

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

г. Мурманска «Гимназия №7»

«Рассмотрено»

на методическом
совете
протокол № 4
от «31» мая 2023г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР
МБОУ «Гимназия №7»
_____ Л. В. Гаврилова
«29» августа 2023г.

«Утверждено»

Директор МБОУ г. Мурманска
«Гимназия №7»
_____ Н.В. Афонина
«31» августа 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

"Современные танцы и аэробика"

Для обучающихся 9-14 лет

Срок реализации программы 3года

Составитель:

Иванова М.А.,
педагог
дополнительного
образования

г. Мурманск 2023 г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Содержание программы	
Принципы реализации программы.....	4
Актуальность и целесообразность	5
Возрастные особенности.....	6
Методические аспекты освоения программы.	11
Формы и методы организации занятий.	12
Предполагаемые результаты.....	15
Критерии оценки результатов обучения.....	19
Учебный план 1 года обучения.....	25
Учебный план 2 года обучения.....	26
Учебный план 3 года обучения.....	27
Содержание программы 1 года обучения.....	28
Содержание программы 2 года обучения.....	33
Содержание программы 3 года обучения.....	38
Основные методы и формы реализации программы.....	42
3. Список литературы.....	44

Пояснительная записка

Каждому периоду времени свойственна своя музыкальная культура, которая, в свою очередь, порождает новые виды танца. Современный танец – это своеобразный пласт в искусстве танца, в котором по-новому соединились движения, музыка, свет и краски. Он обладает своей неповторимой спецификой, изяществом и энергетикой. Современный танец возник относительно недавно, но успел довольно быстро развиваться за это время. Поэтому каждый танец можно назвать современным, но современным для своего времени. В нынешнем понимании, современный танец является синонимом – «популярный танец». К современным танцам можно отнести все направления, которые популярны на сегодняшний день. Современные танцы с их стремительными ритмами, необычными и сложными положениями тела хорошо тренируют выносливость, вестибулярный аппарат, систему дыхания и сердце. Работа над координацией позволит усложнять танцевальный рисунок, а постепенное развитие пластичности сделает импровизацию действительно многогранной и красивой. Современный танец – это красивый способ показать себя, а также возможность самореализации. Развитие современного танцевального искусства невозможно представить вне процесса расширения жанрового и стилевого разнообразия. Появление новых, в корне отличающихся от традиционных, академических систем хореографического искусства заставляет обратиться к изучению новых техник танца. Развиваясь в течение последних лет, современные танцевальные техники сформировали свой лексический модуль, форму урока и методику преподавания. Подростки отличаются большой эмоциональной возбудимостью, бурным проявлением своих чувств, горячо берутся за интересное дело, страстно отстаивают свои взгляды, готовы взорваться на малейшую несправедливость к себе и своим товарищам. Для них большое значение приобретают межличностное общение в среде сверстников. Современное танцевальное искусство среди детей и подростков в России по большей части формировалось на улице (например, направления «стрит-джаз», «брейк - данс», «хип - хоп» и т.д.), и реализовать их потребности и способности на «законном основании» в школе - задача педагога. Данный курс позволяет методически настойчиво направлять энергию учащихся в русло красивых сценических форм, отвлекая от влияния улицы. Получив возможность осваивать современные импровизации, учащиеся избавляются от физических и психологических зажимов, у них меняются движенческие привычки, в повседневной жизни появляются новые, более гармоничные движения, они получают удовольствие от выражения эмоций и свободы мысли средствами пластики.

Программа разработана и реализуется с учетом основных законодательных и нормативных актов Российской Федерации и методических рекомендаций:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы) (письмо Министерством образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242)

- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р» (вместе с "Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года")

- Нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность МБОУ г. Мурманска «Гимназия №7»

В соответствии с требованиями п. 11 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018г. № 196) программа ежегодно обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сфере.

В основе программы заложены следующие принципы:

- **принцип систематичности и последовательности** предполагает непрерывность образовательного процесса, который состоит из компонентов освоения, воспроизведения, совершенствования знаний, умений и навыков;

- **принцип сотрудничества** – творческое взаимодействие триады «ребёнок – семья – педагог» в едином процессе, где все работают на общий результат;

- **принцип гуманизма и уважения к личности ребёнка** – образовательный процесс основан на взаимопонимании, поддержке, проявлении терпения, корректности по отношению к воспитаннику;

- **принцип индивидуализации** – педагог дополнительного образования учитывает особенности мышления и памяти, устойчивость внимания, темперамент, характер каждого обучающегося, т.к. каждый обучающийся

по – своему включается в работу, воспринимает и осознаёт, у него есть индивидуальный стиль мыслительной деятельности, свои особенности внимания, восприятия, памяти. «У него своё отношение к достижениям и неудачам, своё отношение к педагогу, своё положение среди сверстников»;

- **принцип преемственности** – существуют постоянный коллектив детей с раннего до более зрелого возраста, что позволяет педагогу поступательно решать поставленные задачи, получать объективные данные динамики развития, подготовки обучающихся.

Актуальность программы «Современные танцы и аэробика» обусловлена образовательными потребностями конкретной категории учащихся-подростков. Современные дети хотят «идти в ногу» со временем. Они видят эстрадные танцы в музыкальных клипах, на концертах эстрадных звезд, на различных празднествах, шоу, вечеринках и даже на школьных дискотеках и естественно им тоже хочется научиться двигаться модно, стильно, современно. В настоящее время к числу наиболее важных вопросов дополнительного образования относится создание такой системы обучения хореографии, которая позволила бы:

- выявить и развить личностные качества ребёнка, его одарённость через обучение искусству современного танца;

- организовать полноценный досуг, наполняя его активно-деятельным, эмоционально и психологически комфортным содержанием;

- помочь организовать ребёнку здоровый образ жизни;

- привить аккуратность, культуру поведения, умение ценить красоту;

Программа «Современные танцы и аэробика» способствует разрешению этих вопросов.

Педагогическая целесообразность программы «Современные танцы и аэробика» заключается в ее содействии гармоничному психическому,

духовному и физическому развитию детей и подростков; формировании художественно-эстетического вкуса, умения самовыражения чувств и эмоций, физической культуры, а также нравственных качеств личности.

Новизна программы состоит в сочетании изучения танца модерн с такими современными танцевальными направлениями как: contemporary, афро-джаз танец, street jazz, flash dance, hip-hop. В основе курса лежит изучение техник современного танца: джазмодерн, contemporary, хип-хоп, floor technique/техники работы с полом, импровизация, партнеринг. Еще одной особенностью данного курса является интеграция всего комплекса специальных дисциплин: в начале изучения мы опираемся на ритмику и партерную гимнастику. В дальнейшем акцент идет на становление и развитие творческой индивидуальности учащегося. Программа «Современные танцы и аэробика» разработана с учетом физических, психологических и возрастных особенностей детей и построена по принципу «от простого к сложному». Физическая нагрузка и уровень сложности движений нарастает поэтапно и последовательно, усложняются творческие задания, и так же целенаправленно возрастает уровень ответственности детей. Учебно-воспитательный процесс ориентирован на личность ребенка, его индивидуальные склонности, способности и особенности, что позволяет выстроить в коллективе особую атмосферу сотрудничества, взаимодействия и заинтересованности в творческой активности каждого ученика.

Отличительные особенности данной программы от других программ заключаются в том, что важное место в ней уделяется активизации познавательной деятельности, как одной из ведущих форм деятельности учащихся. Полученные знания позволят воспитанникам преодолеть психологическую инертность. Помогут развить их творческую активность, способность сравнивать, анализировать, планировать, ставить внутренние цели, стремиться к ним.

Направленность программы - художественная.

Уровень содержания программы – базовый.

Срок реализации программы: 3 года обучения.

Адресат программы:

обучающиеся 9-14 лет.

