

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ КОМИТЕТА ПО СОЦИАЛЬНОЙ
ПОЛИТИКЕ И КУЛЬТУРЫ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ИРКУТСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА №3»

Рекомендована педагогическим советом
МБУДО г. Иркутска ДДТ №3
протокол № 1 от 29.08.2022г.

Утверждена приказом директора
МБУДО г. Иркутска ДДТ №3
№ 01-11-114/13 от 01.09.2022г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«Современный танец»

Направленность: художественная

Уровень: базовый

Адресат программы: дети 10-18 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик программы:

Лыкова Анастасия Викторовна

Зуева Оксана Александровна

Педагоги дополнительного образования

г. Иркутск, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1.Пояснительная записка.....	3
2.Цели и задачи программы.....	4
3.Планируемые результаты.....	6
4. Учебный план.....	7
5. Содержание программы.....	9
6.Формы аттестации.....	14
7.Оценочные материалы.....	15
8.Методические материалы.....	18
9. Условия реализации программы.....	20
10. Календарно - учебный график.....	21
11. Список литературы.....	23

Пояснительная записка

Актуальность и педагогическая целесообразность

Дополнительному образованию отводится одна из ведущих ролей в развитии творческого потенциала, удовлетворении индивидуальных потребностей, адаптации в современном обществе, повышении занятости детей и подростков в свободное время.

Искусство и культура играют значимую роль в воспитании подрастающего поколения, в формировании его мировоззрения.

Главная линия программы заключается в творческой самореализации ребенка. Она дает ребёнку и педагогу возможность избрать свободный путь познания хореографического искусства. Активизация и развитие творческих способностей детей являются неотъемлемой частью образовательного процесса. По каждому году обучения для учеников предусмотрены творческие задания, это развивает инициативу, творчество, способствует самоактуализации личности.

Хореография – искусство синтетическое, в ней музыка живёт в движении, приобретает осязательную форму, а движения как бы становятся слышимыми. В «век гиподинамии», когда дети проводят большое количество времени сидя за партой, за компьютером или просто у телеэкрана, занятия хореографией становятся особенно актуальными.

Во-первых, танец – это движение, которое развивает физическую силу, выносливость, ловкость, формирует фигуру.

Во-вторых – искусство, развивающее художественное воображение, ассоциативную память, творческие способности.

Танец является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психического напряжения, а, следовательно, одним из условий их успешной подготовки к учебной и трудовой деятельности.

Танцевальное искусство учит детей красоте и выразительности движений.

Отличительные особенности программы

Современный танец в отличие от классического танца впитывает в себя всё сегодняшнее, его окружающее. Он подвижен и не предсказуем и не хочет обладать какими – то правилами и канонами. Он пытается воплотить в хореографическую форму, окружающую жизнь её новые ритмы, новые манеры, в общем создаёт новую пластику.

Современные танцы с их стремительными ритмами, необычными и сложными положениями тела хорошо тренируют выносливость, вестибулярный аппарат, систему дыхания и сердца. Поэтому современное направление в хореографическом искусстве так близко и интересно молодому поколению.

Основой занятий в танцевальной студии по ДОП является систематическое и последовательное обучение и развитие. Данная программа создана с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, специфики их образовательных потребностей и интересов.

Содержание занятий включает тренировочные упражнения и танцевальные движения современного, эстрадного и спортивного танца, что способствует развитию танцевальности обучающихся.

Программа направлена на бесконечный творческий поиск, позволяя одновременно осуществлять три части педагогического воздействия - воспитание, обучение, оздоровление.

Программой предусмотрена входная диагностика, на основе которой обучающийся может поступить на второй минута первый или прийти в середине учебного года. (Входная диагностика находится в приложении).

В связи с реалиями сегодняшнего дня обучение по программе возможно с применением дистанционных технологий обучения.

Направленность программы: художественная

Уровень программы: базовый

Адресат программы: дети 10-18 лет.

Программа предусматривает учёт возрастных особенностей

Средний школьный возраст (от 11 до 17-ти лет) — переходный от детства к юности. Характеризуется глубокой перестройкой всего организма. Стоит обратить внимание на такую психологическую особенность данного возраста, как избирательность внимания. Это значит, что они откликаются на необычные, захватывающие занятия, а быстрая переключаемость внимания не дает возможности сосредотачиваться долго на одном и том же деле. Однако, если создаются трудно преодолеваемые и нестандартные ситуации, ребята занимаются с удовольствием и длительное время.

Значимой особенностью мышления подростка является его критичность. У ребенка, который всегда и со всем соглашался, появляется свое мнение, которое он демонстрирует как можно чаще, заявляя о себе. Средний школьный возраст — самый благоприятный для творческого развития. В этом возрасте учащимся нравится решать проблемные ситуации, находить сходство и различие, определять причину и следствие. Ребятам интересны мероприятия, в ходе которых можно высказать свое мнение и суждение. Самому решать проблему, участвовать в дискуссии, отстаивать и доказывать свою правоту.

Особое значение для подростка в этом возрасте имеет возможность самовыражения и самореализации. Подросткам будут интересны такие дела, которые служат их активному самовыражению и где учитывают их интересы. Ребят привлекает возможность самим организовывать работу в коллективе, вступать в диалог, принимать самостоятельные решения.

