная физическая подготовка	20	18	2	Объяснение, показ, тренинг	Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах
4	Акробатические упражнения	26	22	4	Объяснение, показ, тренинг	Практическое выполнение заданий, оценка педагога
6	Открытые занятия, концерты, конкурсы.	8	8	-	Показательные выступления	Оценка педагога, анализ выступлений

7	Итоговое занятие	4	3	1	объяснение, показ, зачет, опрос	Практическое выполнение заданий, оценка педагога
Всего		72	62	10		

6-ий год обучения

Предмет «Современный танец»

№	Раздел программы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	практика	теория		
1	Вводное занятие. Тестирование. Инструктаж по ТБ.	2	1	1	Лекция, беседа, рекомендации литературы, ИР, практика	Собеседование, тестирование. устный опрос, рекомендации в ИР
2	Разогрев, разминка, тренировочные комбинации	20	16	4	Объяснение, показ, тренинг	Практическое выполнение заданий, оценка педагога.
3	Растяжка, партерная пластика	26	24	2	Объяснение, показ, тренинг	Практическое выполнение заданий, оценка педагога.
4	Вращения, повороты, прыжки	20	18	2	Объяснение, показ, тренинг	Практическое выполнение заданий, оценка педагога.
5	Кроссы	22	18	4	Объяснение, показ, тренинг	Практическое выполнение заданий, оценка педагога.
6	Импровизация	22	18	4	Объяснение, показ, тренинг	Практическое выполнение заданий, оценка педагога
7	Постановочная работа. Участие в конкурсах	20	20	-	Показательные выступления	Оценка педагога. Показательное занятие. Анализ выступлений
8	История хореографии	8	4	4	Экскурсия, просмотр представлений	Устный опрос. Беседа
9	Итоговое занятие	4	3	1	объяснение, показ, зачет, опрос	Практическое выполнение заданий, оценка

					педагога. Анализ выступлений
Всего	144	122	22		

Предмет «Акробатика»

№	Раздел программы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	практика	теория		
1	Вводное занятие. Тестирование. Инструктаж по ТБ	2	1	1	Лекция, беседа, рекомендации литературы, ИР, практика	Собеседование, тестирование
2	Общая физическая подготовка	10	8	2	Объяснение, показ, тренинг	Практическое выполнение заданий, оценка педагога
3	Специальная физическая подготовка	18	16	2	Объяснение, показ, тренинг	Практическое выполнение заданий, оценка педагога
4	Акробатические упражнения	26	22	4	Объяснение, показ, тренинг	Практическое выполнение заданий, оценка педагога
6	Открытые занятия, концерты, конкурсы.	12	12	-	Показательные выступления	Оценка педагога, анализ выступлений
7	Итоговое занятие	4	3	1	объяснение, показ, зачет, опрос	Практическое выполнение заданий, оценка педагога
Всего		72	62	10		

IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1-ый год обучения

Предмет «Современный танец»

Целью занятий современной хореографией является: развитие и популяризация танца, как части современной культуры, развитие личности ребенка, активное физическое воспитание, самореализация.

Учащиеся углубленно изучают стилистику танца, культуру движения, учатся выражать эмоции, мысли и доносить их до зрителя.

Для выполнения этих задач был разработан план, который включает в себя:

- ✓ теоретическое и практическое знакомство с такими стилями танца, как афро-джаз, modern, комптента.

- ✓ развитие силовых и двигательных способностей.

- Вводное занятие:

Беседы о танце, его красоте и выразительности, об обязательной согласованности движений, о значении музыки в искусстве хореографии, о танцевальной форме, дисциплине, гигиене и т.п.

- Разогрев:

В этом разделе занятия основная задача – привести в «рабочее» состояние все мышцы нашего тела.

- ✓ на середине класса;

- ✓ в партере;

- изоляция:

Эта часть занятия более насыщена упражнениями, чем предыдущая. И если в разогреве все тело активизируется, то при изоляции происходит глубокая работа с мышцами различных частей тела.

- Партер:

Современный танец, особенно модерн, использует сценическое пространство не только по вертикали, но и по горизонтали. Движения исполнителя на полу – существенная часть хореографии. На занятии этот раздел несет очень важные функции:

- в партере может проходить разогрев;

- в партере могут проходить упражнения на изоляцию;

- в партере очень эффективны упражнения для развития подвижности позвоночника;

- в партере могут выполняться упражнения *stretch*- характера;

- переход из одной позиции в другую, создание «цепочек» на смену уровня – дополнительный тренаж на координацию и ориентацию в пространстве.

- Кросс:

Эта заключительная часть занятия. Ее цель – таких качеств как танцевальность, ощущение стиля, координацию.

- Постановочная работа.

1. Вводное занятие.

Теория: Тестирование. Инструктаж ТБ. Современный эстрадный танец – его особенности

Практика: Тестирование способностей учащихся.

Формы контроля: Собеседование, тестирование, устный опрос, рекомендации в ИР.

2. Азбука танцевального движения

Теория: История возникновения. Навыки необходимы для грамотного и правильного исполнения танцевальных элементов различной сложности.

Практика: Изучение названий, положений и техника выполнения элементов.

Формы контроля: Контрольные упражнения для проверки логики перестроений из одних рисунков в другие, поворота «вправо» и «влево».

3. Ритмическая гимнастика

Теория. Значение комплекса ритмической гимнастики в работе будущих танцоров: вводная, основная и заключительная части. Танцевальные позиции ног: I, II, III. Танцевальные позиции рук (I, II, III). Выставление ноги на носок, пятку в разных направлениях. Полуприседания. Комбинации хореографических упражнений.

Практика. Движения динамического характера: ходьба, бег, прыжки. Развивающие упражнения на тренировку крупных мышечных групп, совершенствование координации движений, умение четко и ритмично выполнять упражнения под музыку. Упражнения «Приветствие», «Балет», «Цветочек», «Рисуем солнышко на песке», «Лебеди», «Совы», «Ветер и деревья», «Пружинка».

Формы контроля: Практическое выполнение заданий, оценка педагога.

4. Упражнения у станка

Теория. Что такое осанка. Подбородок. Растяжка. Координация движения. Включение в работу различных групп мышц (ног, рук, шеи, спины и т.д.). Вытянутый носок. Позвоночник (ровный и подтянутый корпус). Роль двигательных функций (выворотность ног, подъем ног, гибкость корпуса, шаг, прыжок).

Практика. Упражнения на постановку корпуса 1, 2 (ноги в свободном положении.) Определение рабочей и опорной ноги. Позиции ног 1, 2 (при относительной выворотности ног.). Demi-plie в 1 позиции. Battement tendu в 1 позиции (в сторону). Упражнения: наклоны вперед, вытянув руки, наклоны вперед, соединив стопу, наклоны в сторону. Подъем ноги, согнутой в колене, вперед и опускание (без фиксации и с задержкой, стопа вытянута). Сочетание подъема на полупальцах с последующим приседанием по 6 позиции и перенос веса тела с одной ноги на другую.

Формы контроля: Упражнения на постановку корпуса 1, 2 (ноги в свободном положении). Определение рабочей и опорной ноги.

5. Танцевальные этюды на эмоциональное выражение. Образные игры.

Теория. Значение танцевальных элементов в статичном положении или в продвижении. Импровизация в этюде. Правила составления этюдов на основе изученных танцевальных элементов. Этюд на выразительность жестов. Этюд на сопоставление разных характеров. Мимическая игра (передача мимики). Этюд, имитирующий действия человека.

Образ танца (оригинальность). Инсценировка песен. Сюжетные композиции. Придумывание персонажей и сочинение историй.

Практика. Сочинение танцевальных этюдов на основе изученных танцевальных элементов. Упражнения, направленные на развитие выдумки, воображения, творческой инициативы: «Иди ко мне», «Уходи», «Три характера». Игра-упражнение «Расскажи стихотворение» с помощью жестов и мимики, стилизованная игра «Веселые превращения». Пластические этюды: «Ежик», «Дельфин», «Змея», «Пантера», «Морская звезда». Прыжки: «Пингвин», «Разножка», «Лягушка». «Море волнуется», «Гулливер и лилипуты», «Цапля и лягушка», «Птичий двор». «Медведи и медвежата», «Пингвины», «Раки», «Гуси и гусеницы», «Слоны», «Бежим по горячему песку» (острый бег), «Зайцы», «Белки», «Лягушата», «Лошадки». Тренировка образного мышления: «Зоопарк», «Тугая резинка», «Под дождем», «Лесные жители», «Тряпичные куклы и деревянные».

Формы контроля: Устный опрос, показ, оценка педагога.

6. Открытые занятия, концерты, конкурсы

Теория: Анализ, обсуждение, просмотр видео материала с личным участием, индивидуальная оценка, восприятие новизны направлений в современной хореографии.

Практика: Открытое занятие, выступление на концерте.

Формы контроля: Оценка педагога, анализ выступлений.

7. Посещение театров, концертных представлений

Теория: Анализ, обсуждение, индивидуальная оценка, восприятие новизны направлений.

Практика: Участие и посещение концертных программ, праздников. Посещение мероприятий и культурных учреждений (театр, кино, выставки и др.).

Формы контроля: Устный опрос.

8. Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов учебного года и проверка знаний:

Практика: Открытое занятие, выступление на концерте. Тестирование по темам учебного плана, выявление одаренных детей, индивидуальные задания.

Формы контроля: Практическое выполнение заданий, оценка педагога.

Предмет «Акробатика»

1. Вводное занятие. Тестирование. Инструктаж по ТБ

Теория: Знакомство с учащимися и формирование групп. План работы на текущий учебный год, перспективы развития. Информирование по технике безопасности и охраны труда на занятиях. Место и время проведения учебных занятий (расписание).

Практика: Тестирование способностей обучающихся.

2. Акробатика - ее особенности

Теория:

- ✓ Понятия о спорте, о спортивной акробатике;
- ✓ Краткие сведения о строении и функциях организма человека;
- ✓ Влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- ✓ Основы гигиенических знаний и навыков, закаливания, режима и питания;
- ✓ Основы самоконтроля.

Практика: выполнение упражнений под контролем педагога.

Общая физическая подготовка

1. Общеразвивающие упражнения.

- Движения головы: поднимание и опускание, повороты вправо-влево.
- Положения и движения рук: вниз, на пояс, вперед, вверх, в стороны, перед грудью, за спину, за голову; поднимание, опускание, вращение кистей; сжатие, разжатие пальцев; попеременное и одновременное поднимание рук вперед, вверх, в стороны; размахивания вперед, назад; сведение рук за спиной; сгибание и разгибание; круговые движения прямыми и согнутыми в локтях руками; хлопки перед собой; над головой, за спиной.
- Положения и движения ног: вместе, врозь, на носках; выставление прямой ноги вперед, отведение в сторону, назад на носок; поочередное поднимание прямой, согнутой ноги вперед, в сторону, назад; приседание, полуприседание, с опорой и без, с разным положением рук; удержание под углом одновременно и поочередно в положениях сидя, лежа; сгибание, разгибание, разведение, сведение пальцев; оттягивание носков, сгибание, вращение стоп.
- Положение и движение туловища: стоя, сидя, лежа, в упоре, стоя на коленях; сохраняя равновесие на повышенной, ограниченной опоре, повороты вправо-влево; наклоны вперед, в стороны; прогибание, выгибание спины в упоре, стоя на коленях, в сочетании с различными движениями рук, ног; перевороты со спины на живот и обратно (в положении лежа); выполнение разнообразных движений руками, ногами, туловищем в положении сидя и лежа.

2. Строевые упражнения: общее понятие о строе, построение по росту, равнение, повороты на месте.
3. Ходьба, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с высоким подниманием бедра, широким шагом, спиной вперед, скрестным шагом вперед и назад.
4. Бег: с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, спиной вперед, скрестным шагом правым боком и левым, с остановкой на сигнал, с поворотами, со сменой ведущего, сменой темпа и направления, с сохранением равновесия на ограниченной, повышенной, наклонной поверхности, с преодолением препятствий, с ускорением и замедлением, с ускорением на 30м и 60м., кросс 500м.; челночный бег.
5. Ползание, лазанье: проползание в упоре стоя на коленях по прямой (6-10метров); под предметами и вокруг них, между ними; по наклонной поверхности; на животе по гимнастической скамейке (подтягиваясь руками); ходьба в упоре стоя согнувшись;

подлезание под предметы, перелезания через них; лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз приставным и чередующимся шагами; передвижение по рейкам гимнастической стенки приставным шагом вправо-влево.