При составлении программы учитываются психолого-педагогические особенности каждой возрастной группы.

Возрастные особенности – это особенности присущие определенному периоду жизни, комплекс анатомо-физиологических и психологических качеств (познавательных, интеллектуальных, мотивационных и т.д.), характерных для большинства людей одного возраста. Известно, что человек развивается в младенческом, дошкольном, младшем школьном возрасте.

Развитие и формирование психики продолжается в отроческие и юношеские годы. Меняются формы и способы самоутверждения, самопознания, психологической самозащиты и т.п., однако каждая возрастная ступенька завершается появлением новых качеств – физических, физиологических, психологических и др. В разные возрастные периоды ученики по-разному мыслят и чувствуют, различным образом действуют, находятся в разных отношениях с действительностью. Учет возрастных особенностей является основным критерием при определении учебной нагрузки. На первом уровне (младшие классы, дети до 9 лет), его можно назвать информационным, учащиеся знакомятся с законами организации процесса подготовки танцовщика. Второй уровень (средние классы, 10-13 лет) – аналитический – заключается в осмыслении ими получаемых на уроках танца знаний, навыков, умений. Третий уровень (старшие классы) – эвристический – характеризуется творческим началом, поиском, а главное – пониманием выполняемой работы. Для выбора учебного материала или характера работы на конкретный урок необходимо помнить о том, что процессы восприятия во многом зависят от различных факторов: индивидуальных особенностей ребенка, его общего и музыкального развития, жизненного опыта, интересов, склонностей, типа высшей нервной деятельности, от социального окружения. **Возраст 9 лет.** Младший школьный возраст – это особый период в жизни ребенка. В этот период происходит активное анатомофизиологическое созревание организма. Изменения нервной системы закладывают основу для нового этапа умственного развития ребенка. Возрастает подвижность нервных процессов, отмечается равновесие процессов возбуждения и торможения. Хотя процессы возбуждения преобладают, что определяет такие характерные особенности младших школьников как непоседливость, повышенная эмоциональная возбудимость и т.п. Из особенностей анатомо-физиологического созревания заслуживают внимания следующие моменты: развитие крупных мышц опережает развитие мелких, и поэтому дети лучше выполняют сравнительно сильные и размашистые движения, чем те, которые требуют точности. Важно также иметь в виду неравномерность анатомо-физиологического созревания детей. Возросшая физическая выносливость, повышение работоспособности носят относительный характер, и в целом для детей остается характерной высокая утомляемость. Все это необходимо специально учитывать, имея в виду и уже упоминавшуюся повышенную эмоциональную возбудимость. Мышление приобретает теоретический характер. Ребенок учится мыслить научными понятиями, которые в подростковом возрасте становятся основой мышления, сталкивается с музыкальными терминами и понятиями средств музыкальной выразительности. В области восприятия происходит переход от произвольного к целенаправленному произвольному наблюдению за

музыкально-художественным объектом, подчиняющемся определенной задаче. Память приобретает ярко выраженный характер. Идет интенсивное формирование приемов запоминания. Учитель должен уметь руководить приемами запоминания и воспроизведения для того, чтобы процесс обучения и воспитания имел положительные результаты танцевальной деятельности.

Возраст 10-13 лет. Это самый трудный и самый интересный возраст и для учащегося, и для педагога. Продолжается формирование организма. Происходит процесс осознания себя как личности. Дети начинают ценить в людях волевые качества, ум, характер, независимость. Но это и период психологической неуравновешенности: резкая смена настроения, переход от экзальтации к депрессии и наоборот, нарастание общего возбуждения, и ослабление всех видов условного торможения. Это наиболее трудный возраст эмоционального развития, повышенной тревожности. Тревожность проявляется в двигательном беспокойстве (сжимание рук, покусывание губ), в эмоциональном внутреннем возбуждении (слезы, сердцебиение), в состоянии напряжения (скованность, мышечная зажатость). Дети 10 лет наиболее активны на занятиях и еще не утратили той детской непосредственности, которая так выгодно отличает их от подростков. Однако они уже приобрели много знаний, у них развивается чувство коллективизма. Опыт работы показывает, что основу коллектива должны составлять дети именно этого возраста. Ребята занимаются с любовью и увлечением. Занятия с учащимися средних классов имеют сложную систему организации, это связано с изменениями физиологических процессов организма в подростковом возрасте. Учебный процесс предполагает более сложную систему развития исполнительских навыков. Большое внимание уделяется повторению и закреплению материала. В этом возрасте происходит переоценка сил, стремление выделиться, но и стремление к анализу и самоконтролю. Это возраст, когда закладывается отношение к трудолюбию. От педагога требуется особое внимание, осторожность при постановке задач перед детьми: не подчеркивать значение результата, не ориентировать на высокие достижения, но и не сомневаться в возможностях ребенка сделать задание хорошо. С 10-11 лет интенсивно развивается сила мышц. К 12 годам дети становятся выносливыми к динамической работе, т.е. способными поддерживать постоянный уровень мышечного напряжения. Педагогу необходимо выявлять, поддерживать и направлять стремления, увлечения подростков, воспитывать привычку к волевым усилиям – настойчивость, выдержку, уверенность, – давая посильные задания. Организация урока принимает более профессиональную форму. Тренаж выполняет функцию разминки и сокращается до 15-20 минут, остальное время урока используется на танцевальные композиции, этюды, работу над мастерством исполнения.

Подростки больше отличаются друг от друга, чем дети других возрастов; их рост, физическое и умственное развитие различны. Этот возраст самый трудный для работы в танцевальном коллективе, и весьма невыгодный с точки зрения творчества. Дети растут, формируются, их фигуры теряют пропорциональность, движения становятся угловатыми. Для учащихся следует находить особые формы занятий в хореографических коллективах. Тематика постановок для таких детей несколько видоизменяется в сторону большей серьезности, значительности, как по содержанию, так и по технике.

Возраст 14 лет. Подростки не только познают действительность, но и вырабатывают к ней соответствующее отношение. Представление о жизни, требования к себе и другим превращаются в убеждения, формирующие мировоззрение, которое начинает выступать в качестве основных мотивов в поведении и деятельности. Как отмечают психологи, мышление подростков полно увлечений и страсти. Особенно остро эмоциональность характера проявляется в спорах, в отстаивании своих взглядов. Это возраст между детством и юностью, когда осуществляются основные процессы физического созревания. Работая с этой возрастной группой, педагогу необходимо воспитывать волевые качества участников коллектива, поощрять выдержку, упорство, настойчивость. В этом периоде учащимся доступна сложная координация, точность, отчетливость движений. Развивается художественный вкус: не всегда интересны конкретные, приземленные характеры, образы, сюжеты. Это необходимо учитывать при формировании репертуара коллектива. В этом возрасте больше времени уделяется подготовке учащихся к сценической практике. В этот период они учатся применять полученные знания, умения, навыки на практике, т.е. показывать полученные в процессе учебы результаты зрительской аудитории.

Количество учащихся в группах:

1 год обучения – 10-12 человек.

2 год обучения – 10 человек.

3 год обучения – 10 человек.

Программа рассчитана:

1 год обучения - 216 часов.

2 год обучения - 216 часов.

3 год обучения – 216 часов

Всего 648 часов.

Режим занятий:

1 год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа.

2 год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа.

3 год обучения 3 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность 1 часа занятия-45 минут.

Режим занятий соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования детей.

Программа реализуется в течение всего календарного года. Праздничные и выходные дни согласно государственному календарю. Каникулярный период: летние каникулы – с 1 июня по 31 августа. В период осенних, зимних и весенних каникул занятия проводятся в соответствии с расписанием.

Количество учебных недель – 36.

Набор: свободный.

В группу 1 года обучения принимаются дети 9-12 лет. Набор производится на основании заявления родителей.

