Управление образования администрации муниципального образования
Кандалакшский район
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр «Ровесник»
имени Светланы Алексеевны Крыловой»
муниципального образования Кандалакшский район

ПРИНЯТА
педагогическим советом
от 03 июня 2021 г.
Протокол №5

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
от 04 июня 2021 г. № 81
Директор _____ О.Ю. Савенкова

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
художественной направленности
**«Современный танец «SNAP»**
**(продвинутый уровень)»**
Возраст обучающихся: 14-17 лет
Срок реализации программы: 3 года, 432 часа

Автор-составитель:
Блинова В.А.,
педагог дополнительного
образования

Кандалакша
2021

**Пояснительная записка**
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
художественной направленности
«Современный танец«SNAP» (продвинутый уровень)»

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Современный танец «SNAP» (продвинутый уровень)» разработана с учетом:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановления Главного государственногосанитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарныхправил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования кобеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Письма Министерства образования и науки Российской федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Устава МАУДО ДЮЦ «Ровесник» им. С.А. Крыловой.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Современный танец «SNAP» (продвинутый уровень)» имеет **художественную направленность**, создана на основе:

- дополнительной общеобразовательной программы «Современный танец» (автор Блинова В.А., педагог дополнительного образования МАУДО «ДЮЦ «Ровесник», 2014г.);
- дополнительной общеразвивающей программы по хореографии «Ступени к вершинам творчества» образцового театра танца «Талисман» (автор Буева О.А., педагог дополнительного образования МАУДО ДДТ «Городской» им. С.А.Шмакова, г.Липецк, 2016г.).

В содержание программы внесены следующие изменения:

- включены темы из следующих разделов: «Основы партерной гимнастики (parterre)», «Основы современного танца», «Танцевально-художественное творчество»;
- добавлен раздел «Ритмико-танцевальный комплекс»;
- добавлена тема «Юный балетмейстер (творческая импровизация)»;
- на третьем году обучения добавлен раздел «Элементы восточной гимнастики (йоги)».
- исключён раздел «Игровая пластика».

**Вид программы:** дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа.

**Актуальность программы.** В настоящее время культурные ориентации подрастающего поколения развиваются в рамках формирования новой социокультурной ситуации, возрастает интерес детей и подростков к новаторским направлениям искусства, неотъемлемой частью которых является современный танец. Развитие современного танцевального искусства невозможно представить вне процесса расширения жанрового и стилевого разнообразия, обогащения выразительного языка будущего исполнителя. Это направление искусства танца, которое сформировалось на основе европейского, американского танца модерн и постмодерн. Современный танец включает в себя все танцевальные стили, направления и техники XX – начала XXI веков. В настоящее время современный танец вызывает активный общественный интерес, как у обычного зрителя, так и у критиков. Появление новых, в корне отличающихся от традиционных, академических систем хореографического искусства заставляет обратиться к изучению новых техник танца.

Социальный запрос и неудовлетворенность педагога существующими типовыми программами по хореографии определили необходимость разработки данной программы.Программа обусловлена социальным заказом, запросом школьников и их родителей.

**Педагогическая целесообразность программы** направлена на создание условий для развития личности ребенка средствами современной хореографии, его мотивации к познанию и творчеству, приобщение к общечеловеческим ценностям, профилактику асоциального поведения. Целостность процесса обучения по программе формирует психическое, физическое, умственное и духовное развитие личности ребенка.

В процессе обучения создаются условия для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, его интеграции в мировой и отечественной культуре.

**Отличительными особенностями программы** «Современный танец «SNAP» (продвинутый уровень)» от других образовательных программ являются синтез видов и форм хореографического обучения, создание интегрированной модели обучения (джазовый танец, танец модерн, contemporary, стретчинг, элементы восточной гимнастики); акцент ставится на изучение современной хореографии.

Содержание данной программы позволяет сформировать и развить творческие способности обучающихся через интеграцию основных хореографических направлений современного танца.

Танцевально-художественное творчество предполагает организацию постановочной, репетиционной и концертной деятельности обучающихся и организационно-массовых мероприятий воспитательного характера.

Реализация программы позволяет решать многие проблемы воспитания подрастающего поколения: социального, нравственного, художественно-эстетического и гражданского характера.

**Новизна программы** заключается в особом подходе к реализации ее цели и задач. В образовательном процессе применяется метод синтеза ведущих техник современных танцевальных направлений.

Введение нового блока в программу «Юный балетмейстер» позволит научить подростков воплощать определённый сюжет, драматургический замысел через музыкально-хореографический образ, познакомить с понятиями «передача художественного образа», «замысел», «чувство героя», которым наделяется роль исполнителя номера, «пантомима», с помощью которой актёры передают чувства героев, их «разговор» между собой, суть происходящего.

**Уровень программы:** продвинутый.

**Адресат программы.** Программа рассчитана на детей 14-17 лет.

**Объем и срок освоения.** Программа рассчитана на 3 года обучения,всего 432 часа.

**Режим занятий:** занятия на каждом году обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность академического часа – 45 минут. Режим занятий соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования детей (СП 2.4. 3648-20, СанПиН 1.2.3685-21).

**Условия приема.** Набор осуществляется в соответствии с «Порядком приема граждан на обучение по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам, а также на места с оплатой стоимости обучения физическими и (или) юридическими лицами» (утверждён приказом директора МАУДО «ДЮЦ «Ровесник» от 22.12.2014г. № 156).

На первый год обучения зачисляются обучающиеся в возрасте 14 лет. Учащиеся зачисляются в учебные группы после прохождения обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Современный танец «SNAP» (базовый уровень)», при наличии заявления, на основании медицинской справки о допуске к занятиям.

**Форма обучения:** очная.

**Форма организации занятий:** всем составом.

**Цель программы** – развитие танцевальных способностей обучающегося через углублённое изучение направлений современной хореографии, создание условий для творчески-деятельной самореализации и самовыражения в сфере хореографического искусства.

**Задачи программы:**

**обучающие:**

- формировать основу танцевальной культуры;
- знакомить с особенностями современного танца;
- формировать навыки технически грамотного исполнения программных элементов и движений;
- формировать расширенное представление об искусстве и стилях современного танцевального движения;
- формировать практическое представление об основах балетмейстерской деятельности.

**развивающие:**

- развивать возможности для расширения оздоровительного эффекта;
- развивать индивидуальную дисциплину и самоконтроль;
- развивать танцевальные данные, совершенствовать физическую форму обучающихся;
- развивать навыки технически грамотного исполнения программных упражнений, движений и элементов,
- развивать художественно-творческие, индивидуальные способности обучающихся;
- развивать устойчивую мотивацию к занятиям современной хореографией.

**воспитательные:**

- приобщать к здоровому образу жизни;
- воспитывать ответственность, трудолюбие, терпение;
- формировать эстетико-хореографическую культуру в различных условиях педагогического взаимодействия с обучающимися;
- развивать познавательную, активную жизненную позицию, самостоятельность,коммуникабельность.

**Прогнозируемые результаты:**

**Предметные результаты:**

Обучающиеся по окончании 1 года обучения должны

**знать:**

- инструктажи поОТ и ПБ, правила поведения в хореографическом классе;
- правила техники выполнения комбинаций для разогрева опорно-двигательного аппарата;
- правила техники выполнения комбинаций упражнений для развития тазобедренного сустава, эластичности мышц бедра, выворотности; для развития гибкости плечевого и поясного суставов, подвижности позвоночника; на укрепление мышц брюшного пресса; на растяжку мышц и связок и развитие балетного шага;
- правила техники выполнения партерной гимнастики;
- правила выполнения комбинаций для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern»;

- правила техники выполнения танцевальных комбинаций на перемещение в пространстве;
- значение техники Release и Bodyawareness в подготовке танцоров современного танца, артистов балета;
- структуру человеческого тела, системы тела, их функции и роль в движении;
- основы техники Release;
- значение понятий «отпустить свое тело», «скелетная система», «подъём наверх», «импульс», «подхват инерции», «баланс», «экономное движение»;
- основные моменты взаимодействия в партнеринге;
- правила работы в контакте, в группе;
- значение понятия «Перфоманс»;
- основы создания перфоманса;

**уметь:**

- выполнять комбинации для разогрева опорно-двигательного аппарата;
- выполнять упражнения партерной гимнастики;
- выполнять комбинаций для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern»;
- выполнять танцевальные комбинации на перемещение в пространстве: шаги, батманы, прыжки, вращения;
- выполнять упражнения в партерной технике «Release»;
- взаимодействовать в партнеринге, выполнять основные упражнения;
- импровизировать во взаимодействии; работать в коллективе;
- выполнять танцевально-художественную деятельность, направленную на создание хореографической композиции, ее сценического воплощения.

Обучающиеся по окончании 2 года обучения должны

**знать:**

- инструктажи поОТ и ПБ, правила поведения в хореографическом классе;
- правила техники выполнения комбинаций для разогрева опорно-двигательного аппарата;
- правила техники выполнения программных упражнений;
- правила выполнения комбинаций для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern»;
- технику выполнения танцевальных комбинаций на перемещение в пространстве;
- правила выполнения комбинаций вращений (удалённый характер, «с точки», с применением рук, с шаговыми переходами);
- основы техники Release. Основные понятия;
- основы партнеринга;
- основы профессии «балетмейстер»,виды балетмейстерской деятельности;
- основы технологии хореографического искусства;

- этапы работы над сочинением хореографического произведения;
- экзерсис на середине зала (репетиционная, реставрационная, концертная деятельность).

**уметь:**

- выполнять комбинации для разогрева опорно-двигательного аппарата;
- выполнять программные упражнения;
- выполнять комбинации для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern»;
- выполнять танцевальные комбинации на перемещение в пространстве;
- выполнять комбинации вращений (удалённый характер, «с точки», с применением рук, с шаговыми переходами);
- выполнять программные упражнения в технике Release;
- выполнять программные упражнения в технике «партнеринг»;
- выполнять творческие задания, используя знания основ технологии хореографического искусства;
- создавать хореографический текст (лексику);
- создавать хореографические произведения (вариации, миниатюры);
- выполнять экзерсис на середине зала (репетиционная, реставрационная, концертная деятельность).

Обучающиеся по окончании 3 года обучения должны:

**знать:**

- инструктажи поОТ и ПБ, правила поведения в хореографическом классе;
- правила техники выполнения комбинаций для разогрева опорно-двигательного аппарата;
- правила техники выполнения программных упражнений;
- правила техники выполнения комбинаций для разогрева опорно-двигательного аппарата;
- значение понятия «йога», ее роль в хореографии, направления йоги;
- терминологию учения «йоги», основные понятия, основные правила выполнения элементов восточной гимнастики (упражнений на середине зала);
- правила выполнения комбинаций для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Contemporarydance»;
- технику выполнения танцевальных комбинаций для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Contemporarydance»;
- правила работы в контакте, правила выполнения поддержек;
- значение профессии «балетмейстер», виды балетмейстерской деятельности;
- основы технологии хореографического искусства, этапы работы над сочинением хореографического произведения;
- принципы создания хореографического произведения;

- технику выполнения танцевальных движений и комбинаций к постановочной работе;
- формы работы с хореографическим текстом;
- экзерсис на середине зала (репетиционная, реставрационная, концертная деятельность).