6. Прыжки: на месте, с продвижением вперед, через линии, через невысокие предметы, с поворотом вправо-влево; на одной; в высоту, в длину с места, из приседа, на скакалке; спрыгивание с высоты на мат.
7. Закрепления навыков в подвижных играх.
8. Упражнения для формирования правильной осанки.
9. Упражнения для развития ловкости:
 - Общеразвивающие упражнения для рук, ног, туловища без предметов;
 - Упражнения с гимнастическими палками, обручами, мячами скакалками, лазанье по гимнастической стенке, прыжки на батуте;
 - Упражнения с мячами различных размеров.
10. Упражнения для развития гибкости:
 - Наклоны вперед из различных исходных положений, из положения, стоя, наклон с захватом голени руками до касания грудью коленей;
 - У гимнастической стенки, нога на уровне пояса, наклоны вперед до касания грудью колена поднятой ноги, наклоны к опорной ноге до касания руками пола;
 - Мост из положения, лежа на спине, стоя, удержание 3-5 секунд;
 - Полушпагат на правую и левую ногу;
 - Махи правой и левой ногой вперед, в стороны, назад с опорой о гимнастическую стенку;
 - Упражнения для развития гибкости суставов.
11. Упражнения для развития силы:
 - Упражнения для развития мышц кистей, плечевого пояса: висы на гимнастической стенке, отжимания с махом, с хлопками, жимы, упражнения в сопротивлении с партнером и без);
 - Поднимания и опускание прямых рук и ног вперед, в стороны, назад без предметов и с отягощениями или гимнастической палкой;
 - Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, из виса на перекладине;
 - Поднимание, опускание и удержание прямых ног до касания пола из положения, лежа на спине, 90^0 из виса на гимнастической стенке, до 45^0 из положения сидя на полу без опоры руками;
 - Подъем туловища из положения, лежа на спине, на боку, на животе, из виса;
 - Поднимание, опускание и удержание одной или двух ног из положения лежа на животе;
 - Приседание на одной ноге («пистолет») с опорой о гимнастическую стенку и без опоры;
 - Сдача норматива по общей физической подготовке, необходимой для присвоения 3го юношеского разряда.
12. Упражнения для развития быстроты:
 - Челночный бег 3раза по 10м.;
 - Задания с использованием различных видов бега, прыжков в виде эстафет и подвижных игр;
 - Выполнение силовых упражнений на скорость за 10 – 15 сек.;
 - Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка

- Поднимание и опускание прямых и согнутых ног вместе и врозь из положения виса на гимнастической стенке вниз головой, обратным хватом;
- Различные виды складок ноги вместе и врозь на полу, сидя, стоя, у гимнастической стенки;
- Упражнения на батуте: ходьба, прыжки с прямыми ногами руки на поясе, с движением рук, сесть на колени - встать, сесть с прямыми ногами – встать, прыжки с поворотом на 90, 180 и 360 градусов;
- Отталкивание одной и обеими руками от стены, пола;
- Упражнения для развития специфических групп мышц для выполнения кувырков, мостов, стоек на руках, лопатках и голове, шпагатов, равновесий, переворотов, рондатов.

Формы контроля: Практическое выполнение заданий, устный опрос, оценка педагога.

3. Развитие двигательных способностей: стретчинг, развитие силовых способностей

Теория: Значение стрейчинга, силовых способностей.

Практика: выполнение упражнений под контролем педагога.

Акробатические упражнения

1. Стойка на лопатках: согнув ноги, прямая; прямая с опорой о пол, без опоры.
2. Стойка на груди (стойка выполняется из упора, лежа прогнувшись перекатом вперед).
3. Стойка на голове: согнув ноги, прямая; в полушпагате, согнувшись; с опорой и без опоры. Выполняется из упора присев, руки вперед согнуты, поставить голову на 25-30 см. от линии кистей и не разводя локти поднять одну ногу согнутую, затем другую.
4. Стойка на руках: полустойка, стойка махом, стойка толчком, стойка полушпагатом. Руки на ширине плеч, пальцы разведены и слегка согнуты, тело вертикально закреплено ноги прямые, носки оттянуты, смотреть на кисти.
5. Равновесия: «ласточка», «фронтальное равновесие», боковое равновесие (в парах, с опорой, без опоры, в тройках).
6. Мосты: из положения лежа на спине, стоя на коленях, стоя, по стене; на двух ногах, на одной ноге, другая согнута вперед, прямая вперед. Мост на одной руке, другая вперед, мост с поворотом в упор присев и мост встать.
7. При выполнении «моста» из и.п. лежа и стоя, стараться выпрямить ноги, перевести вес тела на руки, руки прямые.
8. Шпагаты: полушпагат, правой левой ногой, кольцом, поперечный.
9. Перед выполнением шпагатов сделать специальную разминку опускаться на шпагат плавно, с опорой на руки.
10. Упоры: упор лежа на одной ноге, руке, боком, согнув ноги, упор лежа сзади.
11. При выполнении руки не сгибать.
12. Перекаты кувырки: группировка сидя, тоже в положении приседа, тоже в положении лежа на спине; перекаты назад и вперед из упора присев в группировке, разучивать перекаты и кувырки лучше на мягкой опоре.
13. Кувырок вперед - выполняется из упора присев с мягким толчком ног, руки на шаг вперед; кувырок назад – выполняется из упора присев быстрым перекатом назад в группировке. Боковой кувырок. Все кувырки выполняются на наклонной поверхности с горки, на матах.
14. Правильное выполнение и удержание складок на полу и у гимнастической стенки.
15. Разучивание переворота боком (колеса) с места, с подскока и с разбега.
16. Изучение и сдача вольного упражнения 3го юношеского разряда.

Парные упражнения



1. Стоя лицом друг к другу, соединив носки ног, взяться за руки ладонями или глубоким хватом и выпрямить их, присесть и встать;
2. Нижний лежит на спине, ноги согнуты, верхний с опорой руками на колени, а бедрами на руки нижнего – упор лежа;
3. То же, но верхний прогибается назад до касания одной или двумя ногами головы.

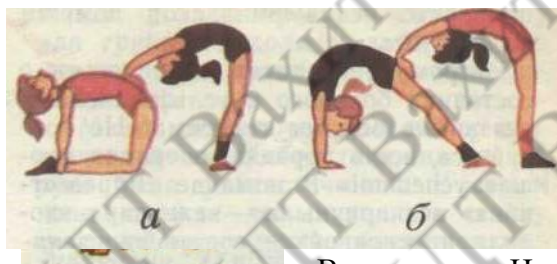
4. Поддержка на бедрах нижнего, сидящего на коленях (лицевая).
5. Поддержка под живот. Лечь лицом вниз на спину нижнего, стоящего в упоре на коленях, прогнуться отвести руки в стороны.



6. Равновесия на полу с поддержкой
 - а) равновесие с поддержкой нижней, стоящей на коленях в наклоне назад;
 - б) равновесия, взаимно поддерживая друг друга руками или рукой;
 - в) равновесие с поддержкой за руки нижней, сидящей в полушпагате или шпагате;
 - г) фронтальные равновесия с захватом рукой под пятку, взаимно поддерживая друг друга.

7. Мосты с опорой на партнера (партнершу).

Последовательность разучивания



- а) наклоном назад, опираясь руками на бедра нижней, выполняющей полумост стоя на коленях;
- б) наклоном назад, опираясь на бедра нижней, делающей мост;

При проведении занятий рекомендуем включать игры и игровые упражнения: «Три лодочки», «Единоборцы», «Неразлучная парочка», «Снайпер»,

«Веретено», «Цепочка», «Переправа», «Каскадеры», «Червячки и яблочки», «Лиса и еж», «Еж», «Березовая роща», «Маленькие превращения», «Колобок», «Охотники и утки», «Лесная прогулка», «Рыбак и рыбки», «Медведи и пчелы», «Мы веселые ребята», «Мой веселый звонкий мяч», «Курочка хохлатка», «Зайцы в огороде», «Ловишка», «Хитрая лиса», «Дедушка колдун», «Поехали», «Море, берег, парус», «Запрещенное движение», «Делай наоборот», «Светофор», «4стихии» и т.д.

Формы контроля: Практическое выполнение заданий, устный опрос. оценка педагога.

4. Положения и приемы выполнения элементов «танцевальной акробатики»

Теория: Теоретическое изучение положений и приемов выполнения элементов «танцевальной акробатики».

Практика:

- Изучение хореографических позиций рук и ног;
- Галоп с правой и левой ноги вперед и в стороны;
- Чередования шага и маха прямой ногой вперед, в стороны, назад;
- прыжки «полушпагат», «складка», «скрепка», «перекидной», «шагом», «кольцом».

Формы контроля: Практическое выполнение заданий, оценка педагога.

5. Посещение театров, концертных представлений

Теория: Анализ, обсуждение, индивидуальная оценка, восприятие новизны направлений.

Практика: Участие и посещение концертных программ, праздников. Посещение мероприятий и культурных учреждений (театр, кино, выставки и др.).

Формы контроля: устный опрос.

6. Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов учебного года и проверка знаний:

Практика: Открытое занятие, выступление на концерте. Тестирование по темам учебного плана, выявление одаренных детей, индивидуальные задания.

Формы контроля: Практическое выполнение заданий, оценка педагога.

2-ой год обучения

Предмет «Современный танец»

1. Вводное занятие. Инструктаж ТБ.

Теория: План работы на текущий учебный год, перспективы развития. Информирование по техники безопасности и охраны труда на занятиях. Место и время проведения учебных занятий (расписание).

Формы контроля: Собеседование, тестирование, устный опрос, рекомендации в ИР.

2. Направления в современной хореографии. Значимость и актуальность.

Теория: Современный танец состоит из огромного количества видов и подвидов танцевальных течений, поэтому считается самым обширным разделом в хореографическом искусстве. В него входят такие виды танцев как бальный, джаз, модерн, contemporary и другие менее популярные виды современного танца. Каждое направление имеет свои особенности, что делает современный танец богатым и ярким направлением в хореографии.

Современный танец не так уж молод по сравнению с другими видами танцевального искусства. Например, джаз-танец представляет собой самый «зрелый» подраздел данного направления, так как свое начало он берет в конце 19 века. Джаз-танец имеет свои течения,

которые отличаются как танцевальными приемами, так и манерой исполнения. Это степ, фанк, соул, бродвей-джаз, классический джаз, афро-джаз, стрит, фристайл и многие другие виды. Самым молодым направлением джаз-танца является соул. Его отличительной чертой можно считать большое количество различных движений на единицу темпа, которые выполняются с максимальным растягиванием во времени. Самым ярким видом современного танца является флэш-джаз, который поражает сложностью танцевальных трюков, виртуозностью и большим количеством танцевальных приемов, что делает его схожим с балльным танцем.

Джаз-танец, особенно стрит-джаз, сыграл важную роль в развитии современного хореографического искусства и стал прародителем танцев-однодневок и молодежных танцевальных направлений, таких как буги-вуги, брейк, рэп, хаус.

Практика: Изучение направлений, названий, техники выполнения элементов современного танца.

Формы контроля: Практическое выполнение заданий, устный опрос, оценка педагога.

3. Знакомство с элементами современного танца.

Теория: Особенности современного эстрадного танца — легкая приспособляемость к различным условиям; кратковременность и концентрированность художественно — выразительных средств. В последнее время, современный танец пользуется все большей популярностью. Это разнообразие современных стилей и направлений, приемов и современных технологий. Современная эстрада — вид сценического искусства, который включает в себя разнообразные жанры вокальной и инструментальной музыки, хореографии, театра, цирка и т. д. Современное танцевальное представление состоит из номеров — отдельных, законченных выступлений одного или нескольких артистов. Современному эстраднему танцу свойственна синтетичность выразительных средств. Такие как: хореография, режиссура, вокал, музыка, свет, сценография, декорация, костюмы, различные технические эффекты.

Практика: Изучение техники выполнения элементов современного танца.

Формы контроля: Практическое выполнение заданий, оценка педагога.