Группы формируются по возрастным и индивидуальным способностям детей. В течение учебного года группы могут пополняться вновь поступившими ребятами, способными продолжать обучение по данной программе.

Основной формой реализации программы **являются групповые занятия.**

В зависимости от объективных условий, способностей и уровня развития детей в группе, возможно варьирование тем занятий, корректировка количества часов, отводимых для изучения отдельных разделов и тем программы.

Формы и методы организации занятий.

Методика преподавания материала по программе «Современные танцы и аэробика» в детско-юношеском танцевальном коллективе предоставляет возможность для внедрения разнообразных форм и методов, приемов обучения и воспитания. Обоснованность применения различных методов обусловлена тем, что нет ни одного универсального метода для решения разнообразных творческих задач.

Методические аспекты освоения программы.

Основными в освоении программы «Современные танцы и аэробика» являются принципы «от простого к сложному», «от медленного к быстрому», «посмотри и повтори», «осмысли и выполни», «от эмоций к логике», «от логики к ощущению». Знакомство с танцем начинается с музыки, истории танца, места его происхождения. Далее учащиеся знакомятся с ритмическим характером и темпом. Освоение элементов происходит постепенно, поэтому иногда можно идти по пути параллельного освоения фигур, т.е. не ждать, пока будет освоена полностью одна фигура, а работать сразу над несколькими элементами одинаковой сложности. В результате такой работы у учащихся расширяется двигательный «кругозор», и освоение танца в целом происходит быстрее. От опыта и чутья педагога во многом зависит, когда и насколько

можно усложнить движение или связку. Педагог должен выбрать так называемый оптимальный режим усложнения, опираясь на индивидуальные и возрастные особенности учащихся. Близость к некой «золотой середине» избавит педагога от крайностей: либо топтание на месте, либо чрезмерно быстрое усложнение танца, что может привести к утере правильной позиции, техничности, т.е. поломается вся пирамида, которая строилась от занятия к занятию. Освоение танцев с достаточно сложной координацией происходит постепенно, путем протанцовывания в медленном темпе или в пол- темпа. Рекомендуются и после освоения фигуры при потере техничности возвращаться к медленному темпу. Перемена темпа еще более развивает чувство ритма. Дети быстрее осваивают движение, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию, свойственная в детском возрасте, позволяет учащемуся считывать движения. Но необходимо также развивать способность самостоятельно выполнять движения, слушая музыку и не глядя на соседа. При этом надо объяснить, почему нельзя смотреть на соседа (он может ошибаться). Разбирая ошибки учащихся, педагог должен помнить, что в памяти остается последний вариант, и заканчивать разбор ошибки всегда правильным вариантом. В танцах со сложной координацией необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации о движении. Танец «начинается от пола», и следует показывать и объяснять в последовательности:

- куда наступаем (как переносим вес);
- как ставим ногу (как работает стопа);
- что делает колено;
- как работают бедра;
- что делает корпус;
- как танцуют руки;
- куда направлен взгляд (что делает голова).

Информация наслаивается одна на другую, и, если на каком-то этапе вдруг начинает пропадать уже достигнутое, необходимо на время вернуться назад и еще раз подойти к нужному рубежу. Важно найти нужные слова, образные примеры, чтобы отойти от «технократического подхода», и приблизиться к смысловому и образному восприятию и ощущению. Дети младшего возраста мыслят образами, и, в отличие от детей среднего возраста и старшеклассников, они не могут понять логики и конкретности законов движения. Поэтому необходимо сформировать привычки и навыки на эмоциональном уровне, играя с ними в те или иные образы. Дети более старшего возраста способны осмысливать свои действия, и это надо использовать и развивать, объясняя, для чего мы то или иное делаем: «В танцах ничего не бывает просто так». Им лучше

объяснить конкретнее: какие мышцы и как надо включить в работу, как правильно перенести вес с ноги на ногу в движении. Когда усвоена техника, можно перейти к ритмической окраске и в область ощущений, ассоциаций. Только осознав и осмыслив значение того или иного приема, учащийся встает на более высокую ступень совершенства и собственного творчества. Успешное выполнение всех рекомендаций должно сочетаться с созданием на занятии такого психологического микроклимата, когда педагог, свободно общаясь с учащимися на принципах сотворчества, содружества, общего интереса к делу, чутко реагирует на восприятие учащихся и, поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья, побуждает учащихся к творчеству. На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь-жест-музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание.

Методы обучения:

- метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решений;

- метод словесного обучения: рассказ, объяснение, беседа, дискуссия о правильности выполнения упражнения, движения, постановки рук корпуса. С его помощью описывается техника движений, связанная с музыкой, дается терминология;

- наглядные методы обучения: демонстрация видеофильмов, видеороликов с танцевальной тематикой (концерты различных коллективов, курсы растяжек, художественные танцевальные фильмы);

- показ танцевальных движений, наблюдение за выполнением преподавателем танцевального движения и др.;

- практические методы обучения: упражнения на дыхание, сюжетно-ролевые игры, работа с аудио- и видеоматериалами, исполнение танцев и др.;

- метод активного слушания музыки для проживания образных представлений и превращения их в двигательные упражнения.

Так же используется классификация методов по типу познавательной деятельности:

- объяснительно-иллюстративный метод, объяснение учебного материала, показ видеофильмов, фотографий, танцевальных движений и элементов танцев;

- репродуктивный метод, способ организации деятельности учащихся по неоднократному воспроизведению сообщённых им знаний по хореографии и ритмике, и показанных способов действий;

- частично-поисковый метод, приобщение учащихся к исследовательской деятельности, расширение теоретических знаний с помощью литературы;

- эвристический метод, самостоятельная подготовка танцевальных движений, номеров;

- метод интеграции, который позволяет соединить элементы различных предметов: музыки, театра, физкультуры, что способствовало рождению качественно новых практических знаний и умений;

- игровой метод, что позволяет учащимся раскрепощаться и избавляться от эмоциональных зажимов, что поможет в дальнейшем учащимся успешно выступать перед зрителями на сценической площадке.

Используемые технологии:

Информационно-коммуникационные технологии:

Применяются методические пособия - презентации, созданные в программе Power Point (с использованием звука, показ слайда "в движении"). Технологии, ориентированные на локальную сеть (обучающие программы, компьютерные модели реальных процессов, демонстрационные программы, дидактические материалы). Услугами сети Интернет учащиеся чаще пользуются в домашних условиях в работе над выполнением творческих заданий.

Здоровьесберегающие технологии:

В программе «Современные танцы и аэробика» особое внимание уделяется здоровьесберегающим технологиям. Здоровье учащихся, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой он живет. Для учащегося этой средой является система образования, т.к. с пребыванием в учреждениях образования связаны более 70% времени его бодрствования. Начальная школа не является исключением. В это время в этот период происходит наиболее интенсивный рост и развитие, формирование здоровья на всю оставшуюся жизнь, организм учащегося наиболее чувствителен к экзогенным факторам окружающей среды. Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических заболеваний. В результате существующая система школьного образования имеет здоровьезатратный характер. Занятия танцами и аэробикой совершенствуют учащихся физически, укрепляют их здоровье. Они способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, избавлению от физических недостатков, максимально исправляют нарушения осанки, освоению навыков самомассажа, формируют красивую фигуру. Эти занятия хорошо снимают напряжение, активизируют

внимание, усиливают эмоциональную реакцию и, в целом, повышают жизненный тонус учащихся.

Формы занятий.

Формы организации учебной деятельности - практические занятия. Практические занятия проходят в группах. Основные формы занятий: тематические, комбинированные, репетиционные занятия, концерты, соревновательные и игровые занятия, конкурсы, лекции, тематические программы, праздники, видео и мультимедиа занятия; Основной формой учебного процесса в танцевальном коллективе остаются репетиционные, коллективные занятия, на которых учащиеся практически осваивают и закрепляют необходимые знания и навыки, а также индивидуальное общение педагога и учащихся коллектива.