**уметь:**

- выполнять комбинации для разогрева опорно-двигательного аппарата;
- выполнять программные упражнения;
- выполнять комбинации для развития опорно-двигательного аппарата;
- выполнять упражнения и основные элементы восточной гимнастики (йоги);
- выполнять комбинации для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Contemporarydance»;
- работать в контакте;
- создавать хореографический текст (лексику);
- создавать хореографические произведения (вариации, миниатюры);
- выполнять экзерсис на середине зала (репетиционная, реставрационная, концертная деятельность).

**Личностные результаты:**

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;
- готовность и способность к саморазвитию, личностное и профессиональное самоопределение, устойчивая мотивация и познавательный интерес к современному танцу и хореографической деятельности;
- развитие социально и личностно значимых качеств, индивидуально-личностных позиций, ценностных ориентиров, межличностного общения, обеспечивающую успешность совместной деятельности.

**Метапредметные результаты:**

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- управление эмоциями;
- технически правильное выполнение двигательных действий.

## Учебный план первого года обучения

| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | **Ритмико-танцевальный комплекс** | | | | |
| 1.1. | Танцевальная разминка (комбинации для разогрева всех частей тела) | 12 | 2 | 10 | Контрольные упражнения |
| 1.2. | Партерная гимнастика (parterre) | 12 | 2 | 10 | Контрольные упражнения |
| | Итого | 24 | 4 | 20 | |
| 2. | **Танец – движение** | | | | |
| 2.1. | Экзерсис на середине зала | 20 | 4 | 16 | Контрольные упражнения |
| 2.2. | Кросс | 8 | 2 | 6 | Контрольные упражнения |
| 2.3. | Основы партерной техники Release | 14 | 2 | 12 | Наблюдение |
| 2.4. | Основы партнеринга | 14 | 2 | 12 | Наблюдение |
| 2.5. | Комбинация или импровизация | 10 | 2 | 8 | Контрольные упражнения |
| | Итого | 66 | 12 | 54 | |
| 3. | **Танцевально-художественное творчество** | | | | |
| 3.1. | Вводное занятие | 2 | 2 | - | Опрос, обсуждение |
| 3.2. | Экзерсис на середине зала (репетиционная, реставрационная, концертная деятельность) | 50 | 6 | 44 | Контрольные комбинации |
| 3.3. | Итоговое занятие | 2 | - | 2 | Творческая программа |
| | Итого | 54 | 8 | 46 | |
| | **Всего по программе** | **144** | **24** | **120** | |

## Содержание учебного плана первого года обучения

### Раздел 1. Ритмико-танцевальный комплекс

**Тема 1.1. Танцевальная разминка (комбинации для разогрева всех частей тела).**

Теория (2 часа). Правила техники выполнения комбинаций для разогрева опорно-двигательного аппарата.

Практика (10 часов). Техника выполнения комбинаций для разогрева опорно-двигательного аппарата:

- стопы, голени;
- тазобедренного сустава, мышц бедра;
- плечевого и поясного суставов;
- позвоночных отделов.

**Тема 1.2. Партерная гимнастика (parterre).**

Теория (2 часа). Правила техники выполнения комбинаций упражнений.

Практика (10 часов). Техника выполнения комбинаций упражнений:

- для развития тазобедренного сустава;
- для развития эластичности мышц бедра;
- для развития выворотности;
- для развития гибкости плечевого и поясного суставов;
- для развития подвижности позвоночника;
- на укрепление мышц брюшного пресса;
- на растяжку мышц и связок и развитие балетного шага.

**Раздел 2. Танец – движение.**

**Тема 2.1. Экзерсис на середине зала.**

Теория (4 часа). Правила выполнения комбинаций для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern».

Практика (16 часов). Техника выполнения комбинаций для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern»:

- комбинации для головы и шейных позвонков;
- комбинация Demi-plies;
- комбинация Battementstendus;
- комбинация Battementstendusjetes;
- комбинацияRond de jambe par terre an dehors et an dedans срастяжкой;
- комбинация Grandbattementsjetes в эстрадно-джазовом исполнении;
- комбинации упражнений для позвоночника.

**Тема 2.2. Кросс.**

Теория (2 часа). Техника выполнения танцевальных комбинаций на перемещение в пространстве.

Практика (6 часов). Изучение и выполнение танцевальных комбинаций на перемещение в пространстве: шаги, батманы, прыжки, вращения.

**Тема 2.3. Основы партерной техники Release.**

Теория (2 часа). Значение техники Release и Bodyawareness в подготовке танцоров современного танца, артистов балета. Структура человеческого тела. Различные системы тела, их функции и роль в движении. Изучение основ техники Release. Понятия «отпустить свое тело», «скелетная система», «подъём наверх», «импульс», «подхват энерции», «баланс», «экономное движение».

Практика (12 часа). Выполнение упражнений:

- «отпустить свое тело»;
- «подъём наверх»;
- «импульс»;

- «подхват энерции»;
- «баланс»;
- «экономное движение».

**Тема 2.4. Основы партнеринга.**

Теория (2 часа). Разогрев, основные моменты взаимодействия. Работа в контакте. Работа в группе. Перфоманс. Создание перфоманса.

Практика (12 часов). Выполнение упражнений: разогрев, основные моменты взаимодействия (визуальный контакт, упражнения в парах, упражнения с перемещением в пространстве); работа в контакте (отдача веса партнеру, баланс, принятие веса партнера, перенос веса); работа в группе. Первичное создание перфоманса.

**Тема 2.5. Комбинация или импровизация.**

Теория (2 часа). Правила импровизации во взаимодействии. Правила работы в коллективе.

Практика (8 часов). Коллективная импровизация на заданную тему (вторичный перфоманс – 3 этапа).

**Раздел 3. Танцевально-художественное творчество.**

**Тема 3.1. Вводное занятие.**

Теория (2 часа). Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановочной работе на данном этапе обучения. Знакомство с музыкальным материалом.

**Тема 3.2. Экзерсис на середине зала (репетиционная, реставрационная, концертная деятельность).**

Теория (6 часов). Создание сценического образа. Музыкальность. Характер танца, манера исполнения. Техника выполнения танцевальных движений и комбинаций к постановочной работе. Рисунок танца. Партии и роли в хореографической композиции.

Практика (44 часа). Выполнение танцевально-художественной деятельности, направленной на создание хореографической композиции, ее сценического воплощения:

- создание сценического образа;
- работа над музыкальностью;
- выразительность и эмоциональность исполнения;
- изучение танцевальных движений;
- соединение движений в танцевальные комбинации;
- разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах;
- отработка элементов;
- синхронность в исполнении;
- работа над техникой исполнения;
- отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений;
- рабочие, сводные, генеральные репетиции на сценической площадке.

**Тема 3.3. Итоговое занятие.**

Практика (2 часа). Творческая программа.

**Учебный план второго года обучения**

| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | **Ритмико-танцевальный комплекс** | | | | |
| 1.1. | Танцевальная разминка (комбинации для разогрева всех частей тела) | 8 | 2 | 6 | Контрольные упражнения |
| 1.2. | Партерная гимнастика (parterre) | 8 | 2 | 6 | Контрольные упражнения |
| | Итого | 16 | 4 | 12 | |
| 2. | **Танец – движение** | | | | |
| 2.1. | Экзерсис на середине зала | 16 | 2 | 14 | Контрольные упражнения |
| 2.2. | Кросс | 8 | 2 | 6 | Контрольные упражнения |
| 2.3. | Вращения | 6 | 2 | 4 | Контрольные упражнения |
| 2.4. | Основы партерной техники Release | 12 | 2 | 10 | Наблюдение, творческие задания |
| 2.5. | Основы партнеринга | 12 | 2 | 10 | Опрос, обсуждение; наблюдение; творческие задания |
| | Итого | 54 | 10 | 44 | |
| 3. | **Танцевально-художественное творчество** | | | | |
| 3.1. | Вводное занятие | 2 | 2 | - | Опрос, обсуждение |
| 3.2. | Юный балетмейстер (творческая импровизация) | 30 | 4 | 26 | Творческие задания, наблюдение |
| 3.3. | Экзерсис на середине зала (репетиционная, реставрационная, концертная деятельность) | 40 | 4 | 36 | Контрольные комбинации |
| 3.4. | Итоговое занятие | 2 | - | 2 | Творческая программа |
| | Итого | 74 | 10 | 64 | |
| | **Всего по программе** | **144** | **24** | **120** | |

## Содержание учебного плана второго года обучения

## Раздел 1. Ритмико-танцевальный комплекс

**Тема 1.1. Танцевальная разминка (комбинации для разогрева всех частей тела)**

Теория (2 часа). Правила техники выполнения комбинаций для разогрева опорно-двигательного аппарата.

Практика (6часов). Техника выполнения комбинаций для разогрева опорно-двигательного аппарата:

- шейный отдел позвоночника;
- плечевого и поясного суставов;
- стопы, голени;
- тазобедренного сустава, мышц бедра;
- позвоночных отделов (грудной, поясничный).

**Тема 1.2. Партерная гимнастика (parterre)**

Теория (2 часа). Правила техники выполнения упражнений.

Практика (6 часов). Техника выполнения комбинаций упражнений:

- для развития гибкости плечевого и поясного суставов;
- для развития подвижности позвоночника;
- на укрепление мышц брюшного пресса;
- на укрепление мышц спины;
- для развития тазобедренного сустава;
- для развития эластичности мышц бедра;
- для развития выворотности;
- на растяжку мышц и связок и развитие балетного шага.

## Раздел 2. Танец – движение

**Тема 2.1. Экзерсис на середине зала**

Теория (2 часа). Правила выполнения комбинаций для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern».

Практика (14 часов). Техника выполнения танцевальных комбинаций для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern»:

- комбинации для головы и шейных позвонков;
- комбинация Demi-plies;
- комбинация Battementstendus;
- комбинацияBattementstendusjetes;
- комбинацияRond de jambe par terre an dehors et an dedans срастяжкой;
- комбинация Grandbattementsjetes в эстрадно-джазовом исполнении;
- комбинации упражнений для позвоночника.

**Тема 2.2. Кросс**

Теория (2 часа). Техника выполнения танцевальных комбинаций на перемещение в пространстве.

Практика (6 часов). Изучение и выполнение танцевальных комбинаций на перемещение в пространстве: шаги, батманы, прыжки, вращения, комбинации удалённого характера.

**Тема 2.3. Вращения**

Теория (2 часа). Правила выполнения комбинаций вращений (удалённый характер, «с точки», с применением рук, с шаговыми переходами).
Практика (4 часа). Изучение и выполнение комбинаций вращений: «удалённый характер», «с точки», с применением рук, с шаговыми переходами.