Форма обучения: очная

Режим занятий:

1 год обучения — 3 раза в неделю по 2 учебных часа, перерыв между занятиями 10 минут (дети 10 – 13 лет), всего 216 часов.

2 год обучения - 3 раза в неделю по 2 учебных часа, перерыв между занятиями 10 минут (дети 13 - 16 лет), всего 216 часов.

3 год обучения - 3 раза в неделю по 2 учебных часа, перерыв между занятиями 10 минут (дети 14 - 18 лет), всего 216 часов.

Объём и срок освоения программы: 3 года

Цель: развитие физических и творческих способностей обучающихся средствами современного хореографического искусства.

Задачи:

Образовательные:

- сформировать знания в области хореографического искусства, познакомить с историей танцевальной культуры;
- сформировать основные исполнительские навыки современной, эстрадной и спортивной хореографии;
- познакомить с танцевальными традициями народов мира и региональными особенностями хореографической культуры.

Развивающие:

- развивать творческое мышление;
- развивать умения самоконтроля и взаимоконтроля, самооценки и взаимооценки;

- развивать гибкость, пластичность, координацию и ориентацию в пространстве.

Воспитательные:

- воспитать умение контролировать своё поведение, рефлексии своих действий;
- формировать сценическую культуру и художественный вкус;
- способствовать естественному преодолению всевозможных психофизиологических барьеров;
- способствовать развитию толерантности, общения, активной созидательной жизни, развитию культурного уровня детей;
- воспитывать самостоятельность и навыки коллективной деятельности.

В результате изучения данной программы, обучающиеся получают возможность формирования:

Личностных результатов:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории и культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества.

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

Метапредметных результатов:

- умение оценивать правильность выполнения учебных заданий, собственные возможности их решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Программа предусматривает учёт возрастных особенностей

Средний школьный возраст (от 11 до 17-ти лет) — переходный от детства к юности. Характеризуется глубокой перестройкой всего организма. Стоит обратить внимание на такую психологическую особенность данного возраста, как избирательность внимания. Это значит, что они откликаются на необычные, захватывающие занятия, а быстрая переключаемость внимания не дает возможности сосредотачиваться долго на одном и том же деле. Однако, если создаются трудно преодолеваемые и нестандартные ситуации, ребята занимаются с удовольствием и длительное время.

Значимой особенностью мышления подростка является его критичность. У ребенка, который всегда и со всем соглашался, появляется свое мнение, которое он демонстрирует как можно чаще, заявляя о себе. Средний школьный возраст — самый благоприятный для творческого развития. В этом возрасте учащимся нравится решать проблемные ситуации, находить сходство и различие, определять причину и следствие. Ребятам интересны мероприятия, в ходе которых можно высказать свое мнение и суждение. Самому решать проблему, участвовать в дискуссии, отстаивать и доказывать свою правоту.

Особое значение для подростка в этом возрасте имеет возможность самовыражения и самореализации. Подросткам будут интересны такие дела, которые служат их активному самовыражению и где учитывают их интересы. Ребятам привлекает возможность самим

организовывать работу в коллективе, вступать в диалог, принимать самостоятельные решения. У многих учащихся в этом возрасте возникают проблемы с педагогами. Зачастую это связано с резким падением интереса к учению, изменением учебной мотивации.

Планируемые результаты

Обучающийся на этапе освоения программы 1 год обучения *будет знать*:

- правила исполнения выученных движений по всем пройденным танцевальным стилям;
- названия и отличительные черты современных танцевальных стилей;
- основные положения рук и ног;
- названия основных движений;

Будет уметь:

- легко и грамотно исполнять основные движения и шаги современного танца;
- выполнять простейшие танцевальные технические действия;
- согласовать свои движения с музыкой выразительно, свободно, ритмично под неё двигаются;
- выполнять различные виды передвижений по залу, иметь определённый «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях;
- быть готовыми к импровизации с использованием оригинальных и разнообразных движений.

Обучающийся на этапе освоения программы 2 года обучения *будет знать*:

- элементы классической аэробики;
- элементы спортивного танца;
- элементы эстрадного танца;
- элементы современного танца;
- правила исполнения изучаемых движений и техники в современном танце;
- правила поведения при работе друг с другом и в группе;
- требования к безопасности при выполнении танцевальных движений.

Будет уметь:

- точно и правильно выполнять движения изучаемых стилей и направлений современного танца;
- согласовывать одновременную работу групп мышц, участвующих в движениях современного танца;
- выполнять упражнения на импровизацию в танце, на координацию;
- анализировать свои ошибки и ошибки друг друга;
- взаимодействовать на сценической площадке в ансамбле, сохранять рисунок танца;
- преодолевать технические трудности при разучивании хореографического произведения;
- выстраивать эмоциональный образ в танце

Обучающийся на этапе освоения программы 3 года обучения *будет знать*:

- элементы классической аэробики;
- элементы спортивного танца;
- элементы эстрадного танца;
- элементы современного танца;
- правила исполнения изучаемых движений и техники в современном танце;

- правила поведения при работе друг с другом и в группе;
- требования к безопасности при выполнении танцевальных движений.
Будет уметь:
- точно и правильно выполнять движения изучаемых стилей и направлений современного танца;
- согласовывать одновременную работу групп мышц, участвующих в движениях современного танца;
- выполнять упражнения на импровизацию в танце, на координацию;
- анализировать свои ошибки и ошибки друг друга;
- взаимодействовать на сценической площадке в ансамбле, сохранять рисунок танца;
- преодолевать технические трудности при разучивании хореографического произведения;
- выстраивать эмоциональный образ в танце

Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов тем.	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводные занятия	2	0	2	тест
2	Элементы классической аэробики.	6,5	21,5	28	опрос
3	Акробатика, йога	4	14	18	опрос
4	Элементы спортивного танца.	5,5	20,5	26	опрос
5	Элементы эстрадного танца.	6,5	21,5	28	опрос
6	Элементы современного танца	10,5	35,5	46	опрос
7	Ансамбль. Постановочная и репетиционная работа.	7,5	22,5	30	практические задания
8	Концертная деятельность, участие в фестивалях, конкурсах и культурно массовых мероприятиях.	0	20	20	выступления
9	Промежуточная аттестация	0	4	4	Открытый урок, отчётный концерт.
10	Воспитательная работа	14	0	14	опрос
Итого		56,5	159,5	216	

2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов тем.	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводные занятия	2	0	2	тест
2	Элементы классической аэробики.	4	14	18	опрос
3	Акробатика, йога	3,5	12,5	16	опрос
4	Элементы спортивного танца.	4	12	16	опрос

5	Элементы эстрадного танца.	4	12	16	опрос
6	Элементы современного танца	14	40	54	опрос
7	Ансамбль. Постановочная и репетиционная работа.	9	29	38	практические задания
8	Концертная деятельность, участие в фестивалях, конкурсах и культурно массовых мероприятиях.	0	38	38	выступления
9	Промежуточная аттестация	0	4	4	Открытый урок, отчётный концерт.
10	Воспитательная работа	14	0	14	опрос
Итого		54,5	161,5	216	

3 год обучения

№ п/п	Наименование разделов тем.	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводные занятия	2	0	2	тест
2	Элементы классической аэробики.	4	14	18	опрос
3	Акробатика, йога	3,5	12,5	16	опрос
4	Элементы спортивного танца.	4	12	16	опрос
5	Элементы эстрадного танца.	4	12	16	опрос
6	Элементы современного танца	14	40	54	опрос
7	Ансамбль. Постановочная и репетиционная работа.	10	28	38	практические задания
8	Концертная деятельность, участие в фестивалях, конкурсах и культурно массовых мероприятиях.	0	38	38	выступления
9	Промежуточная аттестация	0	4	4	Открытый урок, отчётный концерт.
10	Воспитательная работа	14	0	14	опрос
Итого		55,5	160,5	216	

Содержание программы

Объём: количество учебных часов, необходимых для освоения программы 648 часа: 1 год – 216 часов, 2 год – 216 часов, 3 год – 216 часов.

Содержание первого года обучения

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа)

1. История возникновения танца.
2. Выявление данных ребёнка.
3. Инструктаж по технике безопасности:
 - Правила поведения на уроке.
 - Пожарная безопасность
 - Дорожная безопасность

Раздел 2. Элементы классической аэробики (28 часов)

Основные и базовые движения ногами, руками и выполнение упражнений на развитие др. групп мышц.

Раздел 3. Акробатика, йога (18 часов)

Теория.

Беседа: Йога- система физической, умственной и духовной тренировки.

Практические занятия.

Акробатическая подготовка: кувырки вперёд-назад, в сторону, с разножкой, мостик, стойка на руках, постановка рук при выполнении колеса, колесо.

Йога: Основные базовые позы, перевёрнутые позы, асаны в положении стоя, сидя, лёжа, с поворотом туловища, скручивания туловища, (поза «горы», поза «дерева»), поза вытянутого треугольника, поза воина, поза «Гадасана».

Постановка дыхания.

Раздел 4. Элементы спортивного танца. (26 часов)

Теория.

Просмотр видео материала соревнований и чемпионатов спортивных танцев

Практические занятия.

Общая физическая подготовка.

Выполнение упражнений на развитие опорно- двигательного аппарата: упражнения для улучшения гибкости шеи, эластичности плечевого пояса, подвижности плечевых суставов, упражнения для улучшения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья, для увеличения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья, для развития выворотности ног и танцевального шага, для улучшения подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра, укрепление мышц брюшного пресса, увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы, для улучшения подвижности коленных суставов, для растяжки и формирования танцевального шага, на улучшение гибкости позвоночника, упражнения для исправления осанки.

Раздел 5. Элементы эстрадного танца (28 часов).

Теория.

Эстрадный танец включает в себя много танцевальных направлений и течений. Отличие эстрадного танца от других направлений хореографии. Знакомство с основными направлениями эстрадного танца. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практические занятия.

Позы

- Основные элементы танца джаз-модерн («изоляция», «положения собаки», «table top»)

Вращения

- Подготовка к вращениям по точкам
- Подготовка к вращениям на месте – туры
- Вращения в продвижение – шене

Прыжки

- На месте и в продвижении по диагонали в координации с руками (трамплинный, разножка, лягушка, поджатый, подскок, перескок, па-де-ша)
- Махи ногами на месте вперёд, в сторону, назад, крестом через па – де – буре переход.

- Махи ногами в продвижении по диагонали вперёд, в сторону, назад, крестом в координации с руками.

Раздел 6. Элементы современного танца (46 часов).