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

Задачи программы:

Обучающие:

- формирование у обучающихся комплекса навыков и умений, способствующих свободному и выразительному овладению различными техниками и стилями современной хореографии;
- приобщение к истории танца, различным танцевальным культурам;
- формирование исполнительской культуры и навыков ориентации в сценическом пространстве.
- знакомство со специфической танцевальной терминологией;

Развивающие:

- развитие творческих способностей обучающихся, эмоциональной отзывчивости на музыку, способности к импровизации;
- способствование оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формирование правильной осанки;
- развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно-силовых и координационных способностей обучающихся.

Воспитательные:

- прививание интереса к танцевальному творчеству;
- воспитание культуры общения, способствование установлению и укреплению дружеских взаимоотношений в коллективе;
- воспитание чувства ответственности за индивидуальное и коллективное творчество;

- воспитание эстетического и художественного вкуса;
- приобщение к здоровому образу жизни;
- способствование организации свободного времени, профилактике девиантного поведения и социальной адаптации подростков;

Планируемые результаты 1 года обучения.

Предметные:

В конце 1-ого года обучения ребенок знает:

- правила постановки корпуса;
- основные позиции рук, ног, головы;
- понятие о музыкальной фразе (окончание и начало музыкальной фразы);

Развивается:

- чувство ритма;
- музыкальность (формирование музыкального восприятия, представления о выразительных средствах музыки).

Метапредметные:

- самостоятельно согласовывает свои движения с музыкой;
- выполняет движения различного характера по заданию педагога;
- самостоятельно контролирует постановку корпуса;

Личностные:

- формируется культура общения;
- воспитывается трудолюбие и дисциплинированность;
- формируется навык работы в группе;

Планируемые результаты второго года обучения:

Предметные.

В конце 2-ого года обучения ребенок знает:

- термины и правила исполнения программных движений;

Умеет:

- исполнять различные танцевальные движения по программе 2-ого года обучения;
- правильно и устойчиво двигаться в различных ритмах;
- выполнять расширенный комплекс общефизических и танцевальных упражнений;

Метапредметные.

- самостоятельно запоминает движения и придерживается последовательности их исполнения;
- самостоятельно чувствует характер музыки и старается передать его;
- совместно с педагогом применяет специальную терминологию;
- анализирует и объективно оценивает результаты собственного труда, ищет возможности и способы их улучшения.

Личностные:

В конце 2 года обучения у ребенка формируется:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями;
- проявление дисциплинированности,
- проявление трудолюбия на занятиях;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Планируемые результаты третьего года обучения:

Предметные:

В конце третьего года обучения ребенок знает:

- технические принципы исполнения базовых программных фигур;
- принципы, участвующие в регулировании и управлении движением;

Умеет:

- выполнять ритмические комбинации на высоком уровне;
- соблюдать красоту линий корпуса, форму, объем, четкость и «чистоту» движений;
- создавать на паркете гармонию пластики и музыки, придающую танцевальным фигурам смысловое содержание;

Метапредметные:

Умеет:

- ставить перспективную цель;
- адекватно оценивать свои возможности;
- понимать роль направленной учебно-тренировочной деятельности в достижении цели;
- добросовестно, осмысленно и ответственно относиться к качеству исполнения учебно- тренировочных заданий;
- активизировать свой деятельностный потенциал; использовать различные средства информации и коммуникации;
- владеть логическими действиями сравнения, анализа и обобщения, уметь делать выводы и принимать соответствующие решения;

Личностные:

Умеет:

- реализовывать имеющийся потенциал;
- ценить знания, умения и навыки другого человека.
- управлять своими эмоциями, проявлять эмоциональную устойчивость и решительное поведение в экстремальных условиях соревнования;
- видеть возможности своего дальнейшего развития и стремиться к самосовершенствованию;

- обладает эстетическим вкусом, проявляющим себя в умении давать эстетическую оценку (оценку – суждение);

Роль и место программы в образовательном маршруте обучающегося заключается в том, что в процессе обучения по данной программе учащиеся:

- участвуют в конкурсах различного уровня;
- совершенствуют навыки планирования предстоящей работы и самоанализа результатов деятельности.

Особенности организации образовательного процесса:

Каждое занятие в данной программе по своей структуре делится на две части. В первой части занятия происходит теоретическое ознакомление с запланированными темами и повторение изученного ранее материала с использованием многочисленных наглядных пособий, преимущественно в игровой форме. Вторая часть – практическая. Значительное место отведено самостоятельной работе обучающихся. Организация учебного процесса обусловлена индивидуальными особенностями детей, от чего и зависит выбор способов, приемов и темпа обучения. Если ребенок проявляет высокий познавательный интерес, он получает более сложные задания или ему предлагается углубленная деятельность.

В целях достижения эффективности и качества обучения в творческом коллективе регулярно проводится **мониторинг результативности освоения дополнительной общеобразовательной программы**. Результаты освоения программы определяются в соответствии с разработанной программой мониторинга по трем уровням:

- уровень теоретических знаний;
- уровень практической подготовки;
- уровень творческой активности и развития личностных качеств.

Цель мониторинга - выявление уровня развития способностей, личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам, предусмотренным в дополнительной общеобразовательной программе. Текущий мониторинг проводится на каждом занятии. Промежуточный этап мониторинга проводится в конце 1 полугодия и учебного года.

Формы диагностики результатов обучения:

- наблюдение;
- беседа;
- опрос;
- контрольные упражнения, пластические этюды;
- сочинение собственной творческой продукции (движения на предложенную музыку, комбинации, этюды);

– анализ творческой работы.

Основной метод диагностики уровня усвоения программы - наблюдение за обучающимися в процессе занятий в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий (на основе программного материала).

В процессе наблюдения педагог оценивает проявления детей и условно ориентируется на лучшие показатели, выявленные в данной группе.

Основной **формой подведения итогов** реализации дополнительной программы является концертная деятельность. Участники объединения применяют на практике все знания, умения и навыки, приобретённые в процессе учебной деятельности. О результатах работы танцевального объединения можно судить по участию в конкурсах, концертах, фестивалях.

Формы демонстрации результатов обучения:

- открытые занятия;
- участие в конкурсах, фестивалях различного уровня;
- участие в концертной деятельности и массовых мероприятиях различного уровня;
- отчетный концерт в конце года.

Формы аттестации:

-Текущий контроль: проводится в конце изучения каждой темы - тесты, практическая работа, показы, конкурсы.

-Промежуточная аттестация: диагностика уровня ключевых, метапредметных и предметных компетенций учащихся. Промежуточная - январь, итоговая - май;

-Итоговая аттестация: оценка качества обученности учащихся по завершению обучения по образовательной программе - наградные документы за участие в конкурсах различного уровня по профилю, портфолио.

Оценочные материалы:

- Для диагностики результативности освоения программы используются методики «Оценка сформированности компетенций обучающихся»;
- Статистический отчет социальной и творческой активности учащихся.

Критерии развития способностей

- умение анализировать и оценивать свою работу

Критерии развития личностных качеств

- умение слушать
- умение владеть собой
- способность сосредоточиться
- самостоятельность

Критерии нравственного роста

- внешний вид

- добросовестность
- ответственность
- отзывчивость
- доброжелательность

Способы отслеживания результата;

-наблюдение /внешний вид, культура поведения и общения, трудолюбие;

- беседы с родителями;
- анкетирование, диагностика;
- опрос учащихся по карточкам;
- концертные выступления;
- конкурсы различного уровня;

Требования к уровню освоения дисциплины:

В результате изучения дисциплины «Современный танец и аэробика» учащиеся должны знать:

- основы техники исполнения движений современных молодежных направлений танца;
- современные формы, стили и техники танца;

Уметь:

- использовать знания современного лексического материала в хореографических произведениях коллектива;

Иметь представление:

- об основных направлениях и этапах развития современной хореографии;
- о тенденциях развития современного танца.