**Тема 2.4. Основы партерной техники Release**

Теория (2 часа). Основы техники Release. Понятия «дышим воздух», «отпустить свое тело», «скелетная система», «минимум» - «максимум», «подъём наверх», «мой импульс», «подхват инерции», «поиск баланса», «экономное движение». Значение системы дыхания в хореографии, «двигаюсь – значит - дышу».
Практика (10 часов). Выполнение упражнений:

- «отпустить свое тело»;
- «дышим воздух»;
- «подъём наверх»;
- «импульс»;
- «водоросли»;
- «вертушка»;
- «сплошной переворот в пол»;
- «минимум» - «максимум»;
- «подхват инерции»;
- «поиск баланса»;
- «экономное движение».

**Тема 2.5. Основы партнеринга**

Теория (2 часа). Основные принципы разогрева индивидуального, разогрева партнёра. Основные моменты взаимодействия. Правила работы в контакте. Правила выполнения поддержек. Работа в паре. Творческие задания.
Практика (10 часов). Выполнение упражнений: индивидуальный разогрев, разогрев партнёра. Основные моменты взаимодействия (визуальный контакт, упражнения в парах, упражнения с перемещением в пространстве); работа на контакт (отдача веса партнеру, баланс, принятие веса партнера, перенос веса); поддержки (взаимные, «на отвес», на балансе). Комбинации в парах. Творческие задания.

## Раздел 3. Танцевально-художественное творчество

**Тема 3.1. Вводное занятие**

Теория (2 часа). Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановочной работе на данном этапе обучения. Знакомство с музыкальным материалом.

**Тема 3.2. Юный балетмейстер (творческая импровизация)**

Теория (4 часа). Профессия «балетмейстер». Виды балетмейстерской деятельности. Основы технологии хореографического искусства. Этапы работы над сочинением хореографического произведения.
Практика (26 часов). Выполнение творческой деятельности:

- выбор музыкального материала;

- выбор вида, формы и направления произведения;
- написание либретто (сценария);
- выстраивание линии роли актёров-исполнителей;
- подбор исполнителей;
- сочинение хореографического текста к партиям;
- работа с исполнителем (исполнителями);
- репетиционная работа;
- работа по созданию творческого мероприятия.

**Тема 3.3. Экзерсис на середине зала (репетиционная, реставрационная, концертная деятельность)**

Теория (4 часов). Создание сценического образа. Музыкальность. Характер танца, манера исполнения. Техника выполнения танцевальных движений и комбинаций к постановочной работе. Рисунок танца. Партии и роли в хореографической композиции.

Практика (36 часов). Выполнение танцевально-художественной деятельности, направленной на создание хореографической композиции, ее сценического воплощения:

- создание сценического образа;
- работа над музыкальностью;
- выразительность и эмоциональность исполнения;
- изучение танцевальных движений;
- соединение движений в танцевальные комбинации;
- разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах;
- отработка элементов;
- синхронность в исполнении;
- работа над техникой исполнения;
- отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений;
- рабочие, сводные, генеральные репетиции на сценической площадке;
- концертная деятельность.

**Тема 3.4. Итоговое занятие**

Практика (2 часа). Творческая программа.

**Учебный план третьего года обучения**

| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | **Ритмико-танцевальный комплекс** | | | | |
| 1.1. | Танцевальная разминка (комбинации для разогрева всех частей тела) | 10 | 2 | 8 | Контрольные упражнения |
| 1.2. | Элементы восточной гимнастики (йоги) | 16 | 4 | 12 | Наблюдение, контрольные упражнения |
| | Итого | 26 | 6 | 20 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 2. | **Танец – движение** | | | | |
| 2.1. | Экзерсис на середине зала Contemporarydance | 34 | 4 | 30 | Контрольные упражнения |
| 2.2. | Основы партнеринга | 12 | 2 | 10 | Опрос, обсуждение; наблюдение; творческие задания |
| | Итого | 46 | 6 | 40 | |
| 3. | **Танцевально-художественное творчество** | | | | |
| 3.1. | Вводное занятие | 2 | 2 | - | Опрос, обсуждение |
| 3.2. | Юный балетмейстер | 30 | 2 | 28 | Творческие задания, наблюдение |
| 3.3. | Экзерсис на середине зала (репетиционная, реставрационная, концертная деятельность) | 38 | 2 | 36 | Контрольные комбинации |
| 3.4. | Итоговое занятие | 2 | - | 2 | Творческая программа |
| | Итого | 72 | 6 | 66 | |
| | **Всего по программе** | **144** | **18** | **126** | |

## Содержание учебного плана третьего года обучения

## Раздел 1. Ритмико-танцевальный комплекс

**Тема 1.1. Танцевальная разминка (комбинации для разогрева всех частей тела)**

Теория (2 часа). Правила техники выполнения комбинаций для разогрева опорно-двигательного аппарата.

Практика (8 часов). Техника выполнения комбинаций для разогрева опорно-двигательного аппарата:

- шейный отдел позвоночника;
- плечевого и поясного суставов;
- стопы, голени;
- тазобедренного сустава, мышц бедра;
- позвоночных отделов (грудной, поясничный).

**Тема 1.2. Элементы восточной гимнастики (йоги)**

Теория (4 часа). Знакомство с восточной гимнастикой. Понятие «йога», ее роль в хореографии. Направления йоги. Изучение терминологии, основных

понятий. Объяснение основных правил выполнения элементов восточной гимнастики (упражнений на середине зала). Изучение элементов.
Практика (12 часов). Выполнения элементов:

- Асана – поза, положение тела, помогает сохранить тело здоровым, красивым и сильным;
- Виньяса – связь дыхания и движения. Это динамические связки, благодаря которым асаны перетекают одна в другую;
- Пранаяма – дыхательное упражнение, которое учит регулировать дыхание и контролировать эмоции;
- Адхомукхашавасана – поза собаки мордой вниз;
- Баддхаконасана – поза бабочки;
- Прасаритападоттанасана – руки к ногам;
- Савасана – поза мертвеца;
- Уттхитатриконасана – поза треугольника;
- Уттхитапарсваконасана – поза вытянутого угла;
- Медитация – расслабление, релаксация.

## Раздел 2. Танец – движение

### Тема 2.1. Экзерсис на середине зала Contemporarydance

Теория (4 часа). Правила выполнения комбинаций для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Contemporarydance».
Практика (30 часов). Техника выполнения танцевальных комбинаций для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Contemporarydance»:

- Rolldown;
- подвес;
- скручивание корпуса;
- локтевой замок;
- flatback (вытяжение);
- rollup с открытием ноги наверх;
- Portdebras по I, II, IV выворотной позиции;
- swing руками;
- Swing ногами;
- Drop, Drop с утяжелением;
- Drop через перед и через стороны;
- Drop по I выворотной позиции с прямой спиной и падением корпуса и возвратом Arch;
- комбинация Plie´;
- комбинация Battementtendu;
- комбинацияBattement tendujete´;
- комбинацияRond de jembe par terre;
- комбинация Battementfondu;
- комбинация Adagio;
- комбинация Grandbattement;
- диагонали: подготовка к выездам, сами выезды;

- прыжки на зависание;
- подготовка к большим прыжкам – прыжок со скручиванием;
- партерный прыжок с уходом в пол;
- слайды по 1 параллельной позиции;
- выезды с вращением в 1,5 и 2,5 оборота;
- шаг со слайдом с запозданием ноги (движение по спирали);
- стойка на плечах.

**Тема 2.2. Основы партнеринга**

Теория (2 часа). Правила работы в контакте. Правила выполнения поддержек. Работа в паре. Творческие задания.

Практика (10 часов). Выполнение упражнений: взаимодействие с партнёром (визуальный контакт, упражнения в парах, упражнения с перемещением в пространстве); работа на контакт (отдача веса партнеру, баланс, принятие веса партнера, перенос веса); поддержки (взаимные, «на отвес», на балансе). Комбинации в парах. Творческие задания.

## Раздел 3. Танцевально-художественное творчество

**Тема 3.1. Вводное занятие**

Теория (2 часа). Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановочной работе на данном этапе обучения. Знакомство с музыкальным материалом.

**Тема 3.2. Юный балетмейстер**

Теория (2 часа). Профессия «балетмейстер». Виды балетмейстерской деятельности. Основы технологии хореографического искусства. Этапы работы над сочинением хореографического произведения.

Практика (28 часов). Выполнение творческой деятельности:

- выбор музыкального материала;
- выбор вида, формы и направления произведения;
- написание либретто (сценария);
- выстраивание линии ролей актёров-исполнителей;
- подбор исполнителей;
- сочинение хореографического текста к партиям;
- работа с исполнителем (исполнителями);
- репетиционная работа;
- работа по созданию творческого мероприятия.

**Тема 3.3. Экзерсис на середине зала (репетиционная, реставрационная, концертная деятельность)**

Теория (2 часа). Создание сценического образа. Музыкальность. Характер танца, манера исполнения. Техника выполнения танцевальных движений и комбинаций к постановочной работе. Рисунок танца. Партии и роли в хореографической композиции. Формы работы с хореографическим текстом.

Практика (36 часов). Выполнение танцевально-художественной деятельности, направленной на создание хореографической композиции, ее сценического воплощения:

- создание сценического образа;

- работа над музыкальностью;
- выразительность и эмоциональность исполнения;
- изучение танцевальных движений;
- соединение движений в танцевальные комбинации;
- разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах;
- отработка элементов;
- синхронность в исполнении;
- работа над техникой исполнения;
- отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений;
- рабочие, сводные, генеральные репетиции на сценической площадке;
- концертная деятельность.

**Тема 3.4. Итоговое занятие**

Практика (2 часа). Творческая программа.

## Комплекс организационно-педагогических условий

**Календарно-учебный график** (Приложение 4).

**Материально-техническое оснащение программы.** Для реализации программы организация предоставляет:

- оборудованный зеркалами и специальным напольным покрытием танцевальный зал;
- фортепиано;
- MP3 плеер, CD-диски, MP3-диски;
- эскизы, схемы, картинки;
- компьютерное оборудование для просмотра видеоматериалов, видео-иллюстрации;
- спортивные маты;
- спортивные «кирпичи» (18 пар);
- фитнес-коврики (18 штук);
- скакалка (18 штук);
- гимнастический обруч (10 штук);
- гимнастическая скамейка (4 штуки).

**Кадровое обеспечение.** Педагог дополнительного образования (специализация – «педагог-хореограф»).

**Формы подведения итогов реализации программы.** В течение года проводятся контрольные занятия. Промежуточная и итоговая аттестации проходят в виде открытого занятия для родителей.

**Формы диагностики результатов обучения по программе:**

- педагогическое наблюдение за учащимися в процессе занятий;
- опрос;
- обсуждение;
- контрольные упражнения;
- контрольные задания;
- выступления перед родителями и на концертах.