Теория.

Основы современного танца, история его зарождения, основные стили и направления:

Т.к. современный танец «пришёл» из США, то терминология современного танца на английском языке.

Перевод терминологии на русский язык в процессе обучения, объяснение её значения, характер исполнения.

- contract – контракция (сжатие к центру, общее и изолированное)
- bodi roll – скручивание тела
- stretch – тянуть, растягивать
- flex, point – сократить, вытянуть
- flat back – плоская спина
- skate – скольжение и т.д.

Практические занятия.

Постановка позиции рук и кисти в современном танце:

Изучение параллельных и обратных позиции ног

Знакомство и изучение основных танцевальных стилей в современной хореографии.

- Танцевальный стиль «Хип-хоп»: Основные шаги, прыжки, базовые движения, комбинации.
- Танцевальный стиль Jazz – street: Основные шаги, прыжки, базовые движения, комбинации
- Танцевальный стиль «Тек -тоник»: Основные шаги, базовые движения руками и ногами, комбинации.

Раздел 7. Ансамбль. Постановочная и репетиционная работа (30 часов)

- 1) «Ура, в школу»
- 2) «Снежная история»
- 3) «Весёлая переменка»

Раздел 8. Концертная деятельность, участие в фестивалях, конкурсах и культурно массовых мероприятиях (20 часов)

Теория.

Знакомство с правилами сценической культуры. Правила поведения на сценической площадке, за кулисами и в зрительном зале.

Практика.

Получение сценического опыта через знакомство с различными сценическими площадками. Совершенствование исполнительского мастерства.

Раздел 9. Промежуточная аттестация (4 часа)

Раздел 10. Воспитательная работа (14 часов)

Проведение календарных и тематических мероприятий: «День знаний», «День пожилого человека», «День учителя», «День народного единства», «День матери», «Здравствуй Новый год», посвящение в студийцы, выезд на театральные площадки города Иркутска просмотр спектаклей, «Мы защитники отечества», «Международный женский день», «День победы», выезд по музеям города Иркутска, закрытие творческого сезона «Ура, каникулы», «День защиты детей».

Содержание второго года обучения

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа)

1. История возникновения танца.

2.Выявление данных ребёнка.

3.Инструктаж по технике безопасности:

- Правила поведения на уроке.
- Пожарная безопасность
- Дорожная безопасность

Раздел 2. Элементы классической аэробики (18 часов)

Теория.

Знакомство с основными понятиями опорно – двигательного аппарата.

Практические занятия.

Продвинутый уровень: движения ногами, руками и выполнение упражнений на развитие др. групп мышц.

Раздел 3. Акробатика, йога (16 часов)

Теория.

Беседа: Йога- система физической, умственной и духовной тренировки.

Практические занятия.

Акробатика:

- стойка на голове и руках
- дорожка
- циркуль
- стойка на руках упор локтями в бедро и колено
- мельница ногами.

Йога. Упражнения в положении стоя, сидя.

Раздел 4. Элементы спортивного танца. (16 часов)

Теория.

Просмотр видео материала соревнований и чемпионатов спортивных танцев

Практические занятия.

Прыжки:

- Укрепление пальцев ног, развитие силы бедра, эластичности движений, ориентировки в пространстве. Прыжки в высоту, в длину.
- Прыжки вверх на возвышение. Выполнять толчком двух ног с помощью маха руками вверх, повторять 10 - 20 раз. Высоту прыжков увеличивать постепенно.
- Простые прыжки «мячики»

Раздел 5. Элементы эстрадного танца (16 часов).

Теория.

Знакомство с основными направлениями эстрадного танца. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практические занятия.

Упражнения stretch – характера; свингового характера;)

Упражнения для развития позвоночника: наклоны торса, твист торса, спирали, body roll, contraction, release, tilt;

Уровни: стоя, сидя (изоляция в уровнях);

Основные передвижение в пространстве – шаги, прыжки, вращения.

Раздел 6. Элементы современного танца (54 часа)

Теория. Беседа «Принципы и особенности исполнения современных танцев». Эмоции, как основное средство выразительности в танце. Техника безопасности во время исполнения упражнений.

Практические занятия.

Работа над основными техническими приёмами современного танца. Работа над танцевальными элементами и композициями в стиле джаз танца. Выполнение упражнений для рук, скрещивание рук сзади в замке. Поочередный подъем одного и двух плеч. Выполнение упражнений на развитие подъема и шага. Пел вис. Кросс. Передвижение в пространстве. Знакомство со спецификой исполнения шага на месте и в сторону с приставкой. Прыжки по VI позиции, из I во II позицию. Знакомство с особенностями исполнения движений с элементами изоляции. Выполнение упражнений для ног в сторону на 90°. Особенности исполнения наклонов корпуса с разной амплитудой. Знакомство с круговыми движениями в суставах «локо-мотор». Разучивание и отработка этюда на основе изученных элементов.

Раздел 7. Ансамбль. Постановочная и репетиционная работа (38 часов)

- 1) Ретро стиль «Линди-Хоп» «Стиляги».
- 2) Стиль «Индиано - фанк»: танец «Индийские мотивы».
- 3) Танец в стиле Диско.

Раздел 8. Концертная деятельность, участие в фестивалях, конкурсах и культурно массовых мероприятиях (38 часов)

Теория.