4. Изучение элементов и связок

Теория: Теоретическое изучение элементов и связок современного танца.

Практика: Изучение положений и техники выполнения элементов и связок.

Формы контроля: Практическое выполнение заданий, оценка педагога.

5. Сценическое пространство – перемещение, направления движения, точки

Теория: Включает в себя перемещение в сценическом пространстве, основываясь на знаниях элементов классического танца и модерн-джаз танца, наполняем содержанием то или иное направление.

Практика: Изучение положений и техники выполнения перемещения, направлений движения.

Формы контроля: Устный опрос, показ, оценка педагога.

6. Построение танцевальных композиций. Законы драматургии в хореографии, сценический образ.

Теория: По мере освоения навыков, синтезируя направления в хореографии, создается композиция, этюд, зарисовка. Прослушивается музыкальный материал, определяется ведущая и второстепенная роль (учитывая индивидуальные особенности и способности учащегося). Один из принципов, свойственных современному танцу, является импровизация. Исполнитель должен не только механически выполнять движения и комбинации, но и творчески подходить к танцу, суметь выразить себя, свое состояние через танец.

Практика: Задание на самостоятельное сочинение комбинаций не менее чем из 5-ти элементов. Все занятия сопровождаются музыкальным оформлением, с использованием классической, джазовой, инструментальной, этнической, альтернативной музыки и др. На основе изученного материала определяется характер, лексический язык хореографической композиции. Отрабатываются комбинации, связки танцевальных элементов, создавая хореографическую композицию. Готовые танцевальные композиции демонстрируются на концертных площадках.

Формы контроля: Устный опрос, показ, оценка педагога.

7. Открытые занятия, концерты, конкурсы.

Теория: Анализ, обсуждение, просмотр видео материала с личным участием, индивидуальная оценка, восприятие новизны направлений в современной хореографии.

Практика: Открытое занятие, выступление на концерте.

Формы контроля: Оценка педагога, анализ выступлений.

8. Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов учебного года и проверка знаний:

Практика: Открытое занятие, выступление на концерте. Тестирование по темам учебного плана, выявление одаренных детей, индивидуальные задания.

Формы контроля: Практическое выполнение заданий, оценка педагога.

Предмет «Акробатика»

1. Вводное занятие. Тестирование. Инструктаж ТБ

Теория: План работы на текущий учебный год, перспективы развития. Информирование по техники безопасности и охраны труда на занятиях. Место и время проведения учебных занятий (расписание).

Формы контроля: Собеседование, тестирование

2. Общеразвивающие упражнения

Теория: Представление об ОРУ, их значение для организма, способах их применения.

Практика: ОРУ для мышц шеи, рук, ног, корпуса.

Формы контроля: Практическое выполнение заданий, оценка педагога.

3. Упражнения для развития гибкости тела

Теория: Понятие «складка»; понятие «колечко»; понятие «кораблик»; тренировка голеностопного, коленного, тазобедренного суставов; выработка гибкости тела.

Практика: Упражнения на формирования стопы; упражнения на развития выворотности ног; упражнения на исправления осанки, гибкости позвоночника; упражнения на развитие амплитуды балетного шага.

Формы контроля: Практическое выполнение заданий, оценка педагога.

4. Силовые упражнения.

Теория: Понятие о силовых упражнениях; понятие о правильности выполнения 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.

Формы контроля: Практическое выполнение заданий, оценка педагога.

5. Элементы акробатики.

Теория: Понятие группировка, пережат, кувырок, стойка на лопатках, стойка на голове, мостик, колесо.

Практика: Группировка, лежа на спине, сидя, из упора присев; пережаты из основной стойки назад-вперед, в стороны; кувырок вперед, назад; стойка на лопатках; стойка на голове из положения присед; мостик из положения стоя на коленях; колесо.

Формы контроля: Практическое выполнение заданий, оценка педагога.

6. Открытые занятия, концерты, конкурсы.

Теория: Анализ, обсуждение, просмотр видео материала с личным участием, индивидуальная оценка, восприятие новизны направлений в современной хореографии.

Практика: Открытое занятие, выступление на концерте.

Формы контроля: Оценка педагога, анализ выступлений.

7. Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов учебного года и проверка знаний:

Практика: Открытое занятие, выступление на концерте. Тестирование по темам учебного плана, выявление одаренных детей, индивидуальные задания.

Формы контроля: Практическое выполнение заданий, оценка педагога.

1. Вводное занятие. Тестирование. Инструктаж ТБ.

Теория: План работы на текущий учебный год, перспективы развития. Информирование по техники безопасности и охраны труда на занятиях. Место и время проведения учебных занятий (расписание).

Формы контроля: Собеседование, тестирование, устный опрос, рекомендации в ИР.

2. История развития модерн-джаз танца

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

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

Формы контроля: Упражнения на самостоятельное выделение учащимися характерных признаков модерн-джаз танца

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

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

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

Формы контроля: Практическое выполнение заданий, оценка педагога.

4. Методика изучения isolation на различных levels

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

изолируемых центров изучаются в чистом виде. В простых сочетаниях даются всевозможные движения изолируемых центров.

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

Формы контроля: Практическое выполнение заданий, оценка педагога.

5. Упражнения для позвоночника

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

Практика: Техника исполнения: 1. Flatback (плоская спина), или tabletop (поверхность стола). 2. Deepbodybend - глубокий наклон вперед, ниже, чем на 90°. 3. Sidestretch. Наклон в сторону, при котором грудная клетка изгибается. Комбинации: flatback может исполняться крестом, квадратом, flatback в сторону может быть переведен без изменения высоты во flatback по диагонали. Техника исполнения: 1. Curve (керф). 2. Arch - арка. 3. Twist торса. 4. Rolldown и rollup. Комбинации. Твистовые изгибы могут комбинироваться с движениями ног: demi - и grandpile, releue, battement tendu, rond de jambe par terre. Спираль - движения, развивающие подвижность позвоночника в тазобедренном суставе. Bodyro (волна) - несколько центров последовательно включаются в движение по принципу управления, один за другим и демонстрация волны всего тела.

Формы контроля: Практическое выполнение заданий, оценка педагога.

6. Contraction, release, highrelease

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

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

Формы контроля: Практическое выполнение заданий, оценка педагога.

7. Уровни по горизонтали и вертикали

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

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

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

Формы контроля: Практическое выполнение заданий, оценка педагога.

8. Кросс. Передвижение в пространстве.

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

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

Формы контроля: Практическое выполнение заданий, оценка педагога.

9. Упражнения у станка.

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

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

Формы контроля: Практическое выполнение заданий, оценка педагога.

10. Стили современных клубных танцев.

Теория: Клубные танцы второй пол. XX в. Многообразие видов и жанров, влияние на их возникновение социально-культурных процессов. Взаимосвязь и взаимовлияние клубного танца с профессиональной хореографией, популярными музыкальными течениями, модой, стилем жизни. Стил, манера и техника молодежных танцевальных направлений.

Практика: Практическое изучение элементов современных клубных танцев: импровизационные, парные, массовые, молодежные (уличные) направления, характерные (этнические), «диско», «рок», «фанк», «реп». Знакомство с акробатическими, трюковыми техниками Streetdance, Спортивными элементами борьбы, гимнастики как основы молодежных танцевальных стилей.

Формы контроля: Практическое выполнение заданий, оценка педагога.

11. Открытые занятия, концерты, конкурсы.

Теория: Анализ, обсуждение, просмотр видео материала с личным участием, индивидуальная оценка, восприятие новизны направлений в современной хореографии.

Практика: Открытое занятие, выступление на концерте.

Формы контроля: Оценка педагога, анализ выступлений.

12. Посещение театров, концертных представлений

Теория: Анализ, обсуждение, индивидуальная оценка, восприятие новизны направлений.

Практика: Участие и посещение концертных программ, праздников. Посещение мероприятий и культурных учреждений (театр, кино, выставки и др.).

Формы контроля: Устный опрос.

13. Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов учебного года и проверка знаний:

Практика: Открытое занятие, выступление на концерте. Тестирование по темам учебного плана, выявление одаренных детей, индивидуальные задания.

Формы контроля: Практическое выполнение заданий, оценка педагога.

Предмет «Акробатика»

1. Вводное занятие. Тестирование. Инструктаж ТБ

Теория: План работы на текущий учебный год, перспективы развития. Информирование по техники безопасности и охраны труда на занятиях. Место и время проведения учебных занятий (расписание).

Формы контроля: Собеседование, тестирование.

2. Упражнения на развитие 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 формирование балетного шага.

Формы контроля: Тестовые упражнения на оценку гибкости и подвижности.

3. Упражнения на развитие ловкости и координации

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие ловкости и координации.

Практика: Ходьба обычным шагом (или на носках) с одновременными движениями головой (повороты, наклоны в стороны, вперед и назад, круги). Разновидности ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинным шагами), бега в сочетании с остановками (на носках, носке одной ноги с различным положением свободной ноги и рук), изменением направления, темпа и ритма движения.

Фиксация приземления после прыжка, остановки после поворотов, равновесия после сложных элементов (2–8 сек.); наклоны вперед, назад и в сторону в стойке на носках и носке одной ноги с различными положением рук; упражнения на гимнастической скамейки, низком и стандартном бревнах; акробатические элементы в сочетании с остановками в стойке на носках, носке одной ноги; выполнение различных упражнений с выключенным зрительным анализатором; прыжки толчком двумя с поворотом на 360 градусов (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами); прыжки на батуте с приземлением в различные положения (стойка, стойка на коленях, сидя, лежа на животе, на спине и т. д.), с поворотом на 90°, 180°, 360° и более, с изменением положения частей тела в полетной фазе.

Формы контроля: Практическое выполнение заданий, оценка педагога.

4. Упражнения на формирование осанки

Теория: Техника выполнения упражнений на формирование осанки.

Практика: Упражнения на проверку осанки. Ходьба на носках. Ходьба с заданной осанкой. Танцевальные упражнения. Комплексы упражнений на контроль осанки в движении. Упражнения для укрепления и коррекции мышечного корсета. Жонглирование на ограниченной опоре. Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела.

Формы контроля: Комплексы упражнений на контроль осанки в движении.

5. Акробатические упражнения

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

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. Кувырок вперед через стойку на руках; кувырок назад согнувшись в сойку на руках; перекаты 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).

Формы контроля: Практическое выполнение заданий, оценка педагога.

6. Открытые занятия, концерты, конкурсы

Теория: Анализ, обсуждение, просмотр видео материала с личным участием, индивидуальная оценка, восприятие новизны направлений в акробатике.

Практика: Открытое занятие, выступление на концерте.

Формы контроля: Оценка педагога, анализ выступлений.

7. Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов учебного года и проверка знаний:

Практика: Открытое занятие, выступление на концерте. Тестирование по темам учебного плана, выявление одаренных детей, индивидуальные задания.

Формы контроля: Практическое выполнение заданий, оценка педагога.

4-й год обучения

Предмет «Современный танец»

1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство со специальной терминологией. Знакомство с планом работы на год. Проведение инструктажа по охране труда, правила поведения на занятиях в танцевальном коллективе. Анализ деятельности коллектива за прошедший период, с целью выработки стратегии постановочной деятельности.

Практика: Исполнение репертуара предыдущего года.

Формы контроля: Собеседование, тестирование, устный опрос, рекомендации в ИР.

2. Азбука танцевальных движений

Теория. Ознакомление с основными направлениями хореографического искусства. Выразительное значение и неразрывная связь музыки с движением.

Практика. Пластическая выразительность рук. Развитие подвижности всей руки и в отдельности пальцев, кисти, локтя, плеча. Упражнения: «Волна», «Крылья», «Плавники и т.д. Упражнения на развитие основных жестов и поз. Этюды на пластическую и смысловую выразительность рук

Формы контроля: Практическое выполнение заданий, устный опрос, оценка педагога.

3. Ритмическая разминка

Теория: Значение ускорения темпа исполнения движений. Понятия «гибкость суставов» «эластичность связок», «сила мышц». Растяжка и эластичность мышц ног, спины, живота. Подъем и выворотность стопы. Значение здорового образа жизни танцора. Правила полезного, диетического питания.