**Оценка результативности:**

**На уровне педагога:**

- интегрированность данной программы с направлением деятельности МАУДО ДЮЦ «Ровесник» им. С.А Крыловой;
- развитие новых форм учебно-воспитательной работы;
- участие педагога в разработке планов, программ учреждений;
- проведение открытых занятий, участие в обмене опытом работы, в семинарах, повышении квалификации.

**На уровне учащегося:**

- формирование устойчивого интереса к данному виду творческой деятельности;
- участие детей в мероприятиях, делах коллектива, учреждения, в конкурсах, отчётных концертах;
- творческое выполнение учебных заданий, заинтересованность в индивидуальном росте;
- качество выполнения учебных заданий на занятиях;
- количество полученной информации.

**Мониторинг образовательного процесса.** Особое место в программе уделено мониторингу образовательного процесса, который необходим для формирования целостного представления о состоянии реализации программы.

Уровень достижений обучающихся в процессе освоения программы отслеживается в постепенно усложняющихся ситуациях. Это позволяет производить оценку результативности по нескольким направлениям одновременно:

- уровню овладения конкретными умениями и навыками;
- способности взаимодействовать с партнером;
- умению чувствовать ответственность за результаты совместной деятельности;
- способности критически оценивать результаты своей деятельности;
- способности радоваться собственным достижениям и успехам своих партнеров.

Для определения уровня освоения программы, личностного роста обучающихся и уровня их эстетического развития применяется диагностический инструментарий, состоящий из двух диагностик. Контроль осуществляется по четырем этапам:

1. **Первичный контроль** проводится в сентябре. Его цель – определить, какие способности, знания, умения и навыки есть у ребенка, насколько развита культура труда, опыт сотрудничества.
2. **Промежуточный контроль в течение года** проводится в конце декабря или январе. Его цель – определить степень освоения образовательной программы, скорректировать степень ее сложности с учетом индивидуальных особенностей детей. Оценивается динамика умения овладения танцевальным искусством, умение общаться с

другими воспитанниками, личностный рост каждого обучающегося, проявление самостоятельности, мотивационный уровень, артистичность и музыкальность.

3. **Промежуточный контроль в конце каждого года обучения** проводится в мае: определяется уровень освоения программы за год, результативность образовательного процесса, выявляются наиболее способные дети, планируется индивидуальная работа с ними. Оценивается развитость общения, умение оценивать и корректировать результат своего труда.
4. **Итоговый контроль по итогам обучения по программе «Современный танец «SNAP» (продвинутый уровень)»** проводится в мае в форме проведения отчетных концертов: определяется уровень освоения программы. Результаты выступления обучающихся на концертах, конкурсах, фестивалях любого уровня обсуждаются, выявляются недостатки, ошибки, допущенные в концертной деятельности с тем, чтобы избежать этого в будущем.

Разработанные формы контроля позволяют делать выводы и о результатах творческого развития, труднее всего поддающихся количественной оценке. Вместе с тем, оценивая результаты, педагог имеет возможность проанализировать и скорректировать при необходимости используемые методики и само построение учебного процесса.

Но следует помнить, что результативность образовательного процесса также зависит от способностей обучающихся и их успехов, от возраста, в котором ребенок приступил к началу занятий, от мастерства педагога, а иногда и от заинтересованности родителей и их вклада в учебно-воспитательный и художественно-творческий процесс.

**Критерии оценки качества исполнения:**

| **Уровень первичных знаний, умений и навыков** | |
|---|---|
| «с» - средний | Грамотное исполнение с небольшими недочётами (как в техническом, так и в художественном плане). |
| «в» - высокий | Технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения. |
| «н» - низкий | Неграмотное и невыразительное исполнение движений. Слабая техническая подготовка. Неумение анализировать своё исполнение. Незнание методики исполнения изученного учебного материала. |

**Организационно-педагогические принципы реализации общеразвивающей программы:**

– принцип сознательности и активности, который предусматривает воспитание осмысленного овладения техникой танца;

заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;

- принцип наглядности, предполагающий использование при обучении комплекса средств и приемов: личная демонстрация приемов, видео- и фотоматериалов, словесное описание нового приема и т.д.;
- принцип доступности, требующий, чтобы перед исполнителем ставились посильные задачи. В противном случае - снижается интерес к занятиям. От педагога требуются постоянное и тщательное изучение способностей своих воспитанников, их возможностей в освоении конкретных элементов, оказание помощи в преодолении трудностей;
- принцип систематичности; регулярное совершенствование техники и освоение новых элементов для расширения активного арсенала приёмов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности обучающихся.

Обучение по программе «Современный танец «SNAP» (продвинутый уровень)» строится по принципу движения от **простого к сложному**, что предполагает **постепенное:**

- увеличение физической нагрузки и объёмов излагаемого материала;
- усложнение рисунка движений рук и ног, композиций разучиваемых номеров;
- усложнение творческих заданий.

Последовательность изложения тем и количество времени корректируется календарным планом и может быть изменено в зависимости от индивидуальных способностей детей, темы года, участия в конкурсах, фестивалях и концертах.

**Педагогические технологии реализации программы и их обоснование:**

| № п/п | Педагогическая технология | Обоснование педагогической технологии |
|---|---|---|
| 1. | Технология личностно-ориентированного обучения | Максимальное развитие индивидуально-познавательных способностей обучающегося, используя его уже имеющийся опыт жизнедеятельности. И содержание, методы и приемы этой технологии всецело направлены на помощь в становлении личности путем организации познавательной деятельности. Дифференциация и индивидуализация обучения, которая осуществляется на занятиях, по отношению к каждому члену коллектива, отдельно. |
| 2. | Технология сотрудничества | Предполагает обучение в малых группах. Главная идея обучения в сотрудничестве – учиться вместе, а не просто помогать друг другу, осознавать свои успехи и успехи товарищей. |
| 3. | Технология | Используется как «организованный диалог» или |

| | | |
|---|---|---|
| | коллективного взаимообучения | «работа в парах сменного состава».<br>Например, в «контактной импровизации», где наличие партнёра просто необходимо, поскольку вся суть направления заключена в умении импровизировать, находясь в постоянном контакте с одним или несколькими партнёрами.<br>На каждом этапе учебного процесса в той или иной степени (упражнения в паре – взаимопомощь и взаимодействие обучающихся; при взаимодействии обучающихся как «учитель-ученик») |
| 4. | Технология модульного обучения | Реализуется в полной мере. Обучающиеся полностью самостоятельно (или с определённой долей помощи) достигают конкретных целей обучения в процессе работы с модулем.<br>Модули позволяют индивидуализировать работу с отдельными обучающимися, дозировать помощь каждому из них, изменять формы общения педагога и обучающегося. |
| 5. | Технология перспективно - опережающего обучения | Использование личностного подхода (межличностное сотрудничество); нацеленность на успех как главное условие развития детей в обучении; предупреждение ошибок, а не работа над уже совершенными ошибками; дифференциация, т.е. доступность заданий для каждого; опосредованное обучение (через знающего обучающегося учить незнающего). |
| 6. | Технология проблемного обучения | Обучающиеся получают новые знания при решении теоретических и практических задач в создающихся для этого проблемных ситуациях (осознание общей проблемной ситуации; её анализ и формулировка конкретной проблемы; решение и проверка правильности принятого решения). |
| 7. | Информационно-коммуникативная технология | Ключевые преимущества применения по программе:<br>- создание условий для самостоятельного, дополнительного и смешанного образования;<br>- возможность быстро создавать и распространять обучающие материалы;<br>- создание условий для творческой импровизации, самовыражения обучающихся;<br>- хореографическое творчество распространяется в широкие массы. |
| 8. | Здоровье сберегающая технология | Применение психолого-педагогических приёмов, методов и средств обучения, которые направлены на воспитание у обучающихся культуры здоровья, |

| | | |
|---|---|---|
| | | личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению. Формирование представления о здоровье как ценности, мотивация на ведение здорового образа жизни:<br>- защитно-профилактические технологии (соответствие Сан-Пин условиям, соблюдение техники безопасности, грамотное распределение физической нагрузки на уроках в соответствии с возрастными особенностями и анатомическими, точное разъяснение методики исполнения упражнений и движений, контроль методически правильного исполнения);<br>- компенсаторно-нейтрализующие технологии (включение в учебный процесс, либо во время перерывов, упражнений на расслабление и напряжение, релакс-упражнения, упражнения на востановление дыхания, беседы «пятиминутки» на отвлеченные темы, упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, упражнения на растяжение мышечного аппарата непосредственно после силовой нагрузки);<br>- стимулирующие технологии (тренажные упражнения);<br>- информационно-обучающие технологии (беседы консультационного характера). |

**Оценочный лист промежуточной аттестации по программе «Современный танец «SNAP» (продвинутый уровень)»**
**1 год обучения**

| № | Фамилия, имя обучающегося | Теория | | Практика | | | | | | | | | Развитие | | Уровень освоения программы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | *Содержание понятий* | *Методические правила выполнения программных упражнений и элементов* | *Ритмико-танцевальный комплекс* | *Основы партерной гимнастики* | *Экзерсис на середине зала* | *Кросс. Перемещение в пространстве* | *Основы партерной техники Release* | *Основы партнеринга* | *Импровизация* | *Танцевально-художественное творчество* | *Актерское мастерство* | *Познавательный интерес* | *Творческие способности* | Н-низкий<br>С-средний<br>В-высокий |
| 1. | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6. | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7. | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8. | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9. | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10. | | | | | | | | | | | | | | | |

**Дата** _____ **Педагог дополнительного образования** _____

**Оценочный лист итоговой аттестации по программе «Современный танец «SNAP» (продвинутый уровень)»**
**2 год обучения**

| № | Фамилия, имя обучающегося | Теория | | Практика | | | | | | | | | Развитие | | Уровень освоения программы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | *Содержание понятий* | *Методические правила выполнения программных упражнений и элементов* | *Ритмико-танцевальный комплекс* | *Основы партерной гимнастики* | *Экзерсис на середине зала* | *Кросс. Перемещение в пространстве* | *Основы партерной техники Release* | *Основы партнеринга* | *«Юный балетмейстер»* | *Танцевально-художественное творчество* | *Актерское мастерство* | *Познавательный интерес* | *Творческие способности* | Н-низкий<br>С-средний<br>В-высокий |
| 1. | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5. | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6. | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7. | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8. | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9. | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10. | | | | | | | | | | | | | | | |

**Дата** _____ **Педагог дополнительного образования** _____

**Оценочный лист итоговой аттестации по программе «Современный танец «SNAP» (продвинутый уровень)»**
**3 год обучения**

| № | Фамилия, имя обучающегося | Теория | | Практика | | | | | | | Развитие | | Уровень освоения программы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | *Содержание понятий* | *Методические правила выполнения программных упражнений и* | *Комбинации для разогрева всех частей тела* | *Элементы восточной гимнастики (Йоги)* | *Экзерсис на середине зала Contemporarydance* | *Основы партнеринга* | *«Юный балетмейстер»* | *Танцевально-художественное творчество* | *Актерское мастерство* | *Познавательный интерес* | *Творческие способности* | Н-низкий<br>С-средний<br>В-высокий |
| 1. | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | | | | | | | |
| 5. | | | | | | | | | | | | | |
| 6. | | | | | | | | | | | | | |
| 7. | | | | | | | | | | | | | |
| 8. | | | | | | | | | | | | | |
| 9. | | | | | | | | | | | | | |
| 10. | | | | | | | | | | | | | |

**Дата** _____ **Педагог дополнительного образования** _____

## Методическое обеспечение программы

Методы и приёмы обучения, используемые в хореографической работе с подростками можно условно разделить на наглядные, словесные и практические:

Наглядный метод включает в себя разнообразные приёмы:

- образный показ педагога;
- эталонный образец-показ движения лучшим исполнителем;
- приём тактильно-мышечной наглядности;
- наглядно-слуховой приём;
- демонстрацию эмоционально-мимических навыков;
- использование наглядных пособий.