Знакомство с правилами сценической культуры. Правила поведения на сценической площадке, за кулисами и в зрительном зале.

Практические занятия.

Получение сценического опыта через знакомство с различными сценическими площадками. Совершенствование исполнительского мастерства.

Раздел 9. Промежуточная аттестация (4 часа)

Раздел 10. Воспитательная работа (14 часов)

Проведение календарных и тематических мероприятий: «День знаний», «День пожилого человека», «День учителя», «День народного единства», «День матери», «Здравствуй Новый год», посвящение в студийцы, выезд на театральные площадки города Иркутска просмотр спектаклей, «Мы защитники отечества», «Международный женский день», «День победы», выезд по музеям города Иркутска, закрытие творческого сезона «Ура, каникулы», «День защиты детей»

Содержание третьего года обучения

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа)

1. Стили и направления современного танца.
2. Выявление данных ребёнка.
3. Инструктаж по технике безопасности:

- Правила поведения на уроке.
- Пожарная безопасность
- Дорожная безопасность

Раздел 2. Элементы классической аэробики (18 часов)

Теория.

Повторение и закрепление изученного ранее материала

Практические занятия.

Продвинутый уровень: движения ногами, руками и выполнение упражнений на развитие др. групп мышц.

Раздел 3. Акробатика, йога (16 часов)

Теория.

Беседа: Йога- система физической, умственной и духовной тренировки.

Практические занятия.

Акробатика:

- Мостик с положения стоя

- Мостик на одной ноге
- Мостик на локтях
- Фляк вперед
- Фляк назад.

Йога. Упражнения «Перевернутые позы»

Раздел 4. Элементы спортивного танца. (16 часов)

Теория.

Просмотр видео материала соревнований и чемпионатов спортивных танцев

Практические занятия.

Прыжки:

- Укрепление пальцев ног, развитие силы бедра, эластичности движений, ориентировки в пространстве. Прыжки в высоту, в длину.
- Прыжок в кольцо.
- Прыжок с прогибом назад»
- Прыжок гранд - жете

Раздел 5. Элементы эстрадного танца (16 часов).

Теория.

Повторение и закрепление изученного ранее материала.

Практические занятия.

Повтор основных элементов танца джаз-модерн («изоляция», «положения собаки», «table top»)

Вращения

- Туры
- Шене

Прыжки

- На месте и в продвижении по диагонали в координации с руками (трамплинный, разножка, лягушка, поджатый, подскок, перескок, па-де-ша)
- Махи ногами на месте вперед, в сторону, назад, крестом через па – де – буре переход.
- Махи ногами в продвижении по диагонали вперед, в сторону, назад, крестом в координации с руками.

Упражнения

- stretch – характера; свингового характера;
- наклоны торса, твист торса, спирали, body roll, contraction, release, tilt;
- уровни: стоя, сидя (изоляция в уровнях);

Раздел 6. Элементы современного танца (54 часа)

Теория. Беседа о разных школах современной хореографии

Практические занятия.

Работа над основными техническими приёмами современного танца. Работа над танцевальными элементами и композициями в стиле джаз танца. Выполнение упражнений для рук, скрещивание рук сзади в замке. Поочередный подъем одного и двух плеч. Выполнение упражнений на развитие подъема и шага. Пел вис. Кросс. Передвижение в пространстве. Знакомство со спецификой исполнения шага на месте и в сторону с приставкой. Прыжки по VI позиции, из I во II позицию. Знакомство с особенностями исполнения движений с элементами изоляции. Выполнение упражнений для ног в сторону на 90°. Особенности исполнения наклонов корпуса с разной амплитудой. Знакомство с круговыми движениями в суставах «локо-мотор». Разучивание и отработка этюда на основе изученных элементов.

Раздел 7. Ансамбль. Постановочная и репетиционная работа (38 часов)

- 1) Эстрадный танец «Лети домой»
- 2) Современный танец «Триколлор» с предметом.
- 3) Танец в стиле Твист.

Раздел 8. Концертная деятельность, участие в фестивалях, конкурсах и культурно массовых мероприятиях (38 часов)

Теория.

Знакомство с правилами сценической культуры. Правила поведения на сценической площадке, за кулисами и в зрительном зале.

Практические занятия.

Получение сценического опыта через знакомство с различными сценическими площадками. Совершенствование исполнительского мастерства.

Раздел 9. Промежуточная аттестация (4 часа)

Раздел 10. Воспитательная работа (14 часов)

Проведение календарных и тематических мероприятий: «День знаний», «День пожилого человека», «День учителя», «День народного единства», «День матери», «Здравствуй Новый год», посвящение в студии, выезд на театральные площадки города Иркутска просмотр спектаклей, «Мы защитники отечества», «Международный женский день», «День победы», выезд по музеям города Иркутска, закрытие творческого сезона «Ура, каникулы», «День защиты детей».

Формы аттестации

Проведение диагностической работы позволяет в целом анализировать результативность образовательного, развивающего и воспитательного компонента программы.

В таблицах мониторинга социализации и уровня обучения фиксируются требования, которые предъявляются к ребенку в процессе освоения им дополнительной общеразвивающей программы.

Оценка результатов выставляется по трёхбалльной шкале: 3 балла – высокий уровень; 2 балла – средний уровень; 1 балл – низкий уровень.