Практика: Разучивание новых развивающих упражнений на напряжение и расслабление мышц; направление и укрепление мышц спины; развитие выворотности мышц брюшного пресса; развитие подвижности голеностопного, коленного, тазобедренного суставов («Корзиночка», «Лягушка», «Чемоданчик» «Мостик», «Шпагат – полушпагат»).

Гимнастические упражнения на координацию движений, пластической выразительности рук: «Веер», «Перекасти мяч», «Волна», «Да-нет», «Когти».

Примерный перечень движений и элементов упражнений для занятий.

- Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari. Движения выполняются вперед-назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.
- Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист, шейк.
- Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. Начинать крест и квадрат с разных точек.
- Контракция.

Формы контроля: Практическое выполнение заданий, оценка педагога.

4. Лексика.

Практика:

- Крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмерка», shimmi, jellyroll.
- Руки: движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.
- Ноги: движения изолированных ареалов (стопа, голеностоп). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех движений как по параллельным, так и по выворотным позициям. Ротация бедра, исполнение движений выворотной и невыворотной ногой. Продолжается разработка мышечной свободы как основы пластики. Усложнение техники исполнения за счет сочетания ритмов во время движения. Вводятся понятия «жанр», «стиль» танца. Изучаются танцевальные движения и комбинации стиля «диско». Основные движения рук: переводы из положения в положение через промежуточные позиции.

Формы контроля: Устный опрос, показ, оценка педагога.

5. Кросс.

Теория: Развитие умений ориентироваться в пространстве (различные построения, перестроения в пары, в круг).

Практика. Шаги с продвижением на demiplié по диагонали; по диагонали с поворотом. Прямая волна на середине зала, боковая волна на середине зала. Наклоны корпуса, сидя в полушпагате: вперед между ног, к каждой ноге по очереди. Упражнения из положения на коленях с упором на руки: прогибы корпуса; батманы назад. Свободное вращение головы (тренинг освобождения мышц шеи), вращение плечами (тренинг овладения мышцами плечевого пояса): противовращение плеч, вращение верхней половиной корпуса. Разработка гибкости позвоночника: круговое движение расслабленного корпуса спереди – в сторону; назад – вперед. Разработка подвижности бедер: опускание и поднятие одного бедра, круговое движение бедер.

- Основные уровни: «стоя», «сидя», «лежа». Frog-position.
- «Фриз»
- «Колесо» на локтях
- «Рондат».

Формы контроля: Устный опрос, показ, оценка педагога.

6. Партерная пластика.

Теория: Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости, ловкости, координации.

Практика: Экзерсис у станка и на середине зала.

- Растяжка. Скручивание.
- Шпагат продольный на обе ноги, поперечный.
- «Бабочка».
- «Захват».
- «Кольцо».
- Упражнения стретч-характера в различных положениях.

- Переходы из уровня в уровень, смена положения на 8, 4, 2 счета.
- Упражнения на contraction и release в положении «сидя».
- Твист и спирали торса в положении «сидя».

Формы контроля: Практическое выполнение заданий, оценка педагога.

7. Постановочная деятельность

Практика:

- постановка танца в стиле «Диско»;
- постановка танца в стиле «Хаус».

Формы контроля: Практическое выполнение заданий, оценка педагога.

8. Воспитательная работа

Теория:

Задачи:

- Создавать (поддерживать) в коллективе доброжелательную обстановку, творческую атмосферу;
- Добиваться выполнения детьми единых педагогических требований;
- Осуществлять выполнение программы;
- Способствовать всестороннему развитию личности каждого ребенка;
- Содействовать реализации возможностей и способностей каждого подростка;
- Развивать умения аналитической деятельности подростков.

Предполагаемый результат:

- Благоприятный климат в коллективе;
- Высокий уровень развития межличностных отношений среди сверстников;
- Успех коллектива в концертной деятельности;
- Активность всех членов коллектива.

Практика:

- экскурсии;
- совместное проведение праздников, дней рождения;
- посещение концертов, выставок, мастер-классов.

Формы контроля: Устный опрос.

8. Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов учебного года и проверка знаний:

Практика: Открытое занятие, выступление на концерте. Тестирование по темам учебного плана, выявление одаренных детей, индивидуальные задания.

Формы контроля: Практическое выполнение заданий, оценка педагога.

Предмет «Акробатика»

1. Вводное занятие. Тестирование. Инструктаж ТБ

Теория: План работы на текущий учебный год, перспективы развития. Информирование по техники безопасности и охраны труда на занятиях. Место и время проведения учебных занятий (расписание).

Формы контроля: Собеседование, тестирование.

2. Общефизические навыки. Общеразвивающие упражнения. Игры.

Теория: Разминка мышц рук, ног, плечевого пояса, мышц шей, тазобедренного сустава.

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

Формы контроля: Практическое выполнение заданий, оценка педагога.

3. Специальные физические навыки

Теория: Тренировка плечевого пояса, плечевых суставов, лучезапястных суставов, развитие эластичности мышц кисти и предплечья, голеностопного сустава, тазобедренного сустава. Выработка гибкости тела. Упражнения, отягощенные массой собственного 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. 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.

Формы контроля: Практическое выполнение заданий, оценка педагога.

4. Тактико-технические навыки. Элементы партерной акробатики. Элементы прыжковой акробатики. Элементы парно-групповой акробатики.

Теория: Понятия «спичак», «рандат», «маховое колесо». Понятия «фляк», «сальто», «рандатфляк», «рандат сальто», «бланж».

Практика: Перекаты назад (из положения сидя) прогнувшись через плечо, вперед прогнувшись через плечо; выход в стойку на руках силой из упора согнувшись «спичак»; переворот вперед с разбега (с одной руки); переворот назад (с двух ног), подготовка к элементу «фляк»; рандат с разбега; маховое колесо с разбега. стойка на руках (с поворотами вокруг своей оси, ходьба на руках); кувырки вперед в парах; маховый переворот вперед (с разбега); «фляк» (на одну ногу, на две); «рандатфляк» связка элементов; «рандат сальто» связка элементов; «бланж» сальто назад прогнувшись.

Формы контроля: Практическое выполнение заданий, оценка педагога.

5. Открытые занятия, концерты, конкурсы

Теория: Анализ, обсуждение, просмотр видео материала с личным участием, индивидуальная оценка, восприятие новизны направлений в акробатике.

Практика: Открытое занятие, выступление на концерте.

Формы контроля: Оценка педагога, анализ выступлений.

6. Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов учебного года и проверка знаний:

Практика: Открытое занятие, выступление на концерте. Тестирование по темам учебного плана, выявление одаренных детей, индивидуальные задания.

Формы контроля: Практическое выполнение заданий, оценка педагога.

5-й год обучения

Предмет «Современный танец»

Учащиеся овладевают техникой исполнения основных движений современного танца. Вводятся новые технические понятия «импульс», «волна», разогрев с использованием различных уровней, комплексы изоляций, сочетания различных ритмов во время движения, комбинации, состоящие из спиралей, твистов и contraction в положении «стоя» и «сидя», упражнения стретч-характера во всех положениях: «сидя», «лежа», «стоя у станка», комбинации шагов в различных направлениях, координация шага и движений изолированных центров, танцевальные этюды.

1. Вводное занятие.

Теория: Продолжение знакомства со специальной терминологией. Знакомство с планом работы на год. Проведение инструктажа по охране труда, правила поведения на занятиях в танцевальном коллективе. Анализ деятельности коллектива за прошедший период, с целью выработки стратегии постановочной деятельности.

Практика: Исполнение репертуара предыдущего года.

Формы контроля: Собеседование, тестирование, устный опрос, рекомендации в ИР.

2. Азбука танцевальных движений.

Теория: Строеие музыкального произведения. Художественно образная связь с движениями. Восприятие характера музыки и передача его через движение. Взаимосвязь эмоционального состояния человека и его движений. Наполнение движений разной силы, размаха эмоциональной яркости с постепенным нарастанием и ослаблением. Взаимосвязь ритма и мелодии. Ритмичность – умение создавать, выявлять и воспринимать ритм. Ритмическая память.

Практика: Прослушивание музыки и определение ее характера. Упражнения на определение различных музыкальных темпов. Музыкальные игры. Развитие слухового внимания, музыкальной памяти, координации движений. Выполнение упражнений на совершенствование осанки и походки. Этюды, развивающие элементы характерности в походке и статистических положениях тела в предлагаемых обстоятельствах. Этюды на пластическую и смысловую выразительность рук. Упражнения на выработку и совершенствование двигательных навыков посредством различных видов ходьбы, бега и шага. Коллективно-порядковые упражнения и игры на развитие ориентации в пространстве.

Формы контроля: Практическое выполнение заданий, оценка педагога.

3. Ритмическая разминка.

Теория: Описание смены нескольких положений исполнителя во время разогрева (у станка, на середине, в партере). Разогрев в положении «сидя» и «лежа», используя упражнения стрэтч-характера, наклоны и твисты торса.

Практика: Примерный перечень движений и элементов упражнений для занятий

Движения головой исполняются вперед-назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист, шейк. «Импульс» – показатель точки возникновения движения и его энергии. Возникновение «импульса» в разных частях тела: «импульс» (руки) прямо; «импульс» (руки) в сторону; «импульс» ноги. «Волна» – распространитель начатого «импульсом» движения и показатель его направления. «Волна»: волна руки, волна ног-корпуса-головы-рук; волна бедер-ног; сквозная волна.

Упражнения для позвоночника:

- Flatback вперед, назад, в сторону, полукруги и круги торсом.
- Deepbodybend. Twist и спираль.
- Contraction, release, highrelease.
- Положения arch, lowback, curve и bodyroll («волна» – передняя, задняя, боковая).

Формы контроля: Практическое выполнение заданий, оценка педагога.

4. Лексика

Практика:

- Боковой переменный ход (шаг накрест с выносом ноги на полупальцы).
- Приставные шаги вперед, назад, в сторону с двойной «волной» корпуса.
- Движение на месте с выведением бедра.
- Повороты на месте, с продвижением.
- Простые и тройные ходы с броском ноги на 90° (и выше).
- Скользящий ход вперед, в сторону, назад.
- Упражнения на координацию.
- Свинговое раскачивание двух центров.
- Параллель и оппозиция в движении двух центров.
- Принцип управления, «импульсные цепочки».
- Координация движений рук и ног, без передвижения.

Формы контроля: Устный опрос, показ, оценка педагога.

5. Кросс.

Теория: Использование всего пространства класса. Шаги с координацией трех, четырех и более центров, шаги с использованием contraction и release, смены направлений в

комбинации шагов. Соединение шагов, прыжков и вращений в единые комбинации. Изучение вращений по кругу и со сменой уровня, а также лабильных вращений.

Практика:

- Перемещение в пространстве – latstep;
- Camelwalk.
- Шаги с трамплинным сгибанием коленей при передвижении из стороны в сторону и вперед-назад.
- Шаги по квадрату.
- Трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах.
- Триплеты с продвижением вперед, назад и по кругу.
- Прыжки: hop, jump, leap.
- Повороты corkscrewturn, tourchaîne на разных уровнях вращения (на полупальцах, на полной стопе, на demi-plie), штопорные вращения.
- «Колесо»
- «Фриз»
- «Циркуль»
- «Гелик»
- «Краб»

Формы контроля: Устный опрос, показ, оценка педагога.

6. Партерная пластика.

Теория: Развернутые комбинации с использованием движений изолированных центров, движений позвоночника (твисты, спирали, contraction и release), падения и подъемы, а также переходы из уровня в уровень. Смена нескольких положений исполнителя во время разогрева (у станка, на середине, в партере.)

Практика: Разогрев в положении «сидя» и «лежа», используя упражнения стретч-характера, наклоны и твисты торса.

Упражнения для позвоночника.

- Flatback вперед, назад, в сторону, полукруги и круги торсом.
- Deepbody bend.
- Twist и спираль.

Формы контроля: Практическое выполнение заданий, оценка педагога.

7. Постановочная деятельность

Практика.

- постановка танца в стиле «Funk»;
- танец в стиле «Trancehouse».

Формы контроля: Оценка педагога, показательное занятие.

8. История хореографии

Теория: Более подробно изучаются следующие направления: джаз-танец, джаз-модерн, авангард-балет (французское направление), разновидности брейка (нижний, верхний, волновой и т.д.), стилизация народных и фольклорных танцев в различных ритмах, стилизация латиноамериканских танцев и другие направления. Большое внимание уделяется теоретическим аспектам современной хореографии.