Словесный метод также состоит из многочисленных приёмов:

- рассказ, объяснение, инструкция, лекция, беседа;
- анализ, опрос и обсуждение;
- словесный комментарий педагога по ходу исполнения танца;
- приём раскладки хореографического па;
- приём закрепления целостного танцевального движения-комбинации; Практический метод обогащен комплексом различных приёмов, взаимосвязанных наглядностью и словом:
- игровой приём;
- детское «сотворчество» и активное использование групповых форм работы;
- комплексный приём обучения;
- выработка динамического стереотипа (повторяемости и повторности однотипных движений);
- фиксация отдельных этапов хореографических движений;
- сравнение и контрастное чередование движений и упражнений;
- приём пространственной ориентации;
- развитие основных пластических линий;
- музыкальное сопровождение танца как методический приём;
- хореографическая импровизация;
- приём художественного перевоплощения

Основными в освоении программы являются методы «от простого к сложному», от «медленного к быстрому», «посмотри и повтори», «вместе с партнером», «осмысли и выполни», «от эмоций к логике», «от логики к ощущениям».

Воспитательная работа интегрирована в процесс обучения, в организацию жизни коллектива. Её основной смысл заключается в том, чтобы развить и укрепить нравственные представления, эстетические идеалы, этические нормы жизни и поведения.

**Примерный репертуарный план:**

| № п/п | Хореографические постановки | Тематика хореографических постановок |
|---|---|---|
| **1 год обучения** | | |
| 1. | «Мой рассказ…» | Свободная пластика (военно-патриотическая тема) |
| 2. | «С тобой и без тебя…» | Свободная пластика (лирика) |
| 3. | «Люблю» | Свободная пластика (лирика) |
| 4. | «Вселенная наших сердец» | Contemporary (духовно-нравственная тема) |
| 5. | «Плетение жизней» | Contemporary (духовно-нравственная тема) |
| 6. | «Солдат» | Свободная пластика (военно-патриотическая тема) |
| 7. | «Реальна музыка» | Contemporary (лирика) |
| 8. | «Объятия тишины» | Contemporary (духовно-нравственная тема) |
| 9. | «Рассвет» | Свободная пластика (тема природы) |
| 10. | «На одной ноге стою» | Contemporary (лирика) |
| 11. | «Утро выходного дня» | Contemporary (лирика) |
| 12. | «Любить неосознанно» | Contemporary (лирика) |
| 13. | «Для него…» | Свободная пластика (лирика) |
| 14. | «Герой не моего романа » | Вокально-хореографическая композиция на тему юношеской любви |
| **2 год обучения** | | |
| 1. | «И за всех!» | Contemporary (военно-патриотическая тема) |
| 2. | «Иди и смотри!» | Эстрадный танец (шоу-номер) |
| 3. | «Школьное окно» | Contemporary (лирика) |
| 4. | «Дыхание весны» | Contemporary (лирика) |
| 5. | «Баллада» | Contemporary(военно-патриотическая тема) – вокально-хореографическая композиция |
| 6. | «ОНА-ВОЙНА» | Contemporary (военно-патриотическая тема) |
| 7. | «В кольце потерь» | Contemporary (духовно-нравственная тема) |
| 8. | «Только живи…» | Contemporary (духовно-нравственная тема) |
| 9. | «Буду прощать» | Contemporary (лирика) |
| 10. | «Моя душа» | Contemporary (духовно-нравственная тема) |
| **3 год обучения** | | |

| | | |
|---|---|---|
| 1. | «Две сестры» | Contemporary (нравственная тема) |
| 2. | «Верните крылья» | Contemporary (лирика) |
| 3. | «Психология-чувства-музыка» | Эстрадный танец (шоу-номер) |
| 4. | «Лица города» | Contemporary (лирика) |
| 5. | «Они так любили…» | Contemporary (духовно-нравственная тема) |
| 6. | «Это просто война» | Contemporary (духовно-нравственная тема) |
| 7. | «Для неё…» | Contemporary (лирика) |
| 8. | «Стена» | Contemporary (лирика) |
| 9. | «Мамины руки» | Contemporary (духовно-нравственная тема) |
| 10. | «Семейный альбом» | Contemporary (нравственная тема) |

**Список литературы для педагога:**


1. Загорская В.А., Скрипник П.В., Артемьева Л.Б. Йога как оздоровительный вид гимнастики в ВУЗах. Международный научный журнал «Символ науки» - №6/2016 ISSN 2410-700X. - https://cyberleninka.ru/article/n/yoga-kak-ozdorovitelnyy-vid-gimnastiki-v-vuzah/viewer.
2. Браиловская Л.В., Володина О.В., Цыганкова Р.В. Танцуют все! Клубные, бальные, восточные танцы. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007.
3. Жуков Г.Н. Основы общей и профессиональной педагогики: учеб. пособие / Г.Н. Жуков и др.; под общей ред. проф. Г.П. Скамницкой. – Москва: Гардарики, 2009.
4. Кленова Н. Как оценивать результаты обучения школьников по дополнительным образовательным программам // Народное образование, 2005, №8.
5. Нечаев М.П. Диагностика воспитания школьников. Учебно-методическое пособие. – Москва: ЦГЛ, 2006.
6. Пуртова Т. В., Беликова, А. Н., Кветная, О. В. Учите детей танцевать – Москва: центр Владос, 2003.
7. Цорн А.Я. Грамматика танцевального искусства и хореографии. 2-е изд., испр. – Санкт-Петербург: Лань, 2011.


**Список литературы для обучающихся и родителей:**


1. Воронина Н.В., Михайлова М.А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. – Ярославль: Академия развития, 2000.
2. Руднева С., Фиш Э. Музыкальное движение. – Санкт-Петербург, 2000.
3. Федорова Г.П. Поиграем, потанцуем. – Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2002.

Приложение 1

**Словарь терминов**

Allegro – «аллегро» - прыжки
Battement – «батман» - размах, биение
Battementtendu – «батман тандю» - отведение и приведение вытянутой ноги, выдвижение ноги
Battementfondu - «батман фондю» - мягкое, плавное, «тающее» движение
Battementdeveloppe – «батман девелоппе» - раскрывать, вынимать ногу на 90 градусов в нужное направление, позу
Demiplie – «дэми плие» - маленькое плавное приседание
Echappe – «эшаппе» - вырываться. Прыжок с раскрыванием ног во вторую позицию и собиранием из второй в пятую
Endehors – «ан дэор» - наружу, из круга
Endedans – «ан дедан» - внутрь, в круг
Enface - ан фас - прямо, прямое положение корпуса, головы и ног.
Flax- «флекс»- сокращѐнное положение стопы
Flatback – «флетбэк»- наклон вперёд с прямой спиной
Grand – «гран» - большой
Grandplie´- «гран плие» - полное глубокое приседание
Grandjete – «гран жете» - большой прыжок (ноги вразброс)
Grandsauté - «гран соте» большой прыжок
Glissade – «глиссад» - скользить, проскальзывать.
Прыжок Jete – «жете» - бросок. Бросок ноги на месте или в прыжке
Pas – «па» - Шаг. Движение или комбинация движений. Употребляется как равнозначное понятию «танец»
Pasassemble´- «па ассамбле» - собирать
Прыжок Paschasse´ - «па шассе» –догонять
Pastombe – «па томбе» - падающий шаг
Passe´ - «пассе» - проводить, проходить. Связующее движение, проведение или переведение ноги
Plie – «плие» - приседание
Portdebras – «пор де бра» - упражнение для рук, корпуса, головы, наклоны корпуса, головы
Point – «поинт» - натянутое положение стопы
Preparation – «прэпарасион» - приготовление, подготовка
Releve´ - «релеве» - приподнимать, возвышать. Подъем на пальцы или на полупальцы
Releve´ lent – «релеве лян» - медленное поднимание ноги
Ronddejambeparterre – «рон де жамб партер» - вращательное движение ноги по полу, круг носком по полу
Rond – «ронд» - круг
Dejambe – «де жамб» – нога
Terre - «тер» - земля
Ronddejambeenl´air - «рон де жамб ан лер» - круг ногой в воздухе
Rollup – «ролл ап» - выпрямление вверх

Rolldown – «ролл даун» - скручвание спины вниз
Soute – «соте» - прыжок на месте по позициям
Sissonneferme´- «сисон ферме» - прыжок с двух ног на две
Tour – «тур» - поворот
Contraction - «контракшн» - сжатие
JazzPortdebras – «джаз порт де бра» - джазовое движение рук
Reelection – «релакшн» - расслабление
Stretching – «стречинг» - растяжка
Выворотность - раскрытие ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах
Изоляция - когда каждая часть тела (центр) двигается независимо друг от друга Координация - соответствие и согласование всего тела
Релаксация - умение распределять напряжение в позвоночнике
Swing – «свинг» - раскачивание любой частью тела (рукой, ногой, головой, торсом) в особом ритме
Arch - «арч» - положение арка, прогиб торса назад
Curve - «кёрв» - изгиб верхней части позвоночника (до «солнечного сплетения») вперед или в сторону.
BodyRoll – «боди рол» - группа наклонов торса, связанная с поочередным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости (синоним «волна»)
Tilt - угол, поза, при которой торс отклоняется в сторону или вперед от вертикального положения, «рабочая» нога может быть открыта в противоположном направлении на 90° и выше

Приложение 2

**Тематические беседы с обучающимися на занятиях:**

1. Внешний вид:
   - единая форма;
   - забранные волосы;
   - чистоплотность;
   - отсутствие лишних предметов (часы, цепи, кольца);
   - дисциплинированность.
2. Как вести себя, если началась температура.
3. Как избежать травматизма.
4. Мышечный каркас.
5. Правильное питание танцора.
6. Питьевой режим: на занятии, в жизни.
7. Внутренняя установка на успех.
8. Психология современного танца.