Критерии оценки результатов обучения:

- I. Уровень образовательных результатов;
- II. Уровень творческой активности;
- III. Уровень развития мотивационной, эмоциональной и коммуникативной сфер;

Уровни усвоения программы.

Низкий (0-1 балл)

I. Уровень образовательных результатов:

1. Понимает значение специальных терминов, но не может воспроизвести их названия.
2. Плохо запоминает методические правила и порядок исполнения программных упражнений, движений и танцевальных комбинаций (более 10 показов).
3. С трудом воспроизводит музыкальный ритм, плохо различает контрастные части музыкального произведения; движения не совпадают с

темпом, метроритмом музыки, ориентированы только на начало и конец звучания, а также на счет и показ педагога.

4. С трудом запоминает и воспроизводит последовательность пространственно -композиционных перестроений.

II. Уровень творческой активности:

1. Отсутствует образно - пластическое мышление, способность к фантазированию слабо выражена.

2. Способность к интерпретации музыкального образа в пластике слабо выражена.

3. На занятиях пассивен, не проявляет творческой инициативы и не поддерживает инициативы, исходящие от окружающих.

4. Неудачи способствуют снижению мотивации к обучению. В собственных неудачах винит окружающих.

III. Уровень развития мотивационной, эмоциональной и коммуникативной сфер:

1. Не способен контролировать свою деятельность, нуждается в постоянном контроле со стороны педагога.

2. С трудом овладевает необходимым объемом знаний.

3. Отсутствуют потребность к самосовершенствованию в данной сфере творческой деятельности, фактическое стремление к достижению результатов обучения.

4. На занятиях эмоционально скован, невнимателен, медлителен.

5. Постоянно стремится уйти на задний план (в последних рядах чувствует себя комфортнее).

6. Неадекватно реагирует на замечания педагога, малообщителен, агрессивен по отношению к сверстникам.

Средний (2-4 балла)

I. Уровень образовательных результатов:

1. Достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике методические правила исполнения программных упражнений и движений соответствующего года обучения.

2. Запоминает методические правила и последовательность исполнения упражнений, движений и танцевальных комбинаций с 4 - 5 показа; выполняет учебные задания с некоторыми подсказками педагога.

3. Воспроизводит заданный ритм, различает контрастные части музыкального произведения, охарактеризовать музыкальный образ словами затрудняется; в движениях выражается общий характер, темп и метроритм музыки.

4. Хорошо ориентируется в пространстве: достаточно быстро

запоминает и воспроизводит последовательность пространственно - композиционных перестроений.

II. Уровень творческой активности:

1. Развито творческое воображение и фантазия.
2. Ярко выражена способность к интерпретации музыкального образа в пластике (способность к импровизации).
3. Мимика и пантомимика достаточно выразительные; способен передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств, исходя из музыки и содержания композиции; в танцевальных и пластических импровизациях использует набор знакомых, ранее изученных движений
4. На занятиях проявляет активность, любознательность и творческую инициативу.
5. Способен анализировать собственную деятельность, самостоятельно делать выводы и устранять недочеты.
6. Демонстрирует стремление к лидерству в творческом процессе.

III. Уровень развития мотивационной, эмоциональной и коммуникативной сфер:

1. Сформирован устойчивый интерес к творческой деятельности в сфере современной хореографии.
2. Способен к самоконтролю. Стремится к достижению реального результата в обучении. Не останавливается на достигнутом. Неудачи в творчестве являются своеобразным стимулом к самосовершенствованию.
3. На занятиях эмоционально раскрепощен, стремится к максимально грамотному выполнению учебного или творческого задания.
4. Адекватно реагирует на замечания педагога, на доброжелательную критику со стороны сверстников, общителен, доброжелателен по отношению к окружающим, способен к сопереживанию сверстникам, проявляет живой интерес к занятиям.

Высокий (5 баллов)

I. Уровень образовательных результатов:

1. Свободно владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике методические правила исполнения программных упражнений и движений соответствующего года обучения.
2. Быстро (с 1 - 2 показов) запоминает методические правила и последовательность исполнения упражнений, движений, танцевальных комбинаций. Самостоятельно, без помощи педагога, исполняет движения, строго следуя методическим правилам.
3. Владеет большим объемом информации, самостоятельно переносит усвоенное на новый материал. Умеет интегрировать и синтезировать

информацию. Использует альтернативные пути для поисков нужной информации.

4. Свободно, воспроизводит сложный ритмический рисунок. Движения выражают музыкальный образ и совпадают с тонкой нюансировкой, динамическими оттенками, фразами музыкального произведения.

5. Прекрасно ориентируется в пространстве: моментально запоминает и воспроизводит последовательность пространственно-композиционных перестроений.

II. Уровень творческой активности:

1. Обладает богатым воображением, способен воспринимать неоднозначные вещи, имеет высокие эстетические ценности.

2. Стремится к решению задач повышенной сложности: способен выражать свои чувства не только в движении, но и вербально; в танцевальных импровизациях использует нестандартные пластические средства; стремится сочинять новые движения, выражая при их помощи разнообразную гамму чувств, пытаясь раскрыть задуманный танцевальный образ.

3. Обладает ярко выраженными способностями к композиционному творчеству: генерирует оригинальные идеи, способен увлечь ими других участников учебного и творческого процесса и воплотить задуманное в реальность.

4. Обладает ярко выраженными лидерскими качествами.

III. Уровень развития мотивационной, эмоциональной и коммуникативной сфер:

1. Проявляет ярко выраженный интерес к творческой деятельности в сфере спортивной хореографии. Обладает высокой любознательностью.

2. Умеет оценивать, как результат, так и сам процесс работы (решение учебных и творческих задач).

3. Эмоционально раскрепощен, постоянно стремится выйти на первый план во время занятий. Проявляет творческую инициативу.

4. Умеет предвидеть последствия своих и чужих действий, анализирует всякую возникшую ситуацию, прежде чем действовать в ней.

5. Адекватно реагирует на замечания педагога, на доброжелательную критику со стороны сверстников, общителен, доброжелателен по отношению к окружающим, способен к сопереживанию сверстникам.

6. Склонен к самоанализу.

Материально-технические условия реализации программы:

- просторное помещение, оборудованное зеркалами, с паркетным покрытием полов, хорошо освещенное, проветриваемое;

- аудиоаппаратура;

- видеоаппаратура;

- ноутбук или ПК;

- методические видеоматериалы и аудиоматериалы;
- костюмерная для хранения концертных костюмов;
- помещение для переодевания;
- помещение для хранения аппаратуры и реквизита;

Основной метод диагностики уровней усвоения программы - наблюдение за обучающимися в процессе занятий в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий (на основе программного материала).

В процессе наблюдения педагог оценивает проявления детей и условно ориентируется на лучшие показатели, выявленные в данной группе.