Отечественный современный танец. Антуражный танец как основной жанр эстрадной хореографии с конца 1990-х годов. Бессюжетные танцы. Балет А. Духовой «Тодес» и особенности его исполнительской манеры.

Практика: Разучивание различных танцевальных комбинаций и композиций с использованием любых музыкальных и хореографических стилей и с введением свободного хореографического текста (по выбору педагога).

Повторение всего теоретического и практического материала. Подготовка этюдов и номеров на основе всего программного материала.

Формы контроля: Устный опрос.

9. Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов учебного года и проверка знаний:

Практика: Открытое занятие, выступление на концерте. Тестирование по темам учебного плана, выявление одаренных детей, индивидуальные задания.

Формы контроля: Практическое выполнение заданий, оценка педагога.

Предмет «Акробатика»

1. Вводное занятие. Тестирование. Инструктаж ТБ

Теория: План работы на текущий учебный год, перспективы развития. Информирование по технике безопасности и охраны труда на занятиях. Место и время проведения учебных занятий (расписание).

Формы контроля: Собеседование, тестирование.

2. Общая физическая подготовка

Теория: Упражнения на развитие ловкости и координации.

Практика: Преодоление простых препятствий. Передвижения по гимнастической скамейке. Преодоление полосы препятствий. Упражнения на переключение внимания. Упражнения на равновесие. Упражнения на координацию движения. Передвижения на носках, с поворотами и подскоками. Передвижения по намеченным ориентирам. Передвижения по намеченным ориентирам. Комплексы упражнений на чередование напряжения и расслабления мышц отдельных участков тела. Ходьба в приседе. Наклоны вперед, назад, вправо, влево. Выпады и полушпагаты. Высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой. Широкие стойки на ногах. Комплексы ОРУ, включающие максимальное сгибание туловища (в стойках и седах).

Формы контроля: Практическое выполнение заданий, оценка педагога.

3. Специальная физическая подготовка

Теория: Упражнения на развитие гибкости и формирование осанки.

Практика: Произвольное преодоление простых препятствий. Ходьба по гимнастической скамейке. Воспроизведение заданной игровой позы. Преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов и т.д. Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие. Равновесия типа «ласточка». Передвижения на носках, с поворотами и подскоками. Передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам. Индивидуальные комплексы физических упражнений по развитию гибкости.

Формы контроля: Тестовые упражнения по оценке гибкости и подвижности в суставах.

4. Акробатические упражнения

Теория: Техника выполнения акробатических упражнений.

Практика: Упоры (присев, лежа, согнувшись). Седы (на пятках, углом). Группировка. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги). Кувырок вперед (назад) Мост из положения лежа на спине. Шпагаты: левый, правый. Шпагат прямой. Стойки в парах. Акробатические прыжки. Колесо. Элементы танцевальной и хореографической подготовки. Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения. Начальное обучение акробатическим прыжкам.

Формы контроля: Практическое выполнение заданий, оценка педагога.

5. Открытые занятия, концерты, конкурсы

Теория: Анализ, обсуждение, просмотр видео материала с личным участием, индивидуальная оценка, восприятие новизны направлений в акробатике.

Практика: Открытое занятие, выступление на концерте.

Формы контроля: Оценка педагога, анализ выступлений.

6. Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов учебного года и проверка знаний:

Практика: Открытое занятие, выступление на концерте. Тестирование по темам учебного плана, выявление одаренных детей, индивидуальные задания.

Формы контроля: Практическое выполнение заданий, оценка педагога.

6-й год обучения

Предмет «Современный танец»

Учащиеся закрепляют знания и умения, полученные на 5 году обучения. Учатся новым техническим приемам, таким, как: движение за счет падения и подъема тяжести корпуса. В обучение вводится понятие «свободная импровизация». Учащиеся с помощью творческой инициативы пытаются создавать новое и принимать собственные творческие решения. Формируется умение исполнять технически сложные элементы на середине зала в разных стилях современной хореографии.

1. Вводное занятие.

Теория: Продолжение знакомства со специальной терминологией. Знакомство с планом работы на год. Проведение инструктажа по охране труда, правила поведения на занятиях в танцевальном коллективе. Анализ деятельности коллектива за прошедший период, с целью выработки стратегии постановочной деятельности.

Практика: Исполнение репертуара предыдущего года.

Формы контроля: Собеседование, тестирование, устный опрос, рекомендации в ИР.

2. Разогрев. разминка. тренировочные комбинации

Теория: Техника безопасности во время выполнения упражнений. Правильность выполнения.

Практика: Выполнение упражнений:

Разминка головы, шеи - крест, круговые. Arch и Curve. Грудная клетка (верхний центр) - крест, круговые. Таз, бедра - крест, круговые. Релеве и плие - на каждый счет, с задержкой на 4-8 счетов. Выпады (lunges). комбо изоляции - стороны + круговые (голова, плечо, грудь, бедро, колено, волна). Рол даун (1,2), крив-арч (+ ДХ в 4-й). Bounces: голова - по 1 и 2 деми плие баунс! + на 2 счет + с корпусом + руки + V и ралева. Стопы (носок-полная) на месте 1-4 позиция, вперед - назад, Ап-Даун стопа и шаги на месте. Флэтбек + рол даунс + руки. Фигура 4 комбо! Твист, захват, рол даун, Твист в партер. Swings (руки (колени)+ глубокий+ прыжок +твист+вращение, крив и со сторонами).

Laterals - руки 5, нога отрыв и твист и поворот. Связка баунс + V и выход в 5 с отрывом ноги. Brushes with contraction and batman, attitudes + стопа ралева. Ролл через положение сидя, прыжок на одной ноге и обратно.

Формы контроля: Практическое выполнение заданий, оценка педагога.

3. Растяжка. партерная пластика.

Теория: Описание смены нескольких положений исполнителя во время разогрева (у станка, на середине, в партере). Разогрев в положении «сидя» и «лежа», используя упражнения стретч-характера, наклоны и твисты торса.

Практика: Примерный перечень движений и элементов упражнений для занятий.

Упражнение на растяжку и подвижность суставов (3 точки опоры, 1 нога наверх). Шейки, сбросы. Баунсы в бабочке (Грэм). Спиральные повороты в 4-й позиции. Abdominals. Свинги открытый и закрытый. Облет на 180 и с выходом на колено. Сапожок, улитка – перекал через лопатки.

Роллы:

- Lunge rolls
- Seat roll
- Egg roll

Формы контроля: Практическое выполнение заданий, оценка педагога.

4. Вращения, повороты, прыжки

Теория: Закрепление знаний о вращениях и поворотах. техника безопасности при выполнении упражнений. Грамотное совмещение элементов.

Практика: Вращения андедан и андеор (180, 360, 720 градусов). Исходная 4-я позиция, руки 3-я, вскок на релее и пасе, руки 1-ая. (правильное пасе, форс, стержень, точка).

- Lateral T Turn
- шане тернс
- офф баланс пируэт
- пенсл терн (модерн)
- Sharp Pivot
- Fanning turn
- Barrel Turn & Jump
- Passe hop
- Graham hops
- Suspended hop
- Flying sqwireel
- Helicopter
- Echappe jump
- Modern dance combo 1 (4 стороны)

Формы контроля: Практическое выполнение заданий, оценка педагога.

5. Кросс.

Теория: Использование всего пространства класса. Шаги с координацией трех, четырех и более центров, шаги с использованием contraction и release, смены направлений в комбинации шагов. Соединение шагов, прыжков и вращений в единые комбинации. Изучение вращений по кругу и со сменой уровня, а также лабильных вращений.

Практика: Выполнение упражнений.

шаги + бедро

cross step ball change

zig-zag slide

drag step

Egyptian walks

Триплет

КОНТЕМПОРАРИ:

ходьба «жирафиком» («собака мордой вниз» на выпрямленных ногах)

«человек-паук» (на 4 точках перемещение, сидим на ногах, на ногах и руками по кругу выходы)

Спираль в партере с продвижением. Спираль из позиции Звездочка (руками не касаемся пола).

Свинги + упор на руках и ноги в стороны (приземляемся на одну ногу).

Перемещение на 4-х точках опоры (руки - ноги поочередно).

Роллы с выходом в упор лежа (группируемся сразу на левую сторону).

Упражнение на падение на пол – отклонение вперед, выпад, уход в 4-ю партерную позицию, выход в изначальное положение.

Формы контроля: Практическое выполнение заданий, оценка педагога.

6. Импровизация.

Теория: Все движения можно разделить на пять основных групп:

1. Передвижение (поступательное движение)
2. Состояние покоя. В качестве расслабления и в качестве напряжения, как задержка мышечной деятельности, балансирование.
3. Жестикуляция (движение частями тела).
4. Элевация. Подъемы и прыжки.
5. Вращение. Как всего тела, так и отдельных его частей.

Развернутые комбинации с использованием движений изолированных центров, движений позвоночника (твисты, спирали, contraction и release), падения и подъемы, а также переходы из уровня в уровень. Смена нескольких положений исполнителя во время разогрева (у станка, на середине, в партере.)

Практика: Упражнение на поиск качества движения. На месте работа тела и рук с «приклеенными ногами», с отрывом одной ноги (ощущение «водоросли в воде»). Проработка Meeting point (импульс от точки солнечного сплетения в руки и корпус). Упражнение «Кросс-атмосферы» Форсайта на координацию (руки на крест поочередно и хаотично касаются голени, коленей, бедер, локтей, плечей, ушей).

Plie через поиск асимметрии (I, II, IV, V позиции + смена и переходы через tondu, rond)

Упражнение «Крест» - перемещение в танце, со сменой позиций рук, следование за рукой, головой.

Упражнение на перемещение и мелкую работу ног, работу ног coup de pied, passe, kick.

Упражнение на разработку центров со сменой задач (3 центра голова, солнечное сплетение, центр живота) - как бы перекачиваем металлический шарик + потом магнетики вокруг, поточное движение. Перетекание между центрами.

Упражнение с продвижением на работу с ограничениями (например, колено одной ноги всегда выпрямлено, локоть и т.д.)

Формы контроля: Практическое выполнение заданий, оценка педагога.

7. Постановочная деятельность

Практика.

- постановка танца в стиле «Contemporary»;
- танец в стиле «Contemporary».

Формы контроля: Оценка педагога, показательное занятие.

8. История хореографии

Теория: Современные направления танцевального искусства. Краткий обзор концепций и стилевых различий. Знакомство с творчеством ведущих хореографов и танцевальных коллективов (просмотр видеоматериалов). Изучение новых стилей современного танца: контактная импровизация, партнеринг. Искусство перформанса.

Практика: Повторение всего теоретического и практического материала. Подготовка этюдов и номеров на основе всего программного материала. Сочинение собственной хореографии.

Формы контроля: Устный опрос. беседа.

9. Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов учебного года и проверка знаний:

Практика: Открытое занятие, выступление на концерте. Тестирование по темам учебного плана, выявление одаренных детей, индивидуальные задания.

Формы контроля: Практическое выполнение заданий, оценка педагога. Анализ выступлений

Предмет «Акробатика»

1. Вводное занятие. Тестирование. Инструктаж ТБ

Теория: План работы на текущий учебный год, перспективы развития. Информирование по техники безопасности и охраны труда на занятиях. Место и время проведения учебных занятий (расписание).

Формы контроля: Собеседование, тестирование.

2. Общая физическая подготовка

Теория: Способы использования элементов современного танца таких как изоляция, упражнения для позвоночника, уровни. кросс, перемещение в пространстве, партнеринг.

Практика: Упражнения для развития гибкости тела: наклоны вперед/назад стоя ноги вместе, врозь; наклоны сидя ноги вместе, врозь; прогибы назад; мосты из разных положений;

шпагаты; упражнения на формирование стопы; упражнения на развитие выворотности ног; упражнения на исправление осанки; упражнения на развитие амплитуды балетного шага.

1. Силовые упражнения: упражнения для укрепления мышц рук, ног, пресса, спины; упражнения, отягощенные массой собственного тела и внешним сопротивлением.