Диагностические таблицы фиксируют результаты детей, полученные по итоговым занятиям на протяжении всего учебного года. Общий уровень определяется путем суммирования балльной оценки и деления этой суммы на количество отслеживаемых параметров, также проводится изучение индивидуального уровня социализации обучающихся.

Проведенная диагностика позволяет увидеть и проанализировать динамику уровня индивидуального развития обучающегося, занимающихся в творческом объединении, что позволяет в дальнейшем вносить корректировку в дополнительную общеразвивающую программу.

Целью диагностики является определение уровня усвоения учебного материала, физического, творческого и личностного развития учащихся, ведение мониторинга образовательного процесса и индивидуального развития на основе полученных данных.

В ходе диагностики по дополнительной общеразвивающей программе «Хореография» отслеживаются показатели:

- **физического развития:** выворотность ног, подъем стопы, балетный шаг, гибкость тела, прыжок, координация движений;
- **творческого развития:** музыкальный слух, эмоциональность, воображение, креативность мышления;
- **социализации:** культура поведения в коллективе, нравственность, гуманность, дисциплинированность, ответственность, самостоятельность, активность, организаторские способности, коммуникативные навыки;

- **уровня освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:** владение специальной терминологией, практические умения и навыки, предусмотренные дополнительной общеобразовательной программой.

Оценочные материалы

При проведении текущего контроля для выявления эффективности освоения программы используются следующие методы: наблюдение, беседа.

Показателем качества освоения является открытые занятия для родителей, концерты, смотры, фестивали, конкурсы

1. Открытое занятие. Это первая ступень, где впервые проявляются исполнительские способности и навыки у воспитанника и педагогические и профессиональные навыки у педагога. На открытом занятии обучающийся показывает без подсказки педагога, чему научился, а педагог – как научил обучающегося определённым навыкам и смог ли раскрыть его способности.

2. Отчётный концерт. Это уже вторая ступень результата. На ней уже более ярко виден результат обучающегося и педагога. Здесь показаны не только способности и навыки в хореографии, но и в других видах искусства. Именно в совокупности всех видов искусства будет проявляться результат. Ведь в итоговых мероприятиях принимают участие и обучающиеся, и родители, и, конечно же, педагог: кто-то готовит афишу, кто-то костюмы, кто-то подарки, кто-то решает организационные вопросы. Все готовятся к данному виду мероприятия. А по тому, как оно прошло, виден результат работы обучающегося и педагога.

3. Выход на сцену: концерты, смотры, фестивали, конкурсы и пр. Эта более значимая ступень, более ответственная.

Уровень освоения воспитанниками образовательной программы

1 года обучения

№ п/ п	Фамилия Имя	КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ															
		Движение «Кик»	Шаги «Дорожка»	Прыжок «Джек»	March	V – Step	Step – Touch	Основной шаг «бегущий человек	Пружинка»	, «Кач»	«Петля» руками	Спортивный прыжок	Jazz – street.	Стойка на руках у стены.	Суставной шпагат (китайский)	Поддержка переворот через спину.	Окончание года

Расчёт коэффициента

Высокий уровень: выше 80%

Средний уровень: от 60% до 80%

Низкий уровень: от 40% до 60%

ПРОТОКОЛ

Входная диагностика
Приём детей на 2 полугодие к группе 1 года обучения
Оценка знаний по 3 бальной системе

№ п/ п	Фамилия Имя	КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ												Сумма баллов		
		Прыжок трамплинный	Прыжок поджатый	Вращение «Циркуль»	«Кач» корпусом	Петля руками	kick	Step – Touch	V – Step	Кувырок вперёд	Кувырок назад	Махи ногами вперёд	Махи ногами в сторону		Махи ногами назад	Поза лотоса

1 балл – выполняет с ошибками

2 балла – выполняет с незначительными ошибками

3 балла – выполняет без ошибок

Уровень освоения воспитанниками образовательной программы
2 года обучения

№ п/ п	Фамилия Имя	КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ														
		Вращение «Карандаш»	Вращение шене	Шаг па-де-буре	Contraction, release,	body roll,	Cross – Step	Cha – Cha – Cha	Mambo	Straddle	Стойка на голове и руках	Стойка на руках упор локтями в	Мельница ногами.	Суставной шпагат (китайский)	Поддержка переворот через спину.	Окончание года

Расчёт коэффициента

Высокий уровень: выше 80%

Средний уровень: от 60% до 80%

Низкий уровень: от 40% до 60%

ПРОТОКОЛ
Входная диагностика
Приём детей к продолжающей группе 2 года обучения
Оценка знаний по 3 бальной системе

1 балл – выполняет с ошибками

2 балла – выполняет с незначительными ошибками

3 балла – выполняет без ошибок

№ п/ п	Фамилия Имя	КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ													
		Прыжок «Джек»	Спортивный прыжок	Движение «Кик»	March	V – Step	Step – Touch	«Петля» руками	Jazz – street.	Стойка на руках у	Ход ногами «Дорожка»	Мостик	Продольный шпагат	Поперечный шпагат	Поза лотоса

Уровень освоения воспитанниками образовательной программы

3 года обучения

№ п/ п	Фамилия Имя	КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ														
		Вращение «Карандаш»	Вращение шене	Шаг па-де-буре	Contraction, release,	body roll,	Cross – Step	Основной шаг «бегающий человек	, Mambo	Поза лотоса	Jazz – street.	Стойка на руках упор локтями в	Мельница ногами.	Суставной шпагат (китайский)	Поддержка переворот через спину.	Окончание года