Приложение 3

**Интернет-ресурсы**

| | |
|---|---|
| Российский общеобразовательный портал | http://www.school.edu.ru/default.asp |
| Федеральный портал «Российское образование» | http://www.edu.ru/ |
| Портал компании «Кирилл и Мефодий» | http://www.km.ru/ |
| Образовательный портал «Учеба» | http://www.uroki.ru/ |
| Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» (издательский дом «1 сентября») | http://festival.1september.ru/ |
| Сетевое взаимодействие школ | http://www.school-net.ru/ |
| Справочно-информационный портал дополнительного образования детей | http://www.kidsworld.ru/ |
| Олимпиады для школьников | http://www.olimpiada.ru/ |
| Великие танцоры | http://balletomania.ru/ |
| Все о хореографии | http://diarydance.com/ |
| Про балет | http://probalet.info/ |
| Фотогалерея балерин | http://ballerinagallery.com/ |
| Все для Хореографов и Танцоров, Методические пособия, Программы | http://www.horeograf.com/ |
| Балетная и танцевальная музыка | http://balletmusic.ru/ |
| О русском балете | http://www.balletbase.com/ |

Приложение 4

**Учебный календарный график**
**на _____ учебный год**

Объединения **«Современный танец «SNAP» продвинутый уровень»**, год обучения – 1, количество часов – 144 (2 раза в неделю по 2 часа)
Педагог д/о: Блинова В.А.
Расписание:

| № | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | | | | Теория | 2 | **Танцевальная разминка (комбинации для разогрева всех частей тела).** Правила техники выполнения комбинаций для разогрева опорно-двигательного аппарата. Выполнение комбинаций: стопа, голень. | | Обсуждение, наблюдение |
| 2. | | | | Практика | 2 | Техника выполнения комбинаций для разогрева опорно-двигательного аппарата: тазобедренного сустава, мышц бедра. | | |
| 3. | | | | Практика | 2 | Техника выполнения комбинаций для разогрева опорно-двигательного аппарата: тазобедренного сустава, мышц бедра (продолжение). | | |
| 4. | | | | Практика | 2 | Техника выполнения комбинаций для разогрева опорно-двигательного аппарата: плечевого и поясного суставов. | | |
| 5. | | | | Практика | 2 | Техника выполнения комбинаций для разогрева опорно-двигательного аппарата: позвоночных отделов. | | |
| 6. | | | | Практика | 2 | Техника выполнения комбинаций для разогрева опорно-двигательного аппарата: позвоночных отделов (продолжение). | | Контрольные упражнения |
| 7. | | | | Теория | 2 | **Партерная гимнастика (parterre).**Правила техники выполнения комбинаций упражнений. Выполнение комбинаций упражнений: для развития тазобедренного сустава. | | Опрос, обсуждение |
| 8. | | | | Практика | 2 | Техника выполнения комбинаций упражнений: для развития эластичности мышц бедра, для развития выворотности. | | |
| 9. | | | | Практика | 2 | Техника выполнения комбинаций упражнений: для развития гибкости плечевого и поясного суставов. | | |
| 10. | | | | Практика | 2 | Техника выполнения комбинаций упражнений: для развития подвижности позвоночника. | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 11. | | | | Практика | 2 | Техника выполнения комбинаций упражнений: на укрепление мышц брюшного пресса. | | |
| 12. | | | | Практика | 2 | Техника выполнения комбинаций упражнений: на растяжку мышц и связок и развитие балетного шага. | | Контрольные упражнения |
| 13. | | | | Теория | 2 | **Экзерсис на середине зала.** Правила выполнения комбинаций для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern». | | Обсуждение |
| 14. | | | | Теория | 2 | Правила выполнения комбинаций для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern». Комбинации для головы и шейных позвонков. | | Наблюдение |
| 15. | | | | Практика | 2 | Техника выполнения комбинаций для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern»: комбинация Demi-plies. | | |
| 16. | | | | Практика | 2 | Техника выполнения комбинаций для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern»: комбинация Battementstendus. | | |
| 17. | | | | Практика | 2 | Техника выполнения комбинаций для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern»: комбинация Battementstendusjetes. | | |
| 18. | | | | Практика | 2 | Техника выполнения комбинаций для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern»: комбинация Battementstendusjetes (продолжение). | | Контрольные упражнения |
| 19. | | | | Практика | 2 | Техника выполнения комбинаций для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern»: комбинация Ronddejambeparterreandehorsetandedans с растяжкой. | | |
| 20. | | | | Практика | 2 | Техника выполнения комбинаций для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern»: комбинация Ronddejambeparterreandehorsetandedans с растяжкой (продолжение). | | |
| 21. | | | | Практика | 2 | Техника выполнения комбинаций для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern»: комбинация Grandbattementsjetes в эстрадно-джазовом исполнении. | | |
| 22. | | | | Практика | 2 | Техника выполнения комбинаций для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern»: комбинации упражнений для позвоночника. | | Контрольные упражнения |
| 23. | | | | Теория | 2 | **Кросс.** Техника выполнения танцевальных комбинаций на перемещение в пространстве. Выполнение | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | комбинаций: шаги. | | |
| 24. | | | | Практика | 2 | Изучение и выполнение танцевальных комбинаций на перемещение в пространстве: батманы. | | |
| 25. | | | | Практика | 2 | Изучение и выполнение танцевальных комбинаций на перемещение в пространстве: прыжки. | | |
| 26. | | | | Практика | 2 | Изучение и выполнение танцевальных комбинаций на перемещение в пространстве: вращения. | | Контрольные упражнения |
| 27. | | | | Теория | 2 | **Основы партерной техники Release.**Значение техники Release и Bodyawareness в подготовке танцоров современного танца, артистов балета. Структура человеческого тела. Различные системы тела, их функции и роль в движении. Изучение основ техники Release. Понятия «отпустить свое тело», «скелетная система», «подъём наверх», «импульс», «подхват энерции», «баланс», «экономное движение». | | Опрос, обсуждение, наблюдение |
| 28. | | | | Практика | 2 | Выполнение упражнений: «отпустить свое тело», «подъём наверх». | | |
| 29. | | | | Практика | 2 | Выполнение упражнений: «импульс». | | |
| 30. | | | | Практика | 2 | Выполнение упражнений: «подхват энерции». | | |
| 31. | | | | Практика | 2 | Выполнение упражнений: «баланс». | | |
| 32. | | | | Практика | 2 | Выполнение упражнений: «баланс» (продолжение). | | |
| 33. | | | | Практика | 2 | Выполнение упражнений: «экономное движение». | | |
| 34. | | | | Теория | 2 | **Основы партнеринга.** Разогрев, основные моменты взаимодействия. Работа в контакте. Работа в группе. Перфоманс. Создание перфоманса. | | Опрос, обсуждение, наблюдение |
| 35. | | | | Практика | 2 | Выполнение упражнений: разогрев, основные моменты взаимодействия: визуальный контакт. | | |
| 36. | | | | Практика | 2 | Выполнение упражнений: основные моменты взаимодействия - упражнения в парах. | | |
| 37. | | | | Практика | 2 | Выполнение упражнений: основные моменты взаимодействия - упражнения с перемещением в пространстве. | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 38. | | | | Практика | 2 | Выполнение упражнений: работа в контакте (отдача веса партнеру, баланс, принятие веса партнера, перенос веса). | | |
| 39. | | | | Практика | 2 | Выполнение упражнений: работа в контакте (отдача веса партнеру, баланс, принятие веса партнера, перенос веса) – продолжение. | | Наблюдение, обсуждение |
| 40. | | | | Практика | 2 | Выполнение упражнений: работа в группе. Первичное создание перфоманса. | | |
| 41. | | | | Теория | 2 | **Комбинация или импровизация.** Правила импровизации во взаимодействии. Правила работы в коллективе. | | Опрос, обсуждение, наблюдение |
| 42. | | | | Практика | 2 | Коллективная импровизация на заданную тему (вторичный перфоманс – 1этап). | | |
| 43. | | | | Практика | 2 | Коллективная импровизация на заданную тему (вторичный перфоманс – 1этап – продолжение). | | Контрольные упражнения |
| 44. | | | | Практика | 2 | Коллективная импровизация на заданную тему (вторичный перфоманс – 2этап). | | Контрольные упражнения |
| 45. | | | | Практика | 2 | Коллективная импровизация на заданную тему (вторичный перфоманс – 3этап). | | Контрольные упражнения |
| 46. | | | | Теория | 2 | **Вводное занятие.** Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановочной работе на данном этапе обучения. Знакомство с музыкальным материалом. | | Опрос, обсуждение |
| 47. | | | | Теория | 2 | **Экзерсис на середине зала (репетиционная, реставрационная, концертная деятельность).** Создание сценического образа. Музыкальность. Характер танца, манера исполнения. | | Опрос, обсуждение |
| 48. | | | | Теория | 2 | Техника выполнения танцевальных движений и комбинаций к постановочной работе. Рисунок танца. | | |
| 49. | | | | Теория | 2 | Партии и роли в хореографической композиции. | | Обсуждение |
| 50. | | | | Практика | 2 | Выполнение танцевально-художественной деятельности, направленной на создание хореографической композиции, ее сценического воплощения. | | Наблюдение |
| 51. | | | | Практика | 2 | Выполнение танцевально-художественной деятельности: создание сценического образа, работа над музыкальностью. | | |
| 52. | | | | Практика | 2 | Выполнение танцевально-художественной деятельности: выразительность и эмоциональность | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | исполнения. | | |
| 53. | | | | Практика | | Выполнение танцевально-художественной деятельности: выразительность и эмоциональность исполнения (продолжение). | | Наблюдение, обсуждение |
| 54. | | | | Практика | 2 | Выполнение танцевально-художественной деятельности: изучение танцевальных движений. | | |
| 55. | | | | Практика | 2 | Выполнение танцевально-художественной деятельности: изучение танцевальных движений (продолжение). | | |
| 56. | | | | Практика | 2 | Выполнение танцевально-художественной деятельности: соединение движений в танцевальные комбинации. | | |
| 57. | | | | Практика | 2 | Выполнение танцевально-художественной деятельности: соединение движений в танцевальные комбинации (продолжение). | | |
| 58. | | | | Практика | 2 | Выполнение танцевально-художественной деятельности: разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах. | | |
| 59. | | | | Практика | 2 | Выполнение танцевально-художественной деятельности: разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах (продолжение). | | |
| 60. | | | | Практика | 2 | Выполнение танцевально-художественной деятельности: отработка элементов. | | |
| 61. | | | | Практика | 2 | Выполнение танцевально-художественной деятельности: отработка элементов (продолжение). | | |
| 62. | | | | Практика | 2 | Выполнение танцевально-художественной деятельности: синхронность в исполнении. | | Контрольные комбинации |
| 63. | | | | Практика | 2 | Выполнение танцевально-художественной деятельности: синхронность в исполнении (продолжение). | | |
| 64. | | | | Практика | 2 | Выполнение танцевально-художественной деятельности: работа над техникой исполнения. | | |
| 65. | | | | Практика | 2 | Выполнение танцевально-художественной деятельности: работа над техникой исполнения (продолжение). | | |
| 66. | | | | Практика | 2 | Выполнение танцевально-художественной деятельности: отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений. | | Контрольные комбинации |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 67. | | | | Практика | 2 | Выполнение танцевально-художественной деятельности: отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений (продолжение). | | |
| 68. | | | | Практика | 2 | Выполнение танцевально-художественной деятельности: рабочие, сводные, генеральные репетиции на сценической площадке. | | |
| 69. | | | | Практика | 2 | Выполнение танцевально-художественной деятельности: рабочие, сводные, генеральные репетиции на сценической площадке. | | |
| 70. | | | | Практика | 2 | Выполнение танцевально-художественной деятельности: рабочие, сводные, генеральные репетиции на сценической площадке. | | |
| 71. | | | | Практика | 2 | Выполнение танцевально-художественной деятельности: рабочие, сводные, генеральные репетиции на сценической площадке. | | |
| 72. | | | | Практика | 2 | **Итоговое занятие.** Творческая программа. | | Зачёт |

**Учебный календарный график**

**_____ учебный год**

Объединения **«Современный танец «SNAP» продвинутый уровень»**, год обучения – **2**, количество часов – 144 (2 раза в неделю по 2 часа)

Педагог д/о: Блинова В.А.