Учебный план 1 года обучения

	Название программного раздела	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	1	1	2	Опрос
2.	Элементы современного танца	2	30	32	Наблюдение, опрос, этюд, комбинация, импровизация, творческое задание
3.	Элементы модерн - джаз танца	4	20	24	Наблюдение, опрос, этюд, комбинация, импровизация, творческое задание
4.	Комплексы фитнес - аэробики танцевальной направленности	10	50	60	Наблюдение, опрос, этюд, комбинация, импровизация, творческое задание
5.	Партерный тренаж	2	18	20	Наблюдение, опрос, упражнение, комбинация, репетиция
6.	Постановочная и репетиционная работа	6	54	60	Наблюдение, обсуждение, концерт, конкурс
7.	Концертная и конкурсная деятельность	-	16	16	Обсуждение, самоанализ, взаимонализ, концерт, конкурс открытое занятие
8.	Заключительное занятие	-	2	2	Отчетный концерт
	Итого	25	191	216	

Учебный план 2 года обучения

	Название программного раздела	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	1	1	2	Опрос
2.	Элементы современного танца	2	30	32	Наблюдение, опрос, этюд, комбинация, импровизация, творческое задание
3.	Элементы модерн - джаз танца	2	22	24	Наблюдение, опрос, этюд, комбинация, импровизация, творческое задание
4.	Комплексы фитнес - аэробики танцевальной направленности	8	52	60	Наблюдение, опрос, этюд, комбинация, импровизация, творческое задание
5.	Партерный тренаж	2	18	20	Наблюдение, опрос, упражнение, комбинация, репетиция
6.	Постановочная и репетиционная работа	6	54	60	Наблюдение, обсуждение, концерт, конкурс
7.	Концертная и конкурсная деятельность	-	16	16	Обсуждение, самоанализ, взаимоанализ, концерт, конкурс, открытое занятие
8.	Заключительное занятие	-	2	2	Отчетный концерт
	Итого	21	195	216	

Учебный план 3 года обучения

	Название программного раздела	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	1	1	2	Опрос

2.	Элементы современного танца	2	30	32	Наблюдение, опрос, этюд, комбинация, импровизация, творческое задание
3.	Элементы модерн - джаз танца	2	22	24	Наблюдение, опрос, этюд, комбинация, импровизация, творческое задание
4.	Комплексы фитнес - аэробики танцевальной направленности	6	54	60	Наблюдение, опрос, этюд, комбинация, импровизация, творческое задание
5.	Партерный тренаж	2	18	20	Наблюдение, опрос, упражнение, комбинация, репетиция
6.	Постановочная и репетиционная работа	4	56	60	Наблюдение, обсуждение, концерт, конкурс
7.	Концертная и конкурсная деятельность	-	16	16	Обсуждение, самоанализ, взаимонализ, концерт, конкурс, открытое занятие
8.	Заключительное занятие	-	2	2	Отчетный концерт
	Итого	17	199	216	

Содержание программы Первый год обучения

1. Вводное занятие (2 часа)

Теория (1ч)

Беседа о целях и задачах 1 года обучения, о режиме занятий, инструктаж по технике безопасности.

Практика (1ч)

Изучение движений, в соответствии с правилами.

2. Элементы современного танца (32 часа)

Теория (2ч)

Термины современного танца.

Правила выполнения программных упражнений 1 года обучения.

Практика (30ч)

Повторение в соответствии с правилами движений и элементов, изученных ранее.

Разогрев: неактивная растяжка мышц общего воздействия.

Исполняются комбинации шагов, вращений и прыжков:

– движения с продвижением вперед: марш, бег, скачок, перескок, прыжок, галоп, скольжение, подскок, ползание, перекат.

– комбинации: шаг — подскок, вальсовый бег, шотландка, приставной шаг, виноградная лоза, гордая походка, скольжение, ползание, и т.д.

– движения без продвижения: изгиб, закручивание, растяжение, колебание, толчок, напряжение, падение, таяние, колебание, поворот, прятаться, пинать, тыкать, рассекать, извиваться, выпад, сжатие, удар, щелчок, плавание, скольжение, нажим, скручивание, поднимание, погружение, взрыв, и т.д.

3. Элементы модерн - джаз танца (24 часа)

Теория (4ч)

История возникновения модерн - джаз танца, его жанровые особенности.

Терминология модерн - джаз танца.

Правила выполнения программных элементов и упражнений 1 года обучения.

Практика (20ч)

Выполнение в соответствии с правилами элементов и упражнений.

В разделе «Изоляция»:

1. Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги. Движения исполняются вперед-назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и квадратом.

2. Плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист, шейк.

3. Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперед-назад, горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты. Начинать крест и квадрат с разных точек.

4. Пелвис: крест, квадрат, круги, полукруги. «восьмерка», shimmi, jellyroll.

5. Руки: движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.

6. Ноги: движения изолированных ареалов (стопа, голеностоп). Переводы стоп из параллельного в выворотное положение. Исполнение всех движений как по параллельным, так и по выворотным позициям. Ротация бедра, исполнение движений выворотной» и невыворотной ногой.

В разделе «Упражнения для позвоночника» должны быть усвоены следующие положения:

1. Flatback вперед, назад, в сторону, полукруги и круги торсом, Deep bodybend. Twist и спираль.

2. Contraction, release, high release. Положение arch, low back, curve и bodyroll («волна» — передняя, задняя, боковая).

В разделе координация» изучаются:

- Свинговое раскачивание двух центров.
- Параллель и оппозиция в движении двух центров.
- Принцип управления, «импульсные цепочки».
- Координация движений рук и ног, без передвижения.

В разделе «Уровни» изучаются:

- Основные уровни: «стоя», «сидя», «лежа».
- Упражнения стретч-характера в различных положениях.
- Переходы из уровня в уровень, смена положения на 8, 4,2 счета.
- Упражнения на contraction и release в положении «сидя».

- Твист и спирали торса в положении «сидя».
- Движения изолированных центров.

В разделе «Кросс. Перемещение в пространстве» изучаются:

- Шаги с трамплинным сгибанием коленей при передвижении из стороны в сторону и вперед-назад.
- Шаги по квадрату.
- Шаги с мультипликацией.
- Основные шаги афро-танца.
- Трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах.
- Триплеты с продвижением вперед, назад и по кругу.
- Прыжки: Нор, jump, leap.

В разделе «Комбинация или импровизация» изучаются: Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней и т. д.

4. Комплексы фитнес - аэробики танцевальной направленности (60 часов)

Теория (10ч)

История возникновения и развития фитнес-аэробики.

Терминология. Правила выполнения программных элементов и упражнений 1 года обучения.

Практика (50ч)

Шаг (march). Традиционный шаг на месте с «оттягиванием» стопы при подъеме ноги

Бег (jog). Традиционный бег на месте с захлестыванием голени назад почти до касания ягодиц пяткой согнутой ноги. Тело слегка наклонено вперед, желательно отсутствие угла в тазобедренных суставах, угла между туловищем и бедром.

Сгибание ноги вперед - поднимание колена (lift) Сгибание ноги вперед на уровне горизонтали или выше. Носок поднятой ноги «оттянут». Угол между голенью и бедром прямой или острый. Отсутствует движение туловища вперед-назад.

Скип (skip). Подскок на опорной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30- 40 градусов.

Мах (kick). Мах прямой ногой вперед. Нога должна подниматься на уровень горизонтали или выше и не разворачиваться наружу или внутрь. Таз во время выполнения маха фиксирован.

Прыжок ноги врозь вместе (jumping jack). В положении ноги врозь, ноги слегка разворачиваются наружу, колени немного сгибаются, амортизируя. Ширина разведения ног - чуть шире плеч. В положении ноги вместе стопы параллельно или слегка разведены наружу. При выполнении сохранять правильную осанку.

Выпад (lunge).

5. Партерный тренаж (20 часов)

Теория (2ч)

Терминология.

Объяснение правил выполнения программных упражнений 1 года обучения.

Практика (18ч)

Основные понятия: параллель, вертикаль, спираль, контракш, лифт.

Выполнение в соответствии с правилами:

- Упражнения для выработки подвижности позвоночника, укрепления мышц спины
- Упражнения для нижнего отдела позвоночника
- Упражнение для ориентировки
- Контракшн
- Упражнение «отдых»
- Упражнение «Наклоны»
- Упражнения лежа на полу.
- Упражнение сидя
- Упражнение для дыхания
- Упражнение сидя по 4 позиции
- Упражнения на коленях
- Встаем с пола
- Упражнения на середине зала

6. Постановочная и репетиционная работа (60 часов)

Теория (6ч)

Правила исполнения комбинаций и репертуарных танцев.