Расчёт коэффициента

Высокий уровень: выше 80%

Средний уровень: от 60% до 80%

Низкий уровень: от 40% до 60%

ПРОТОКОЛ

Входная диагностика

Приём детей к продолжающей группе 3 года обучения

Оценка знаний по 3 бальной системе

1 балл – выполняет с ошибками

2 балла – выполняет с незначительными ошибками

3 балла – выполняет без ошибок

№ п/ п	Фамилия Имя	КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ												Сумма баллов		
		Прыжок «Джек»	Движение «Кик»	V – Step	Ход ногами «Дорожка»	Step – Touch	«Петля» руками	Jazz – street.	Мостик	Стойка на руках у	Поза лотоса	Кувырок вперёд	Продольный шпагат		Поперечный шпагат	Поза лотоса

Методические материалы

Основные принципы обучения, заложенные в программу:

- принцип природосообразности: образовательный процесс строится, следуя логике (природы) развития личности ребенка;

- принцип развивающего обучения: развитие личности ребенка, направлено на умение сравнивать и обобщать, видеть и понимать;

- принцип индивидуального подхода, максимально учитываются индивидуальные особенности ребенка и создаются наиболее благоприятные условия для развития его индивидуальности, опора на интересы ребенка;

- принцип гуманистичности: гуманистический характер отношений педагога и ребенка, ребенок рассматривается как активный субъект совместной с педагогом деятельности, основанной на реальном сотрудничестве, демократических и творческих началах.

Специфика построения образовательного процесса:

Весь процесс обучения по современному танцу строится на профессиональных методиках обучения, без которых обучающиеся не смогут получить необходимые танцевальные навыки.

Концентрическое построение программы предполагает постепенное расширение и углубление знаний, совершенствование творческих умений и навыков детей от одной ступени к другой.

Учащиеся включены в различные виды деятельности: репродуктивную, поисковую, художественную, творческую, познавательную, практическую и др.

Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение образовательной программы включает в себя следующие компоненты: педагогические аспекты творческой деятельности; методы развития межличностного общения в коллективе; методы создания художественной среды средствами хореографии; интеграцию в процессе создания коллективного творческого продукта танцевального коллектива.

В программе представлены различные разделы, которые объединяет постановочная и концертная деятельность, позволяющая учебно-воспитательному процессу быть более привлекательным, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей.

Основные методы работы с обучающимися:

- словесный (устное изложение материала)
- иллюстрированный (просмотр видео и наглядных материалов)
- репродуктивный (практическое изучение материала по образцу педагога)

Методы обучения по источнику знаний:

- объяснительно-наглядный (репродуктивный) - (подробно объясняю правила выполнения тех или иных упражнений, элементов танца с одновременной демонстрацией, задача детей – понять и воспроизвести);

- словесный метод - донести до обучающихся эмоциональный характер танца задача непростая, поэтому через объяснения, беседы имеется возможность сообщить большое количество материала;

- практический метод - источником знания является практическая деятельность обучающихся в активной работе над исполнительской техникой, которая позволяет развивать профессиональные навыки, в проученных движениях, а в дальнейшем и в танце.

Большое место в осуществлении данной программы принадлежит наглядным и словесным методам, так как увлечение детей творческим процессом возможно в том случае, если во время демонстрации приемов работы действия будут комментироваться доступным для восприятия детьми языком.

Структура занятий хореографии – общепринятая. Каждое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, и заключительной. Деление занятия на части

относительно. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

Подготовительная часть занимает от 5% до 15% общего времени и зависит от решения основных задач занятия. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка – его центральную нервную систему, различные функции – к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

Для решения задач подготовительной части занятия используются следующие средства: строевые, музыкально – подвижные игры малой интенсивности, игры на внимание, игры-танцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы – несложные по координации или хорошо изученные), а также упражнения танцевально – ритмической гимнастики, отвечающие задачам подготовительной части. Занятие начинается со строевых упражнений с использованием игр. Возможны и другие варианты конструирования занятий, по усмотрению педагога и с учетом условий работы.

Основная часть длится от 70% до 85% общего времени. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и др.

В основной части дается объем знаний, достигается оптимальный уровень физической нагрузки, и входят все средства: элементы музыкальной грамоты, согласованность движений с музыкой; тренировочные вспомогательные упражнения, элементы хореографической азбуки, работа над этюдами, танцами.

Заключительная часть занятия длится от 3% до 7% общего времени. В этой части занятия необходимо создать условия для постепенного снижения нагрузки, постепенного перехода от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. Здесь используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, игры, игровые задания малой интенсивности.

Общепринятыми формами занятий по хореографии являются: учебное занятие, открытое занятие, контрольное занятие, показательное занятие, итоговое занятие, отчетный концерт.

Возможно обучение по программе с применением дистанционных технологий, когда происходит взаимодействие педагога и обучающихся между собой на расстоянии.

Педагоги студии разрабатывают и записывают для ребят видео занятия с методическими рекомендациями, подробным описанием заданий, упражнений, тренажей и танцевальных комбинаций. Затем всё это выкладывается в созданных группах в Viber. По окончании урока ребята с помощью родителей предоставляют свой конечный результат в виде фото и видео отчёта на электронную почту педагогов или в личном сообщении в мессенджере. Педагоги просматривают высланный им материал и в личных сообщениях отправляют свои правки кому и над чем ещё надо поработать, что исправить и устранить.