Расписание:

| № | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | | | | Теория | 2 | **Танцевальная разминка (комбинации для разогрева всех частей тела).** Правила техники выполнения комбинаций для разогрева опорно-двигательного аппарата. Выполнение комбинаций: стопа, голень. | | Обсуждение, наблюдение |
| 2. | | | | Практика | 2 | Техника выполнения комбинаций для разогрева опорно-двигательного аппарата: тазобедренного сустава, мышц бедра. | | |
| 3. | | | | Практика | 2 | Техника выполнения комбинаций для разогрева опорно-двигательного аппарата: плечевого и поясного суставов. | | |
| 4. | | | | Практика | 2 | Техника выполнения комбинаций для разогрева опорно-двигательного аппарата: позвоночных отделов. | | Контрольные упражнения |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5. | | | | Теория | 2 | **Партерная гимнастика (parterre).**Правила техники выполнения комбинаций упражнений. Выполнение комбинаций упражнений: для развития тазобедренного сустава. | | Опрос, обсуждение |
| 6. | | | | Практика | 2 | Техника выполнения комбинаций упражнений: для развития эластичности мышц бедра, для развития выворотности, на растяжку мышц и связок и развитие балетного шага. | | |
| 7. | | | | Практика | 2 | Техника выполнения комбинаций упражнений: для развития гибкости плечевого и поясного суставов, развития позвоночника. | | |
| 8. | | | | Практика | 2 | Техника выполнения комбинаций упражнений: на укрепление мышц брюшного пресса. | | Контрольные упражнения |
| 9. | | | | Теория | 2 | **Экзерсис на середине зала.** Правила выполнения комбинаций для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern». | | Обсуждение |
| 10. | | | | Практика | 2 | Правила выполнения комбинаций для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern».<br>Комбинации для головы и шейных позвонков. | | |
| 11. | | | | Практика | 2 | Техника выполнения комбинаций для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern»: комбинация Demi-plies. | | |
| 12. | | | | Практика | 2 | Техника выполнения комбинаций для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern»: комбинация Battementstendus. | | |
| 13. | | | | Практика | 2 | Техника выполнения комбинаций для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern»: комбинация Battementstendusjetes. | | |
| 14. | | | | Практика | 2 | Техника выполнения комбинаций для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern»: комбинация Ronddejambeparterreandehorsetandedans с растяжкой. | | Наблюдение |
| 15. | | | | Практика | 2 | Техника выполнения комбинаций для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern»: комбинация Grandbattementsjetes в эстрадно-джазовом исполнении. | | |
| 16. | | | | Практика | 2 | Техника выполнения комбинаций для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Jazz-Modern»: комбинации упражнений для позвоночника. | | Контрольные упражнения |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 17. | | | | Теория | 2 | **Кросс.** Техника выполнения танцевальных комбинаций на перемещение в пространстве. Выполнение комбинаций: шаги, батманы. | | Опрос, обсуждение, наблюдение |
| 18. | | | | Практика | 2 | Изучение и выполнение танцевальных комбинаций на перемещение в пространстве: вращения. | | |
| 19. | | | | Практика | 2 | Изучение и выполнение танцевальных комбинаций на перемещение в пространстве: прыжки. | | |
| 20. | | | | Практика | 2 | Изучение и выполнение танцевальных комбинаций на перемещение в пространстве: комбинации удалённого характера. | | Контрольные упражнения |
| 21. | | | | Теория | 2 | **Вращения.** Правила выполнения комбинаций вращений. Выполнение: «удалённый характер». | | Обсуждение |
| 22. | | | | Практика | 2 | Выполнение вращений: «с точки», С применением рук. | | Контрольные упражнения |
| 23. | | | | Практика | 2 | Выполнение вращений: с шаговыми переходами. | | Контрольные упражнения |
| 24. | | | | Теория | 2 | **Основы партерной техники Release.**Значение техники Release и Bodyawareness в подготовке танцоров современного танца, артистов балета. Структура человеческого тела. Различные системы тела, их функции и роль в движении. Изучение основ техники Release. Основные понятия. | | Опрос, обсуждение, наблюдение |
| 25. | | | | Практика | 2 | Выполнение упражнений: «отпустить свое тело», «подъём наверх», «дышим воздух». | | |
| 26. | | | | Практика | 2 | Выполнение упражнений: «импульс», «водоросли», «вертушка» | | |
| 27. | | | | Практика | 2 | Выполнение упражнений: «подхват энерции», «баланс», «поиск баланса». | | |
| 28. | | | | Практика | 2 | Выполнение упражнений: «минимум-максимум». | | |
| 29. | | | | Практика | 2 | Выполнение упражнений: «экономное движение». | | |
| 30. | | | | Теория | 2 | **Основы партнеринга.** Основные принципы разогрева. Основные моменты взаимодействия. Правила работы в контакте. Правила выполнения поддержек. Работа в паре. Творческие задания. | | Опрос, обсуждение, наблюдение |
| 31. | | | | Практика | 2 | Выполнение упражнений: индивидуальный разогрев, разогрев партнёра. Основные моменты взаимодействия: визуальный контакт. | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 32. | | | | Практика | 2 | Выполнение упражнений: взаимодействие – упражнения в парах, упражнения с перемещением в пространстве. | | Творческие задания |
| 33. | | | | Практика | 2 | Выполнение упражнений: работа в контакте (отдача веса партнеру, баланс, принятие веса партнера, перенос веса). | | Наблюдение, творческие задания |
| 34. | | | | Практика | 2 | Выполнение упражнений: поддержки (взаимные, «на отвес», на балансе). | | |
| 35. | | | | Практика | 2 | Комбинации в парах. Творческие задания. | | Творческие задания |
| 36. | | | | Теория | 2 | **Вводное занятие.** Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановочной работе на данном этапе обучения. Знакомство с музыкальным материалом. | | Опрос, обсуждение |
| 37. | | | | Теория | 2 | Юный балетмейстер. Профессия «балетмейстер». Виды балетмейстерской деятельности. | | Обсуждение, наблюдение |
| 38. | | | | Теория | 2 | Основ технологии хореографического искусства. Этапы над сочинением хореографического произведения. | | Обсуждение, наблюдение |
| 39. | | | | Практика | 2 | Выполнение ТД: выбор музыкального материала. | | |
| 40. | | | | Практика | 2 | Выполнение ТД: выбор музыкального материала (продолжение). | | |
| 41. | | | | Практика | 2 | Выполнение ТД: выбор вида, формы и направления произведения. | | |
| 42. | | | | Практика | 2 | Выполнение ТД: написание либретто (сценария). | | |
| 43. | | | | Практика | 2 | Выполнение ТД: выстраивание линии роли актёров-исполнителей. | | |
| 44. | | | | Практика | 2 | Выполнение ТД: подбор исполнителей. Сочинение хореографического текста. | | |
| 45. | | | | Практика | 2 | Выполнение ТД: сочинение хореографического текста к партиям. | | |
| 46. | | | | Практика | 2 | Выполнение ТД: сочинение хореографического текста к партиям. Работа с исполнителями. | | |
| 47. | | | | Практика | 2 | Выполнение ТД: работа с исполнителями. | | |
| 48. | | | | Практика | 2 | Выполнение ТД: | | |
| 49. | | | | Практика | 2 | Выполнение ТД: репетиционная работа. Работа с исполнителями. | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 50. | | | | Практика | 2 | Выполнение ТД: репетиционная работа (продолжение). | | |
| 51. | | | | Практика | 2 | Выполнение ТД: работа по созданию творческого мероприятия. | | |
| 52. | | | | Теория | 2 | **Экзерсис на середине зала (репетиционная, реставрационная, концертная деятельность).** Создание сценического образа. Музыкальность. Характер танца, манера исполнения. | | Опрос, обсуждение |
| 53. | | | | Теория | 2 | Техника выполнения танцевальных движений и комбинаций к постановочной работе. Рисунок танца. Партии и роли в хореографической композиции. | | Обсуждение |
| 54. | | | | Практика | 2 | Выполнение ТХД: создание сценического образа, работа над музыкальностью. | | |
| 55. | | | | Практика | 2 | Выполнение ТХД: выразительность и эмоциональность исполнения. | | Наблюдение |
| 56. | | | | Практика | 2 | Выполнение ТХД: изучение танцевальных движений. | | |
| 57. | | | | Практика | 2 | Выполнение ТХД: изучение танцевальных движений (продолжение). | | |
| 58. | | | | Практика | 2 | Выполнение ТХД: соединение движений в танцевальные комбинации. | | |
| 59. | | | | Практика | 2 | Выполнение ТХД: соединение движений в танцевальные комбинации (продолжение). | | |
| 60. | | | | Практика | 2 | Выполнение ТХД: изучение танцевальных движений. | | Наблюдение, обсуждение |
| 61. | | | | Практика | 2 | Выполнение ТХД: разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах. | | |
| 62. | | | | Практика | 2 | Выполнение ТХД: разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах (продолжение). | | |
| 63. | | | | Практика | 2 | Выполнение ТХД: отработка элементов. | | |
| 64. | | | | Практика | 2 | Выполнение ТХД: отработка элементов (продолжение). | | Контрольные комбинации |
| 65. | | | | Практика | 2 | Выполнение ТХД: синхронность в исполнении. | | |
| 66. | | | | Практика | 2 | Выполнение ТХД: синхронность в исполнении (продолжение). | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 67. | | | | Практика | 2 | Выполнение ТХД: работа над техникой исполнения. | | |
| 68. | | | | Практика | 2 | Выполнение ТХД: работа над техникой исполнения (продолжение). | | Контрольные комбинации |
| 69. | | | | Практика | 2 | Выполнение ТХД: отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений. | | |
| 70. | | | | Практика | 2 | Выполнение ТХД: рабочие, сводные, генеральные репетиции на сценической площадке. | | |
| 71. | | | | Практика | 2 | Выполнение ТХД: рабочие, сводные, генеральные репетиции на сценической площадке. | | |
| 72. | | | | Практика | 2 | **Итоговое занятие.**Творческая программа. | | Творческая программа |

**Календарный учебный график**

**_____ учебный год**

Объединения **«Современный танец «SNAP» продвинутый уровень»**, год обучения – **3**, количество часов – 144 (2 раза в неделю по 2 часа)

Педагог д/о: Блинова В.А.