Практика (54ч)

Разучивание и исполнение современных, стилизованных, сюжетных танцев, а также танцев в стиле модерн – джаз.

7. Концертная и конкурсная деятельность (16 часов)

Практика (16ч)

Подготовка выступлений на массовых мероприятиях различного уровня для различных категорий зрителей. Участие в фестивалях и конкурсах детской хореографии различного уровня.

8. Заключительное занятие (2 часа)

Практика (2ч)

Отчетный концерт для родителей.

Содержание программы

Второй год обучения

1. Вводное занятие (2 часа)

Теория (1ч)

Беседа о целях и задачах 2 года обучения, о режиме занятий, инструктаж по технике безопасности.

Беседа об истории развития и жанровом разнообразии современной хореографии.

Практика (1ч)

Повторение движений, изученных ранее, в соответствии с правилами.

2. Элементы современного танца (32 часа)

Теория (2ч)

Термины современного танца.

Правила выполнения программных упражнений 2 года обучения.

Практика (30ч)

Повторение в соответствии с правилами движений и элементов, изученных ранее.

Разогрев: неактивная растяжка мышц общего воздействия.

Исполняются комбинации шагов, вращений и прыжков:

-Шаги. Простые с носка, на полу пальцах, скрестные шаги.

-Прыжки. Нор – шаг-подскок, jump – прыжок на двух ногах, leap – прыжок с одной ноги на другую.

-Вращения. На двух ногах, на различных уровнях.

Комбинации повышенной сложности на основе изученных элементов.

3. Элементы модерн - джаз танца (24 часа)

Теория (2ч)

История возникновения модерн - джаз танца, его жанровые особенности.

Терминология модерн - джаз танца.

Правила выполнения программных элементов и упражнений 2 года обучения.

Практика (22ч)

Выполнение в соответствии с правилами элементов и упражнений:

- разогрев;
- изоляция:
- голова (наклоны, повороты);
- плечи (подъем, движение плеч вперед-назад);
- грудная клетка (движения в стороны; вперед-назад);
- таз (движения в стороны; вперед-назад, hip lift);
- взаимосвязь дыхания и движения (release, contraction);
- kick;
- battement tendu, battement tendu jete по параллельным и out-позициям;
- releve lent на 450;
- наклоны торса (flat back, deep body bend, side stretch);
- изгибы торса (curve, arch, roll down и roll up);
- bit, off bit (хлопки в ладоши, удары стопой в пол носком, пяткой, всей стопой);
- шаги (flat step, camel walk, touch, step ball change);
- прыжки (jump, hop);
- stretch;
- relax.

Комбинации повышенной сложности на основе изученных элементов.

5. Комплексы фитнес - аэробики танцевальной направленности (60 часов)

Теория (8ч)

История возникновения и развития фитнес-аэробики.

Терминология.

Правила выполнения программных элементов и упражнений 2 года обучения.

Практика (52ч)

-Шаг (march).

Традиционный шаг на месте с «оттягиванием» стопы при подъеме ноги

-Бег (jog).

Традиционный бег на месте с захлестыванием голени назад почти до касания ягодиц пяткой согнутой ноги. Тело слегка наклонено вперед, желательно отсутствие угла в тазобедренных суставах, угла между туловищем и бедром.

-Сгибание ноги вперед - поднятие колена (lift)

Сгибание ноги вперед на уровне горизонтали или выше. Носок поднятой ноги «оттянут». Угол между голенью и бедром прямой или острый. Отсутствует движение туловища вперед-назад.

-Скип (skip).

Подскок на опорной ноге, другая нога сгибается в коленном суставе почти до касания ягодицы, далее, выполняя второй подскок на опорной ноге, выпрямить ногу вперед под углом 30- 40 градусов.

-Мах (kick).

Мах прямой ногой вперед. Нога должна подниматься на уровень горизонтали или выше и не разворачиваться наружу или внутрь. Таз во время выполнения маха фиксирован.

-Прыжок ноги врозь вместе (jumping jack). В положении ноги врозь, ноги слегка разворачиваются наружу, колени немного сгибаются, амортизируя. Ширина разведения ног - чуть шире плеч. В положении ноги

вместе стопы параллельно или слегка разведены наружу. При выполнении сохранять правильную осанку.

-Выпад (lunge).

- S-step-touch — приставной шаг. Выполняется на 2 счета."1" — шаг в сторону (назад или вперед), "2" - приставить другую ногу на носок.

- Touch-step — выполняется на два счета в последовательности, обратной приставному шагу. "1" — коснуться носком пола возле опорной ноги. "2" — с той же ноги сделать шаг в сторону, в стойку ноги врозь.

-Scoop — вариант приставного шага, выполняемый со скачком. "1"— шаг на правую ногу (в любом направлении). "2" — прыжком приставить другую ногу.

-Double step touch — двойное движение в сторону приставными шагами.

-Mambo — вариация танцевального шага мамбо, выполняется на 4 счета. "1" — шаг одной (правой) ногой на месте. "2" — небольшой шаг другой ногой (левой) вперед (тяжесть тела на ногу полностью не переносить). "3" — перенести тяжесть тела на правую ногу и встать на нее. "4" — вернуться в исходное положение (стойка ноги врозь). Затем можно повторить движение, но с шагом назад.

Комбинации повышенной сложности на основе изученных элементов.

5. Партерный тренаж (20 часов)

Теория (2ч)

Терминология.

Объяснение правил выполнения программных упражнений 2 года обучения.

Практика (18ч)

Выполнение в соответствии с правилами:

- проработка на полу положений корпуса: contraction, release;
- изолированная работа мышц в положении лежа и сидя;
- изолированная работа стоп: flex, point в положении лежа и сидя;
- круговые вращения стоп внутрь, наружу;
- поочередная работа стоп со сменой положения flex, point;

- фиксируемые наклоны торса к ногам в положении сидя;
- выходы на маленькие мостики;
- упражнения stretch-характера (статические и динамические растяжки) в положении лежа и сидя;
- дыхательная гимнастика с использованием contraction, release.

6. Постановочная и репетиционная работа (60 часов)

Теория (6ч)

Правила исполнения комбинаций и репертуарных танцев.

Практика (54ч)

Разучивание и исполнение современных, стилизованных, сюжетных танцев, а также танцев в стиле модерн – джаз.

7. Концертная и конкурсная деятельность (16 часов)

Практика (16ч)

Подготовка выступлений на массовых мероприятиях различного уровня для различных категорий зрителей.

Участие в фестивалях и конкурсах детской хореографии различного уровня.

8. Заключительное занятие (2 часа)

Практика (2ч)

Отчетный концерт для родителей.

Содержание программы

Третий год обучения

1. Вводное занятие (2 часа)

Теория (1ч)

Беседа о целях и задачах 3 года обучения, о режиме занятий, инструктаж по технике безопасности.

Беседа об истории развития и жанровом разнообразии современной хореографии.

Практика (1ч)

Повторение движений, изученных ранее, в соответствии с правилами.

2. Элементы современного танца (32 часа)

Теория (2ч)

Термины современного танца.

Правила выполнения программных упражнений 3 года обучения.

Практика (30ч)

Повторение в соответствии с правилами движений и элементов, изученных ранее.

Разогрев: неактивная растяжка мышц общего воздействия.

Исполняются комбинации шагов, вращений и прыжков:

Центр тяжести. «Catch step». Перенос центра тяжести. Roll up, roll down, Worms, волны, скручивания, спирали, swings, виды swings, Jump, Kick.

Положения корпуса в современном танце: contract, arch, tilt, spiral. Turns.

Правила исполнения.

Hip-hop. Характеристика стиля. Основные направления.

Hip-hop танец: переходы, отскоки, дорожка, тройной шаг, техника исполнения.