2. Упражнения на скорость: использование вращательных движений во время беговых упражнений и различных прыжков в разных уровнях.

3. Упражнения на координацию: использование техники партнеринг, основанной на силовых подержках (умение передавать свой вес и принимать вес своего партнера); по мере осознания ощущений веса, инерции и баланса разучиваются упражнения на расслабление – освобождение от лишнего мышечного напряжения и отказ от намерений и установок, противоречащих естественному ходу вещей. Каждое упражнение разучивается и отрабатывается отдельно. Для использования упражнений, как средства психологического раскрепощения детей через освоение своего собственного тела создаются комбинации.

Формы контроля: Практическое выполнение заданий, оценка педагога.

3. Специальная физическая подготовка

Теория: правила выполнения акробатических упражнений, соблюдение порядка и дисциплины, точного и своевременного выполнения всех команд, определенной последовательности в овладении упражнениями. Внешний вид, соответствующий данному предмету.

Практика: «Перекат» – упражнение в партерной акробатике, вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову: перекаты вправо-влево; назад-вперед в группировке и прогнувшись; перекаты с поворотом.

«Группировка» – прием необходимый, как подготовка к действию при исполнении перекатов, кувырков, стоек на лопатках и других акробатических упражнений: положение тела, при котором необходимо, обхватив руками (за середину голеней) согнутые в коленях ноги, подтягивать их к груди; виды группировок (лежа на спине, сидя, в приседе).

«Мост» - положение в силовой и пластической акробатике, где запрокинувшись назад, идет опора на ступни ног и голову; в пластической акробатике мост – крутой прогиб назад с опорой на ступни ног и кисти рук: мост из положения лежа, мост из положения стоя на коленях, мост из положения стоя. Мост на одну руку. В положении моста (на обеих руках) передать тяжесть тела на одну руку, другую поднять вперед. Мост на одну ногу. Выполнив мост, передать тяжесть тела на руки и одну ногу, другую выпрямить или поднять согнутую. Мост с одной ноги. Стоя на одной ноге, другую согнуть вперед, подавая таз вперед, наклониться назад, выполнить мост (на одну ногу) с опорой на обе руки. Мост-стульчик: на одной линии прямые руки, плечи и грудной отдел; таз опускается вниз.

«Стойка» – один из основных элементов, акробатики, где тело находится в вертикальном положении ногами вверх: стойка на лопатках без рук; стойка на голове с раскрытыми в стороны ногами; стойка на руках (у стенки).

«Кувырок» - переворот через голову на поверхности из положения группировка: кувырок (вперед, назад; назад согнувшись); кувырок вперед с прыжка (с места, с разбега).

«Колесо» (арабское) - акробатический трюк, последовательный переворот тела боком в левую и правую сторону с краткой опорой на руки и ноги: с продвижением вправо – влево по несколько оборотов; колесо с разбега.

«Шпагат» - трюк в акробатике, где ноги, разведенные в стороны, образуют одну прямую линию: продольный шпагат, поперечный шпагат.

На базе изученных акробатических элементов составляются комбинации на середине зала и в продвижении.

Формы контроля: Практическое выполнение заданий, оценка педагога.

4. Акробатические упражнения

Теория: Техника выполнения акробатических упражнений.

Практика: 1. «Вальсет» - элемент акробатических упражнений; простейший прыжок (подскок) с одной ноги на другую, при котором корпус исполнителя слегка наклонен вперед, а руки подняты кверху; придает инерцию тела и усиливает толчок от земли перед исполнением акробатических прыжков; бывает, как с места, так и с разбега.

2. «Кульбит» (франц. Culbute - кувыркание, кувырок, падение) – акробатический трюк, в котором переворачиваясь через голову, упираясь руками в пол, подгибая голову к груди и, перекатившись на спину, встаем.

3. «Рондат» - (франц. ronde- круглый) – элемент прыжковой акробатики, когда с разбега и с вальсета (подскока) ставятся руки на землю, повернув корпус на 180 градусов, принимая положение стойки и затем, оттолкнувшись руками от земли, опускаем ноги и становимся во весь рост.

4. «Акробатические элементы»

- стойки: спичак (без опоры); стойка на предплечьях с кольцом одной ногой; стойка на руках в шпагат;

- упоры: высокий угол, ноги приближены к груди;

- мост-складка с захватом одной ноги;

- равновесие: затяжки вперед с поворотом на 180 градусов;

- затяжки сзади в кольцо с поворотом на 180 градусов;

- шаг-шпагат с наклоном вперед.

- колесо с прыжка, с разбега;

- шпагат в провисе с использованием опоры.

Обязательное включение в программу акробатических элементов и трюков прошлых годов обучения для соединения в единые комбинации. Использование выученных элементов в концертной деятельности.

Формы контроля: Практическое выполнение заданий, оценка педагога.

5. Открытые занятия, концерты, конкурсы

Теория: Анализ, обсуждение, просмотр видео материала с личным участием, индивидуальная оценка, восприятие новизны направлений в акробатике.

Практика: Открытое занятие, выступление на концерте.

Формы контроля: Оценка педагога, анализ выступлений.

6. Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов учебного года и проверка знаний:

Практика: Открытое занятие, выступление на концерте. Тестирование по темам учебного плана, выявление одаренных детей, индивидуальные задания.

Формы контроля: Практическое выполнение заданий, оценка педагога.

V. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Предмет «Современная хореография»

1-ый год обучения

Предметные результаты

В конце первого года обучения учащиеся будут:

Знать:

- особенности современного танца;
- танцевальные элементы различных стилей.

Уметь:

- выполнять упражнения подготовительного комплекса;
- выполнять простейшие танцевальные движения (шаги, прыжки);
- выполнять танцевальные комбинации.

Метапредметные результаты

В конце первого года обучения у учащихся будут сформированы:

- умение планировать, контролировать и оценивать выполнение действий;
- умение понимать причины успеха/неуспеха деятельности;
- умение ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Личностные результаты

В конце первого года обучения у учащихся будут развиты:

- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки;
- уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- этические чувства, доброжелательность, отзывчивость.

2-ой год обучения

Предметные результаты

В конце второго года обучения учащиеся будут:

Знать:

- технику хореографического движения (основные позиции рук и ног, правила выворотности, гибкости корпуса, осанки);
- точки зала, примеры детских постановок в рамках хореографического искусства;
- правила вхождения в образ, различать различные характеры музыки;

Уметь:

- ориентироваться в пространстве, двигаться согласно характеру музыки, держать темп;
- выполнять самостоятельное перестроение в соответствии с заданием;
- обладать художественной выразительностью исполнения танца (раскрытие художественного содержания, образа);
- достаточно уверенно держаться и двигаться на сцене;
- иметь стремление к успешности в процессе обучения хореографии.

Метапредметные результаты

В конце второго года обучения у учащихся будут сформированы:

- умение самостоятельно определять цели, задачи творческой деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение оценивать правильность выполнения поставленной педагогом задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе.

Личностные результаты

В конце второго года обучения у учащихся будут развиты:

- готовность и способность к саморазвитию с учетом познавательных интересов;
- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе творческой деятельности;
- ценности здорового образа жизни;
- эстетическое сознание через освоение творческой деятельности эстетического характера.

3-ий год обучения

Предметные результаты

В конце третьего года обучения учащиеся будут:

Знать:

- авторов и исполнителей музыкальных направлений (блюз, джаз, кантри, рок-н-ролл, рок, поп, рэп, хип-хоп, R&B);
- основные позиции и техники модерн-джаз танца (дыхание, положения рук, ног, головы, джаз – шаги, экзерсис в технике isolation, levelschange, уровни стоя, сидя, лежа);

- историю развития модерн-джаз танца, истоки джазового танца и формирования системы модерн танца;
- технику хореографического движения модерн-джаз танца (место движения, правила его исполнения и вариативность в системе экзерсиса джаз-танца);
- основные принципы модерн-джаз танца (полицентрика, правильное дыхание, навыки сольной и контрактной импровизации в постановках этюдов и композиций);

Уметь:

- управлять движением изолированных центров, упражнениями stretch-характера, акробатическими элементами (колесо, большой мостик, кувырки, перекаты), владеть квадратом и крестом во время изоляции);
- использовать достаточный уровень подвижности позвоночника (bodyroll);
- обладать достаточным уровнем культуры исполнения модерн-джаз танца, активным, творческим отношением к жизни, самостоятельности и инициативности.

Метапредметные результаты

В конце третьего года обучения у учащихся будут сформированы:

- мотивация к творческим видам деятельности, самостоятельности, активности;
- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;
- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата в исполнительской и творческой деятельности;
- культура общения, активная жизненная позиция.

Личностные результаты

В конце третьего года обучения у учащихся будут развиты:

- устойчивая мотивация к занятиям творческими видами деятельности;
- умение анализировать свои музыкально-хореографические возможности;
- стремление учащихся к саморазвитию и творческому росту;
- умение применять приобретенные исполнительские навыки в повседневной жизни.

4-ый год обучения

Предметные результаты

В конце четвертого года обучения учащиеся будут:

Знать:

- правила выполнения изучаемых упражнений и танцевальных движений;
- специальную терминологию;
- основные правила техники безопасности на занятии, поведения за кулисами и около сцены, в ходе конкурсного выступления на сцене, в поездке за пределы города и России;
- основные законы сценического движения.

Уметь:

- правильно выполнять хореографические движения (освоение и совершенствование основных пяти позиций ног, трех основных позиций рук, корпуса, формирование выворотности; укрепление общего физического состояния);
- применять пластику для выражения танцевального образа, использовать приемы создания художественного образа;
- грамотно использовать современные технические средства концертной деятельности (точки сцены, фонограмма, костюм, общий образ исполнителя, связь со зрителем).

Метапредметные результаты

В конце четвертого года обучения у учащихся будут сформированы:

- умение самостоятельно определять цели обучения;
- умение понимать причины успеха/неуспеха деятельности;
- умения и навыки решения проблем творческого и поискового характера;
- умение конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов разных сторон.

Личностные результаты

В конце четвертого года обучения у учащихся будут развиты:

- навык учебной и познавательной деятельности;
- способы решения проблем творческого и поискового характера в процессе восприятия, исполнения, оценки танцевальных упражнений;
- умение воспринимать себя как часть творческого коллектива;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками и взрослыми;
- умение планировать свою деятельность и адекватно оценивать свои возможности;
- навыки решения нестандартных творческих задач в поставленных условиях;
- позитивная самооценка своих музыкально-творческих возможностей.

5-ый год обучения

Предметные результаты

В конце пятого года обучения учащиеся будут:

Знать:

- особенности взаимодействия с партнерами на сцене,
- особенности постановки корпуса, ног, рук, головы, элементы и основные комбинации, правила исполнения танцевальных комбинаций и импровизаций;
- средства создания образа в хореографии;
- владеть понятийным словарем по основным темам программы.

Уметь:

- работать одновременно двумя, тремя и более частями, выполнять вращения, шаги и прыжки по диагонали;
- владеть stretch – скручиванием и раскручиванием корпуса;
- составлять танцевальные комбинации на основе изученного материала.
- различные типы движений в единое целое, слышать музыкальные акценты: умение их исполнять движениями;
- владеть развитой силой и выносливостью, хореографической памятью, уметь работать в ансамбле.

Метапредметные результаты

В конце пятого года обучения у учащихся будут сформированы:

- самостоятельное целеполагание и планирование деятельности;
- умение составлять план последовательности действий;
- умение сравнивать, анализировать объекты труда;
- уважительное отношение к педагогу и всем обучающимся объединения, смогут самостоятельно организовать рабочее место, бережно и аккуратно будут относиться к танцевальному искусству.

Личностные результаты

В конце пятого года обучения у учащихся будут сформированы:

- основы социально ценных личностных качеств: трудолюбие, организованность, добросовестное отношение к делу, инициативность;
- умение быстро переключать внимание, проявлять такие качества, как терпение, аккуратность, умение общаться со своими сверстниками в процессе коллективной творческой деятельности;
- ценности здорового и безопасного образа жизни;
- нравственные чувства и нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;
- высокий уровень мотивации к успешности собственной творческой деятельности

6-ой год обучения

Предметные результаты

В конце шестого года обучения учащиеся будут:

Знать:

- иметь представление о проученных стилях современной хореографии;
- иметь основы знаний в области современной хореографии;
- знать основы работы в паре, в группе, в ансамбле.