Расписание:

| № | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | | | | Теория | 2 | **Танцевальная разминка (комбинации для разогрева всех частей тела).** Правила техники выполнения комбинаций для разогрева ОДА. | | Обсуждение |
| 2. | | | | Практика | 2 | Техника выполнения комбинаций для разогрева ОДА: шейный отдел позвоночника, плечевой и поясной суставы. | | |
| 3. | | | | Практика | 2 | Техника выполнения комбинаций для разогрева ОДА: стопы, голени. | | |
| 4. | | | | Практика | 2 | Техника выполнения комбинаций для разогрева ОДА: тазобедренного суставов, мышц бедра. | | |
| 5. | | | | Практика | 2 | Техника выполнения комбинаций для разогрева ОДА: позвоночных отделов (грудной, поясничный). | | Контрольные упражнения |
| 6. | | | | Теория | 2 | **Элементы восточной гимнастики (йоги).** Знакомство с восточной гимнастикой. Понятие «йога», её роль в хореографии. Направления йоги. Изучение терминологии, основных понятий. | | Наблюдение, опрос, обсуждение |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7. | | | | Теория | 2 | Объяснение основных правил выполнения элементов восточной гимнастики (упражнений на середине зала). Изучение элементов. | | |
| 8. | | | | Практика | 2 | Выполнение элементов: «асана», «виньяса». | | |
| 9. | | | | Практика | 2 | Выполнение элементов: «пранаяма», «адхомукхашавасана», «бадхаконасана». | | Наблюдение |
| 10. | | | | Практика | 2 | Выполнение элементов: «савасана». | | |
| 11. | | | | Практика | 2 | Выполнение элементов: «уттхитатриконасана». | | |
| 12. | | | | Практика | 2 | Выполнение элементов: «уттхитапарсваконасана». | | |
| 13. | | | | Практика | 2 | Выполнение элементов: «медитация». | | Контрольные упражнения |
| 14. | | | | Теория | 2 | **Экзерсис на середине зала Contemporarydance.** Правила выполнения комбинаций для развития ОДА в стиле «Contemporarydance». | | Наблюдение, обсуждение |
| 15. | | | | Теория | 2 | Правила выполнения комбинаций для развития опорно-двигательного аппарата в стиле «Contemporarydance». | | |
| 16. | | | | Практика | 2 | Техника выполнения комбинаций для развития ОДА: rolldown, подвес, скручивание корпуса, локтевой замок. | | |
| 17. | | | | Практика | 2 | Техника выполнения комбинаций для развития ОДА: flatback (вытяжение), rollup с открытием ноги наверх, Portdebras по I, II, IV выворотной позиции. | | |
| 18. | | | | Практика | 2 | Техника выполнения комбинаций для развития ОДА: swing руками, Swing ногами. | | |
| 19. | | | | Практика | 2 | Техника выполнения комбинаций для развития ОДА: Drop, Drop с утяжелением, Drop через перед и через стороны; Drop по I выворотной позиции с прямой спиной и падением корпуса и возвратом Arch. | | |
| 20. | | | | Практика | 2 | Техника выполнения комбинаций для развития ОДА:Plie´; Battementtendu. | | |
| 21. | | | | Практика | 2 | Техника выполнения комбинаций для развития ОДА:Battementtendujete´. | | |
| 22. | | | | Практика | 2 | Техника выполнения комбинаций для развития ОДА:Ronddejembeparterre. | | |
| 23. | | | | Практика | 2 | Техника выполнения комбинаций для развития ОДА: Battementfondu. | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 24. | | | | Практика | 2 | Техника выполнения комбинаций для развития ОДА: Adagio. | | |
| 25. | | | | Практика | 2 | Техника выполнения комбинаций для развития ОДА:Grandbattement. | | |
| 26. | | | | Практика | 2 | Техника выполнения комбинаций для развития ОДА: подготовка к выездам, сами выезды; слайды по 1 параллельной позиции; шаг со слайдом с запозданием ноги (движение по спирали). | | Наблюдение |
| 27. | | | | Практика | 2 | Техника выполнения комбинаций для развития ОДА: прыжки на зависание; подготовка к большим прыжкам – прыжок со скручиванием. | | |
| 28. | | | | Практика | 2 | Техника выполнения комбинаций для развития ОДА: партерный прыжок с уходом в пол. | | |
| 29. | | | | Практика | 2 | Техника выполнения комбинаций для развития ОДА: выезды с вращением в 1,5 и 2,5 оборота. | | |
| 30. | | | | Практика | 2 | Техника выполнения комбинаций для развития ОДА: стойка на плечах. | | Контрольные упражнения |
| 31. | | | | Теория | 2 | **Основы партнеринга.** Правила работы в контакте. Правила выполнения поддержек. Работа в паре. Творческие задания. | | Обсуждение, опрос |
| 32. | | | | Практика | 2 | Выполнение упражнений: взаимодействие с партнёром (визуальный контакт, упражнения в парах, упражнения с перемещением в пространстве). | | |
| 33. | | | | Практика | 2 | Выполнение упражнений: работа на контакт (отдача веса партнеру, баланс, принятие веса партнера, перенос веса). | | |
| 34. | | | | Практика | 2 | Выполнение упражнений: поддержки (взаимные, «на отвес», на балансе). | | |
| 35. | | | | Практика | 2 | Выполнение упражнений: комбинации в парах. | | |
| 36. | | | | Практика | 2 | Выполнение упражнений: творческие задания. | | Наблюдение, творческие задания |
| 37. | | | | Теория | 2 | **Вводное занятие**. Беседа о хореографическом произведении, выбранном к постановочной работе на данном этапе обучения. Знакомство с музыкальным материалом. | | Опрос, обсуждение |
| 38. | | | | Теория | 2 | **Юный балетмейстер.** Профессия «балетмейстер». Виды балетмейстерской деятельности. Основы технологии хореографического искусства. Этапы работы | | Обсуждение |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | над сочинением хореографического произведения. | | |
| 39. | | | | Практика | 2 | Выполнение ТД: выбор музыкального материала. | | Наблюдение |
| 40. | | | | Практика | 2 | Выполнение ТД: выбор музыкального материала, выбор вида, формы и направления произведения. | | |
| 41. | | | | Практика | 2 | Выполнение ТД: написание либретто (сценария). | | Творческие задания |
| 42. | | | | Практика | 2 | Выполнение ТД: выстраивание линии ролей актёров-исполнителей. | | |
| 43. | | | | Практика | 2 | Выполнение ТД: подбор исполнителей. | | |
| 44. | | | | Практика | 2 | Выполнение ТД: сочинение хореографического текста к партиям. | | |
| 45. | | | | Практика | 2 | Выполнение ТД: сочинение хореографического текста к партиям (продолжение). | | |
| 46. | | | | Практика | 2 | Выполнение ТД: сочинение хореографического текста к партиям (закрепление). | | |
| 47. | | | | Практика | 2 | Выполнение ТД: работа с исполнителями. | | |
| 48. | | | | Практика | 2 | Выполнение ТД: работа с исполнителями (продолжение). | | |
| 49. | | | | Практика | 2 | Выполнение ТД: работа с исполнителями (закрепление). | | Творческие задания |
| 50. | | | | Практика | 2 | Выполнение ТД: репетиционная работа. | | |
| 51. | | | | Практика | 2 | Выполнение ТД: работа по созданию творческого мероприятия. | | |
| 52. | | | | Практика | 2 | Выполнение ТД: работа по созданию творческого мероприятия (продолжение). | | Творческие задания |
| 53. | | | | Теория | 2 | **Экзерсис на середине зала (репетиционная, реставрационная, концертная деятельность).** Создание сценического образа. Музыкальность. Характер танца, манера исполнения. | | Опрос, обсуждение |
| 54. | | | | Практика | 2 | Техника выполнения танцевальных движений и комбинаций к постановочной работе. Рисунок танца. Партии и роли в хореографической композиции. | | Обсуждение |
| 55. | | | | Практика | 2 | Выполнение ТХД: создание сценического образа, работа над музыкальностью. | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 56. | | | | Практика | 2 | Выполнение ТХД: выразительность и эмоциональность исполнения. | | Наблюдение |
| 57. | | | | Практика | 2 | Выполнение ТХД: изучение танцевальных движений. | | |
| 58. | | | | Практика | 2 | Выполнение ТХД: изучение танцевальных движений (продолжение). | | Контрольные комбинации |
| 59. | | | | Практика | 2 | Выполнение ТХД: соединение движений в танцевальные комбинации. | | |
| 60. | | | | Практика | 2 | Выполнение ТХД: соединение движений в танцевальные комбинации (продолжение). | | |
| 61. | | | | Практика | 2 | Выполнение ТХД: изучение танцевальных движений. | | Наблюдение, обсуждение |
| 62. | | | | Практика | 2 | Выполнение ТХД: разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах. | | |
| 63. | | | | Практика | 2 | Выполнение ТХД: разводка танцевальных комбинаций в рисунках, переходах, образах (продолжение). | | |
| 64. | | | | Практика | 2 | Выполнение ТХД: отработка элементов. | | |
| 65. | | | | Практика | 2 | Выполнение ТХД: отработка элементов (продолжение). | | Контрольные комбинации |
| 66. | | | | Практика | 2 | Выполнение ТХД: синхронность в исполнении. | | |
| 67. | | | | Практика | 2 | Выполнение ТХД: синхронность в исполнении (продолжение). | | |
| 68. | | | | Практика | 2 | Выполнение ТХД: работа над техникой исполнения. | | |
| 69. | | | | Практика | 2 | Выполнение ТХД: работа над техникой исполнения (продолжение). | | Контрольные комбинации |
| 70. | | | | Практика | 2 | Выполнение ТХД: отработка четкости и чистоты рисунков, построений и перестроений. | | |
| 71. | | | | Практика | 2 | Выполнение ТХД: рабочие, сводные, генеральные репетиции на сценической площадке. | | |
| 72. | | | | Практика | 2 | **Итоговое занятие.** Творческая программа. | | Творческая программа |