План урока в дистанционном режиме в приложении №4

Условия реализации программы

№	Наименование	Кол-во	Примечание
1	Зеркальная стена	1	-
2	Музыкальный центр	1	С колонками, с входами для флешки и дисков

3	Коврики для партера	20	Туристические, мягкие
----------	---------------------	-----------	-----------------------

Форма одежды для занятий хореографией:

- Обувь: балетки, джазовки, кеды, кроссовки.
- Футболка черная
- Трико трикотажное.

**Календарный - учебный график
1 год обучения**

№	Разделы и темы										Итого
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1	Вводные занятия:	1	0	0	0	1	0	0	0	0	2
2	Элементы классической аэробики.	4	3	3	4	2	4	4	4	0	28
3	Акробатика, йога	3	3	2	2	2	2	2	2	0	18
4	Элементы спортивного танца.	1	4	4	4	4	4	3	2	0	26
5	Элементы эстрадного танца.	4	3	3	4	2	4	4	4	0	28
6	Элементы современного танца	6	6	6	6	6	6	4	4	2	46
7	Ансамбль. Постановочная и репетиционная работа.	0	2	2	2	3	3	4	4	10	30
8	Концертная деятельность, участие в фестивалях, конкурсах и культурно массовых мероприятиях.	0	0	0	0	0	0	5	5	10	20
9	Промежуточная аттестация	0	0	0	2	0	0	0	0	2	4
10	Воспитательная работа	0	2	2	2	0	2	3	0	3	14
	Итого:	19	23	22	26	20	25	29	25	27	216

2 год обучения

№	Разделы и темы										Итого
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1	Вводные занятия:	1	0	0	0	1	0	0	0	0	2
2	Элементы классической аэробики.	2	3	3	4	2	1	2	1	0	18
3	Акробатика, йога	2	2	2	2	2	2	2	2	0	16
4	Элементы спортивного танца.	2	2	2	1	3	3	3	0	0	16

5	Элементы эстрадного танца.	2	2	2	2	3	3	2	0	0	16
6	Элементы современного танца	4	7	9	7	5	5	5	10	2	54
7	Ансамбль. Постановочная и репетиционная работа.	4	4	2	4	2	4	5	5	8	38
8	Концертная деятельность, участие в фестивалях, конкурсах и культурно массовых мероприятиях.	2	4	2	4	1	5	6	6	8	38
9	Промежуточная аттестация	0	0	0	2	0	0	0	0	2	4
10	Воспитательная работа	0	2	2	2	0	2	3	0	3	14
	Итого:	19	26	24	28	19	25	28	24	23	216

3 год обучения

№	Разделы и темы	3 год обучения									Итого
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1	Вводные занятия:	1	0	0	0	1	0	0	0	0	2
2	Элементы классической аэробики.	2	4	3	3	2	1	2	1	0	18
3	Акробатика, йога	2	2	2	2	2	2	2	2	0	16
4	Элементы спортивного танца.	2	2	2	1	3	3	3	0	0	16
5	Элементы эстрадного танца.	2	2	2	2	3	3	2	0	0	16
6	Элементы современного танца	5	8	8	6	5	5	5	10	2	54
7	Ансамбль. Постановочная и репетиционная работа.	3	3	2	4	2	4	5	5	10	38
8	Концертная деятельность, участие в фестивалях, конкурсах и культурно массовых мероприятиях.	2	4	2	4	1	5	5	5	10	38
9	Промежуточная аттестация	0	0	0	2	0	0	0	0	2	4
10	Воспитательная работа	0	2	2	2	0	2	3	0	3	14
	Итого:	19	27	23	26	19	25	27	23	27	216

Список литературы для педагога:

1. Александрова Н.А. Танец модерн: Пособие для начинающих / Н.А. Александрова, В.А. Голубева – СПб: Издательство «Лань», Издательство «Планета музыки», 2007. – 128 с.
2. Барышникова Т. «Азбука хореографии». Учебное издание / Т. Барышникова. – Москва, Айрис Пресс Рольф, 1999-272 с.
3. Пуртова Т.В., Учителе детей танцевать: Учебное пособие для студентов учреждений средне профессионального образования. / Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова, О.В. Кветная. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2003. – 256 с.
4. Полятков С.С. «Основы современного танца»/ С.С. Полятков. – Ростов н/Д: Феникс 2016. – 77 с.

Список литературы для родителя:

- 1.Абрамова Г.С. Возрастная психология: Учебное пособие для вузов / Г.С. Абрамова .- М.: Академический Проект, 2010.-623с
2. «Краткий словарь танцев» / Т.В. Летягова, Н.Н. Романова, А.В. Филиппов, В.М. Шетэля; под редакцией проф. Филиппова А.В.-М; Издательство «Наука», 2006 – 272 с.
3. Моница Г.Б. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители) / Г.Б. Моница, Е.К. Лютова- Робертс - СПб.: Издательство «Речь», 2005 - 224с.;
- 4.Марковская И.М.. Тренинг взаимодействия родителей с детьми./ И.М. Марковская - СПб.: Издательство «Речь», 2005.- 150с.;