Уметь:

- выполнять технически сложные элементы, требующие применения анатомических знаний и понимания биомеханических принципов движения тела, рисунка танца;
- следовать основным принципам современной хореографии (соблюдение полицентрики, правильного дыхания, принципов взаимодействия музыкальных и хореографических выразительных средств);
- осваивать и преодолевать технические трудности при тренаже;
- выполнять комплекс специальных хореографических упражнений, способствующих развитию допрофессиональных умений и навыков;
- соблюдать требования к безопасности при выполнении танцевальных движений, навыков музыкально-пластического интонирования, навыков сохранения собственной физической формы;
- владеть достаточным уровнем культуры исполнения современных танцев, активным, творческим отношением к жизни, самостоятельности и инициативности.

Метапредметные результаты

В конце шестого года обучения у учащихся будут сформированы:

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- навыки познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыки разрешения проблем;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками, разрешать конфликты.

Личностные результаты

В конце шестого года обучения у учащихся будут сформированы:

- устойчивый интерес к танцевальному творчеству;
- ценностное отношение к культуре;
- эстетические потребности, ценности и чувства;
- потребность в творческом самовыражении и самореализации;
- потребность в самостоятельной творческой деятельности;
- логическое мышление;
- ориентирование на оценку результатов собственной деятельности;
- понимание причин успеха (неуспеха) учебной деятельности;
- бережное отношение к результатам труда.

Предмет «Акробатика»

1-ый год обучения

Предметные результаты

В конце первого года обучения учащиеся будут:

Знать:

- особенности акробатики.
- значение акробатики для человека.
- правила поведения и технику безопасности на занятиях акробатикой;
- терминологию простых ОРУ;
- правила выполнения упражнений группой;
- последовательность выполнения специальных упражнений и умеет правильно выполнять их, осуществлять страховку и помощь;
- терминологию акробатических упражнений и технику их выполнения;

Уметь:

- ходить, бегать, прыгать при изменении частоты ритма;
- принимать основные положения и осуществлять движение рук, ног, туловища без предмета и с предметами;
- выполнять простейшие акробатические движения;
- выполнять простейшие акробатические комбинации.

Метапредметные результаты

В конце первого года обучения у учащихся будут сформированы:

- способность понимать и принимать учебную цель и задачи;
- в сотрудничестве с педагогом ставить новые учебные задачи;
- умение осуществлять накопление представлений о ритме, синхронном движении;
- способность к наблюдению за разнообразными явлениями жизни и искусства в учебной и внеучебной деятельности;
- умение учиться: решать творческие задачи, осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации с помощью педагога;
- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- умение задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

Личностные результаты

В конце первого года обучения у учащихся будут развиты:

- мотивационно-ценностное отношение к здоровью;
- стремление регулярно заниматься физическими упражнениями и спортом;
- стремление к сохранению, созданию и восстановлению положительных эмоциональных взаимоотношений с другими людьми.

2-ой год обучения

Предметные результаты

В конце второго года обучения учащиеся будут:

Знать:

- технику безопасности при выполнении упражнений;
- влияние физических упражнений на основные системы организма;
- основные приемы самоконтроля;
- терминологию и технику ОРУ, акробатических упражнений.

Уметь:

- правильно и четко выполнять упражнения, выполнять подстраховку;
- самостоятельно выполнять упражнения подготовительного комплекса;

- самостоятельно выполнять простейшие акробатические движения;
- выполнять акробатические комбинации.

Метапредметные результаты

В конце второго года обучения у учащихся будут сформированы:

- умение двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки, различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, передавать в движении простейший ритмический рисунок;
- умение учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом учебном материале;
- умение планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- стремление к самовыражению в движении, танце;
- умение выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной репетиционной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение координировать свои усилия с усилиями других.

Личностные результаты

В конце второго года обучения у учащихся будут развиты:

- сформированность самооценки, включая осознание своих возможностей, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха;
- умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех, проявить себя в период обучения как яркую индивидуальность, создать неповторимый сценический образ.

3-ий год обучения

Предметные результаты

В конце третьего года обучения учащиеся будут:

Знать:

- названия акробатических элементов;
- правила поведения на конкурсах соревнованиях;
- технику выполнения специальных физических упражнений.

Уметь:

- самостоятельно и с желанием исполнять акробатические упражнения;
- ориентироваться в характере, темпе, ритме музыки;
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- ориентироваться в сценическом пространстве;
- координировать свои движения;
- легко владеть своим телом и иметь высокий уровень работоспособности;
- обладать развитой гибкостью, подвижностью в суставах.

Метапредметные результаты

В конце третьего года обучения у учащихся будут сформированы:

- умение оценивать результаты своего труда и давать оценку другим детям;
- умение преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- умение осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- умение продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

Личностные результаты

В конце третьего года обучения у учащихся будут развиты:

- знание моральных норм и сформированность морально-этических суждений;
- способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы;
- чувство коллективизма, потребности и готовности к эстетической творческой деятельности;
- эстетический вкус, высокие нравственные качества;
- целеустремленность и настойчивость в достижении цели;
- позитивная самооценка своих музыкально-творческих возможностей.

4-ый год обучения

Предметные результаты

В конце четвертого года обучения учащиеся будут:

Знать:

- специальную терминологию;
- правила техники безопасности в тренировочном процессе и поездке на конкурсы и соревнования;
- разновидности перестроений и основные строевые упражнения;
- разновидности проведения ОРУ;
- упражнения на развитие физических качеств.

Уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (скакалки, мячи);
- выполнять упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях;
- делать прыжки прогнувшись, согнувшись;
- выполнять «стоечные. подготовки»: упоры на руках, варианты стоек на руках, спичаги;
- выполнять упражнения на гибкость (шпагаты с возвышения, варианты наклонов, упражнения на развитие пассивной и активной гибкости);
- выполнять прыжки (толчком двумя прыжок в шпагат с приземлением на одну в равновесие, открытый, закрытый прыжок, прыжок шагом, перекидной прыжок, прыжок со сменой ног);
- выполнять сочетание танцевальных шагов с акробатическими элементами (кувырки назад, вперед, перекаты, переворот боком, стойка на лопатках и т.д.);
- выполнять акробатические элементы: темповые перевороты, рондат, сальто вперед, фляк.

Метапредметные результаты

В конце четвертого года обучения у учащихся будут сформированы:

- умение проявлять сознательность в обучении;
- умение планировать, контролировать и оценивать свои учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- умение осуществлять познавательную деятельность, используя различные средства информации и коммуникации;
- умение владеть логическими учебными действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения; умение увеличивать объем практического применения полученных знаний, умений, навыков и способов деятельности;
- умение продуктивно сотрудничать с педагогом и товарищами в процессе коллективной деятельности, знать способы урегулирования конфликтных ситуаций.

Личностные результаты

В конце четвертого года обучения у учащихся будут развиты:

- осознание персональной ответственности за свое здоровье, здоровый образ жизни;

- потребность в познании, творчестве, активном образе жизни;
- позитивная самооценка, осознание возможностей своего дальнейшего развития и стремление к самосовершенствованию;
- ценностное отношение к себе и окружающим, толерантное отношение к разнообразию людей и взглядов;
- стремление к сотрудничеству, взаимопониманию и взаимоуважению в качестве стратегии поведения в коллективе, дающей возможность признать права каждого на собственное мнение, понять друг друга, совместно найти решение возникающих проблем;
- восприятие занятий акробатикой как источника физического и духовного здоровья, способа самореализации, самосовершенствования и обретения социальной уверенности.

5-ый год обучения

Предметные результаты

В конце пятого года обучения учащиеся будут:

Знать:

- правила поведения и технику безопасности на занятиях акробатики;
- терминологию акробатических упражнений;
- принципы исполнения танцевальных рисунков.

Уметь:

- самостоятельно выполнять упражнения подготовительного комплекса.
- самостоятельно выполнять сложные акробатические движения.
- самостоятельно выполнять акробатические комбинации.

Метапредметные результаты

В конце пятого года обучения у учащихся будут сформированы:

- умение ставить цель, познавательные задачи и планировать свою деятельность по их достижению;
- умение организовывать планирование, анализ, рефлекссию, самооценку своей учебной деятельности;
- умение составлять и оценивать акробатические и хореографические комбинации на основе предложенных критериев;
- умение составлять и выполнять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений на развитие основных физических качеств.

Личностные результаты

В конце пятого года обучения у учащихся будут развиты:

- активное отношение к себе, потребность в познании, творчестве, спорте, активном образе жизни;
- стремление реализовывать имеющийся творческий потенциал;
- эстетический вкус, проявляющийся в умении давать эстетическую оценку (оценку – суждение);
- навыки самонаблюдения, адекватной самооценки;
- настойчивость, требовательность к себе, выдержка;
- стремление управлять своими эмоциями, проявлять эмоциональную устойчивость в экстремальных условиях конкурса, соревнования;
- способность видеть возможности своего дальнейшего развития и стремиться к самосовершенствованию;
- стремление ценить знания, умения и навыки другого человека.

6-ой год обучения

Предметные результаты

В конце шестого года обучения учащиеся будут:

Знать:

- правила исполнения элементов «вальсет», «кульбит», «фондат»;
- правила исполнения усложненных вариаций таких элементов, как спичак, мост, равновесия, колесо, шпагат;
- технику безопасности при исполнении акробатических элементов;
- технику исполнения прыжков в продвижении по диагонали.

Уметь:

- исполнять такие элементы, как «вальсет», «кульбит», «фондат»;
- исполнять усложненные вариации таких элементов, как мост, колесо, шпагат и др.;
- соединять упражнения разогрева в единую комбинацию;
- самостоятельно разогревать мышцы, рационально используя упражнения;
- самостоятельно снимать психическое напряжение и мышечные зажимы во время исполнения упражнений;
- самостоятельно составлять развернутые комбинации с перемещениями в пространстве, с использованием смены уровней, смены различных способов вращения, прыжков и акробатических элементов;
- анализировать деятельность себя и других.

Метапредметные результаты

В конце шестого года обучения у учащихся будут сформированы:

- умение самостоятельно ставить цель, планировать, осуществлять, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленными задачами;
- самостоятельная организация и выполнение различных творческих заданий;
- сформированность личностной позиции учащегося в образовании, познавательной активности, самостоятельности, стремления к самообразованию;
- сформированность у учащихся универсальных учебных действий: умения принять учебную задачу, самостоятельно продумать план её реализации, организовать и контролировать процесс выполнения учебной задачи, достичь результата, проанализировать результат, выявить ошибки и самостоятельно их исправить.

Личностные результаты

В конце шестого года обучения у учащихся будут сформированы:

- уважение и принятие духовных и культурных ценностей, нравственные установки;
- эстетическое восприятие и взгляды, художественный вкус;
- образное мышление, творческий подход;
- трудолюбие и ответственность за качество своей деятельности;
- согласование и координация совместной творческой деятельности с другими ее участниками.

VI. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Занятия проводятся в светлых, комфортных танцклассах, оборудованных зеркалами и танцевальными станками, с музыкальным сопровождением (музыкальный носитель), имеется компьютер (для просмотра методического материала, концертных и конкурсных программ). Занимаются дети в специальной форме и обуви.

Формы: групповая, индивидуально-групповая – чередование индивидуальных и групповых форм деятельности, ансамблевая.

Учебное занятие, тренинг, конкурс, фестиваль, проектная деятельность, игра, показательное выступление, открытое занятие, мастер-класс и т. д.

Используемые педагогические технологии:

- Информационные технологии,
- Личностно-ориентированные технологии,
- Игровые технологии,
- Групповые технологии,
- Технология индивидуализации обучения,
- Технология коллективной творческой деятельности,
- Здоровье сберегающие технологии,
- Технология проектного обучения.

Этапы занятия

Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть.

Задача: активизировать организм, подготовить его к выполнению основной работы.

Упражнения этой части комплекса должны быть эмоционально окрашенными, не очень трудными, динамично выполняться, вовлекая в работу одновременно мышцы плечевого пояса, туловища и ног.

Основная часть.

Состоит из более сложных упражнений. Большое количество упражнений, носящих «аэробный» характер – это упражнения, стимулирующие сердечную и дыхательную активность: бег, прыжки, танцевальные шаги и танцевальные движения в различных стилях. Упражнения выполняются с различной амплитудой, скоростью и в различных направлениях. В работу вовлекаются крупные мышцы.

Новые упражнения разучиваются в медленном темпе, затем по мере усвоения, увеличивается амплитуда, количество повторов. Упражнения сложные по координации, чередуются со сложными в двигательном отношении. Двигательная сложность связана с нагрузкой упражнений, координационная – со стимулированием нервных процессов. Поэтому сложные по координации движения, должны быть равномерно распределены на протяжении всего занятия, а не следовать одно за другим.

В каждом занятии необходимо развивать все группы мышц. Силовая нагрузка включает упражнения, укрепляющие мышцы и развивающие гибкость. Одна из основных причин включения в занятие силовых упражнений заключается в том, что сила и прочность костей и суставов сделает детей менее подверженными к травмам. После выполнения силового упражнения целесообразно выполнить упражнения на расслабление или развитие подвижности в суставах.

Музыкальное сопровождение занятий подбирается специально. Музыка не должна утомлять нервную систему (монотонностью и однообразностью), соответствовать возрасту и эстетическому воспитанию занимающихся.

Заключительная часть.

В основном упражнения на расслабление и дыхательные. Главная задача – вывести организм из состояния повышенной двигательной активности и подготовить его к последующей деятельности.

VII. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (КОНТРОЛЯ) И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для проверки знаний, умений и навыков в объединении «Ансамбль танца «Вдохновение» используются такие виды и методы контроля как:

Вводная аттестация (предварительная диагностика учащихся 1 года обучения) направлен на выявление требуемых на начало обучения знаний и умений, дает информацию об уровне подготовки учащихся (приложение 1).

Полугодовая аттестация – проводится в конце первого полугодия (приложение 2).

Годовая аттестация – проводится в конце года обучения. Здесь целесообразно использовать участие в конкурсах, концертах, итоговых и открытых занятиях (приложение 3).

Аттестация по итогам освоения программы проводится по итогам освоения программы.

К отслеживанию результатов обучения предъявляются следующие требования:

- индивидуальный характер, требующий осуществления отслеживания за работой каждого учащегося;
- систематичность, регулярность проведения на всех этапах процесса обучения;
- разнообразие форм проведения, повышение интереса к его проведению;
- всесторонность, т.е. должна обеспечиваться проверка теоретических знаний, интеллектуальных и практических умений и навыков учащихся;
- дифференцированный подход.

С момента начала обучения по программе проводится педагогический мониторинг с целью выявления уровня обучения и развития, формирования хореографических способностей, определения задач индивидуального развития: вводная аттестация (сентябрь), полугодовая аттестация (декабрь), годовая аттестация (апрель — май), аттестация по итогам освоения программы (май). Результаты фиксируются в индивидуальных карточках, позволяющих отслеживать динамику образовательных, воспитательных и творческих результатов.

Мониторинг знаний, умений, навыков учащихся проводится с целью анализа результатов образовательной деятельности, профилактики ошибок в работе педагога.

Анализируя результаты аттестации, вносятся некоторые коррективы в учебно-воспитательный процесс и оцениваются успешность продвижения учащегося, правильность выбора методики обучения.

VIII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ (ПЕЧАТНЫЕ И ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ)

Для педагога:

1. Ионова И.И. «Ритмика» - Казань 2003
2. Базарова Н.П., Мей В.П. «Азбука классического танца». – Л.: Искусство, 1980
3. Методическое пособие по теории и методике преподавания народно – сценического танца. Казань-1998
4. Ткоченко Т.С. Работа с танцевальным коллективом. — М., 1958.
5. Никитин В.Ю. «Модерн-методика преподавания» М., 2002
6. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки.
7. Захаров Р., Сочинение танца. — М., 1989.
8. Ваганова А.Я. Основы классического танца. С.-Пб, 2002.
9. З.Васильева Т. Балетная осанка. Методическое пособие. – М.: Высшая школа
10. изящных искусств, 2007

Для учащихся:

1. Поляков В.С. «На зарядку становись», журнал «Детская энциклопедия 2009 Д.С. Бакал и др.- М.Эксмо, 2008 (Большая олимпийская современная энциклопедия)
2. В.И. Малов-М: Веge, 2007 (100 великих спортивных достижений)
2. И.В. Андреев «Психология и педагогика» учебное пособие Эксмо 2008 г.
3. Журнал «Физкультура и спорт» -2011 (№2,5,8,10) В.В. Козлов «Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика» Москва «Владос» 2003
4. Т.А. Гусева «Вырастай-ка! Гармоническая спортивная игровая гимнастика» Тобольск ТГПИ им. Д.И.Менделеева 2004
5. М.Л. Журавин, Н.К. Меньшикова «Гимнастика» Москва «Академия» 2005

Система оценки знаний в процессе обучения

В качестве оценки знаний, умений и навыков принимается система уровней: «высокий», «средний», «низкий».

Критерии оценки знаний учащихся:

Уровень «высокий» - учащийся обнаружил систематическое и глубокое знание программных предметов (Классический танец, современный танец, акробатика), умеет свободно и самостоятельно выполнять задания, предусмотренные программой, проявивший творческие способности, стабильно показывающий высокую результативность участия в конкурсах и фестивалях.

Уровень «средний» - учащийся обнаружил хорошее знание программных предметов, умеет свободно выполнять задания, предусмотренные программой, проявивший творческие способности, показывающий результативность участия в конкурсах и фестивалях.

Уровень «низкий» - учащийся обнаружил неполное знание программных предметов, умеет с помощью педагога выполнять задания, предусмотренные программой.

Вводная аттестация учащихся осуществляется следующим образом. При поступлении в объединение ребенок и подросток диагностируется по восьми показателям: осанка, выворотность, подъем стопы, танцевальный шаг, гибкость тела, прыжок, координация движений, музыкально-ритмическая координация.

Диагностика уровня способностей детей

Параметры отбора		Описание задания
1.	Выворотность ног	стоя по 1 позиции, сидя и лежа на коврике
2.	Подъем стопы	возможность хорошо вытянуть стопу вместе с пальцами
3.	Танцевальный шаг	подъем ноги на уровень не ниже 90 градусов
4.	Гибкость тела	способность максимально прогнуться назад
5.	Прыжок	высота и мягкость приземления
6.	Музыкальность, ритмичность	творческие задания (повторить ритмический рисунок хлопками)
7.	Координация движений	творческие задания (выполнить упражнение с одновременной и поочередной работой рук и ног)
8.	Артистичность	творческие задания (изобразить повадки животных)

Учет происходящих изменений строится также на сравнении итоговых общих показателей, которые являются средним значением суммы всех тестовых показателей: (осанка+ выворотность+ подъем стопы + танцевальный шаг + гибкость тела + прыжок + координация движений + музыкально – ритмическая координация)/8 = итоговый общий показатель.

При оценке уровня освоения программы используется также диагностический пакет тестовых методик, который включает в себя три тестовых блока:

1. Тест на определение способности детей к быстрой координации в пространстве.
2. Тест на определение склонности детей к танцевальному творчеству.
3. Тест на определение двигательной активности детей.

Также используются критерии и показатели эстетической воспитанности

Критерии и показатели эстетической воспитанности

Компоненты	Уровни		
	высокий	средний	низкий
Эмоционально-чувственный	богатство испытанных эмоционально-	эмоциональность проявляется только при восприятии знакомых	эмоциональность восприятия почти не проявляется;

	<p>чувственных переживаний; внимательное, сосредоточенное состояние во время просмотра или слушания художественного произведения</p>	<p>художественных произведений; нестабильность внимания во время просмотра или слушания художественного произведения</p>	<p>отсутствие внимания при восприятии художественного произведения</p>
Когнитивно-оценочный	<p>оценки и суждения отличаются самостоятельностью; образность, оригинальность языка</p>	<p>замечают наиболее яркие, интересные моменты и строят на этом свои суждения и оценки</p>	<p>оценка ограничивается словами: «нравится», «не нравится»</p>
Деятельностно-творческий	<p>музыку для танца выбирают не случайно, вдумчиво, соотнося стиль музыки и хореографии; движения передают характер музыки; стремление выразить в танце нравственно-эстетические чувства и переживания</p>	<p>выбирают музыкальный материал для танца из знакомого репертуара, ориентируясь на мнение педагога; склонны использовать элементы инсценировки текста песни в танце, выбор движений не разнообразен; выражая настроение в танце, не всегда сохраняют целостность образа</p>	<p>подбор музыкального материала низкого эстетического уровня (популярные песни сомнительного содержания, неподходящая для танца музыка); необузданное самовыражение (повторение однообразных движений, бессмысленное топтание на месте и др.); подражание, имитация</p>

Полугодовая аттестация проводится в форме открытых занятий.

При прохождении полугодовой аттестации учащийся должен продемонстрировать знания, умения и навыки в соответствии с программными требованиями, такими как:

- знание основных элементов современного танца;
- умение исполнять простые танцевальные этюды и танцы;
- умение ориентироваться на сценической площадке;
- умение самостоятельно создавать музыкально-двигательный образ;
- владение первоначальными навыками постановки корпуса, ног, рук, головы;
- умение согласовывать движения со строением музыкального произведения;
- знание приемов правильного дыхания;
- умение понимать и исполнять указания преподавателя.

Критерии оценивания

Система оценок	Уровень соответствия требованиям	Критерии
Высокий уровень	Полностью соответствует	Учащийся осознанно и свободно владеет хореографическим текстом; танцевальные комбинации исполняет уверенно, выразительно, музыкально, без ошибок. Свободно владеет пластикой тела, демонстрирует эмоциональную выразительность, физическую готовность опорно-двигательного аппарата к дальнейшему обучению.
Средний уровень	Частично соответствует	Достаточно владеет пластикой тела, индивидуальной техникой, танцевальные композиции исполняет с несущественными ошибками, которые сам исправляет. Владеет умением сохранять рисунок танца. Демонстрирует развитость опорно-двигательного аппарата.
Низкий уровень	Удовлетворяет	Учащийся слабо ориентируется в содержании материала; исполняет танцевальные композиции с существенными ошибками. Недостаточно владеет пластикой тела, индивидуальной техникой, манерой исполнения, опорно-двигательный аппарат развит слабо.

Формами **годовой аттестации** могут быть:

- концерт;
- открытые занятия;
- участие в конкурсах и фестивалях.

Процесс обучения в хореографическом коллективе строится с учетом следующих принципов: культуросообразности, природосообразности, личностного и деятельностного подхода в обучении.

Критерии оценивания

Система оценок	Уровень соответствия требованиям	Критерии
Высокий уровень	Полностью соответствует	<ul style="list-style-type: none"> • знание методики исполнения танцевальных движений; • грамотное исполнение движений, согласно методике; • умение двигаться в соответствии с разнообразным ритмом и характером музыкального сопровождения; • умение различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальной фразы и всего музыкального произведения; • эмоциональное исполнение танцевальных комбинаций и этюдов.
Средний уровень	Частично соответствует	<ul style="list-style-type: none"> • знание методики исполнения танцевальных движений; • не совсем точное исполнение движений, согласно методике; • умение двигаться в соответствии с разнообразным ритмом и характером музыкального сопровождения; • умение различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальной фразы и всего • соответствует музыкального произведения; • не достаточно эмоциональное исполнение танцевальных комбинаций и этюдов
Низкий уровень	Удовлетворяет	<ul style="list-style-type: none"> • слабое знание методики исполнения танцевальных движений; • неграмотное исполнение движений, согласно методике; • слабое умение двигаться в соответствии с разнообразным ритмом и характером музыкального сопровождения; • слабое умение различать и точно передавать в движениях начало и окончание музыкальной фразы и всего • музыкального произведения; • неэмоциональное исполнение танцевальных комбинаций и этюдов.

**Мониторинг знаний, умений и навыков учащихся ансамбля танца «Вдохновение»
(по каждому предмету)**

№ п/п	ФИО	вводная аттестация			полугодовая аттестация			годовая аттестация		
		высо кий	сред ний	низ кий	высо кий	сред ний	низк ий	высо кий	сред ний	низк ий
1										