Повторение и отработка танцевальных комбинаций Комбинации повышенной сложности на основе изученных элементов.

3. Элементы модерн - джаз танца (24 часа)

Теория (2ч)

История возникновения модерн - джаз танца, его жанровые особенности.

Терминология модерн - джаз танца. Правила выполнения программных элементов и упражнений 3 года обучения.

Практика (22ч)

Выполнение в соответствии с правилами элементов и упражнений:

1. Соединение и комбинации движений, изученных ранее.
2. Использование падений и подъемов во время комбинаций.
3. Соединение contraction и release с одновременным подъемом одной ноги в воздух и перемещение в пространстве.
4. Комбинации с использованием contraction, release, спирали и твисты торса.

5. Перемещение из одного уровня в другой.
6. Упражнения стретч-характера в соединении с твистами и спиралями торса.
7. Комбинации шагов, соединенные с вращениями и стабильными позами (вращение на двух ногах и на одной ноге)
8. Использование contraction и release во время передвижения.
9. Вращение как способ передвижения в пространстве.
10. Комбинации прыжков, исполняемых по диагонали.
11. Соединение шагов с изолированными движениями двух центров.

В разделе «Комбинация или импровизации» изучаются: развернутые комбинации с перемещением в пространстве, с использованием смены уровней, различных способов вращения и прыжков.

4. Комплексы фитнес - аэробики танцевальной направленности (60 часов)

Теория (6ч)

История возникновения и развития фитнес-аэробики.

Терминология.

Правила выполнения программных элементов и упражнений 3 года обучения.

Практика (54ч)

- аэробика высокой интенсивности (High impact) - занятие с активным использованием прыжков и бега. Рекомендуется лицам с высоким уровнем

подготовленности;

- аэробика низкой интенсивности (Low impact) - занятие с преимущественным использованием ходьбы, движений с полуприседами и выпадами;

- фанк-аэробика (Funk) - для этого вида занятий характерна особая техника

движений (пружинящая ходьба) и более свободная пластика рук, акцентируется танцевальность и эмоциональность движений;

- сити, или стрит-джем (Sity (street)-jam) - в занятия включаются сложные

хореографические соединения танцевального характера. По мере изучения они объединяются в композиции по типу вольных упражнений;

- фитбол (резистбол) (Fitbol) - занятия с использованием большого специального мяча, на котором выполняются упражнения сидя и лежа;

- аэробоксинг, тае-бо (aeroboxing-tae-bo) - разновидности занятий аэробикой с элементами бокса и его восточных разновидностей.

Комбинации повышенной сложности 3 года обучения на основе изученных элементов.

5. Партерный тренаж (20 часов)

Теория (2ч)

Терминология.

Объяснение правил выполнения программных упражнений 3 года обучения.

Практика (18ч)

Выполнение в соответствии с правилами:

Комплекс упражнения для развития тела.

Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела, на укрепление мышц брюшного пресса, на улучшения гибкости.

Упражнения на развитие выворотности ног и танцевального шага.

Растяжка (шпагаты).

6. Постановочная и репетиционная работа (60 часов)

Теория (4ч)

Правила исполнения комбинаций и репертуарных танцев.

Практика (56ч)

Разучивание и исполнение современных, стилизованных, сюжетных танцев, а также танцев в стиле модерн – джаз.

7. Концертная и конкурсная деятельность (16 часов)

Практика (16ч)

Подготовка выступлений на массовых мероприятиях различного уровня для различных категорий зрителей. Участие в фестивалях и конкурсах детской хореографии различного уровня.

8. Заключительное занятие (2 часа)

Практика (2ч)

Отчетный концерт для родителей.

Основные методы и формы реализации программы

1. Воспитательная работа. Хореографическую работу в коллективе должна отличать высокая организованность и дисциплина, культура поведения и общения между участниками коллектива и их педагогом. Работа педагога осуществляется по всем правилам формирования детского коллектива. В процессе участия в программе у детей формируется положительная оценка результатов труда: собственного и коллективного, чужого; чувство ответственности за собственные поступки, чувство солидарности, уважение к себе и другим, адекватная самооценка.

Посещение спектаклей, концертов танцевальных коллективов в филармонии, на концертных площадках города. Просмотр видеофильмов. Беседы по хореографии.

2. Психолого-педагогическая диагностика. Психолого-педагогическая диагностика – неотъемлемая часть педагогической психологии, инструмент целесообразной профессиональной деятельности педагогов, работающих в системе развивающего обучения. Она позволяет педагогу не только научно обоснованно определять тактику развития хореографических способностей ребенка, но и видеть их место в построении стратегии общего развития личности. Безусловно, использование диагностических методов в педагогической практике требует хорошей психологической подготовки специалиста. В рамках программы регулярно используются различные методы психолого-педагогической диагностики, направленные на изучение общих и специальных интересов и склонностей учащихся, их мотивации и заинтересованности в предмете, степени удовлетворенности от получаемых знаний и уровня комфортности окружающей среды.

Используемые диагностические методики:

- методика изучения уровня развития детского коллектива «Какой у нас коллектив» Лутошкина А.Н.;
- методика оценивания нравственного и психологического климата в детском коллективе;
- рейтинговые шкалы Рензулли Д., направленные на диагностику способностей к обучению, творческих и лидерских качеств ребенка;
- игра-тест на проявление интеллектуальной познавательной активности детей;

3. Методическое обеспечение

- библиотека по хореографии: учебно-методическая литература для преподавателей.
- наглядные пособия: учебные DVD фильмы, CD диски, альбомы, книги по истории танца.
- электронные образовательные ресурсы (мультимедийные презентации, учебные пособия, интернет-контент).
- конспекты занятий по классическому, джаз-модерн танцам;
- методические пособия по тематическим разделам программ;
- комплексы партерных упражнений;
- видеоматериал (записи мастер-классов, открытых занятий, семинаров известных педагогов-хореографов, известных профессиональных коллективов); систематизированный музыкальный материал (фонограммы к репертуарным танцам, аудиозаписи произведений современной музыки, детских песен);

Список литературы для педагога

1. Александрова Н. А. Танец модерн/Н.А.Александрова. – СанктПетербург: Лань, 2016. – 128 с.
2. Антропова Л. В. Классический танец: вопросы теории/Л.В.Антропова. – Орел: ОГИК, 2007. – 70 с.
3. Барышникова Т. К. Азбука хореографии/Т.К.Барышникова. - Москва: Айрис - пресс, 2009. – 262 с.
4. Бурмистрова И.А. Школа танца для юных/И.А. Бурмистрова. – Москва: Эксмо, 2003. – 237 с.
5. Бухвостова Л.В. Балетмейстер и коллектив/Л.В. Бухвостова. – Орел: ОГИК, 2007. - 249 с.
6. Бухвостова Л. В., Щекотихина А. С. Композиция и постановка танца. – Орел: ОГИК, 2001. – 126 с.
7. Зенина Н.Н. Краткая методика преподавания модерн-джаз танца: базовый уровень/Н.Н. Зенина. - Киров, 2007. - 48 с. 15. Есаулов И.А. Устойчивость и координация в хореографии/И.А. Есаулов. – Ижевск: ГУУ, 2002. – 136 с.
8. Иванов В. Я. Методические разработки джаз-танца/В.Я. Иванов – Санкт-Петербург: Лань , 2009.- 234 с.
9. Князев Б. А. Школа танца без станка/Б.А. Князев. – Москва: Айриспресс, 2002. – 170 с.
10. Никитин В. Ю. Композиция в современной хореографии/ В.Ю. Никитин. – Москва: ГИТИС, 2006. – 268 с.
11. Никитин В. Ю. Композиция урока и методика преподавания модернджаз танца/ В.Ю. Никитин. – Москва: ГИТИС, 2006. – 253 с.
12. Никитин В. Ю. Мастерство хореографа в современном танце/ В.Ю. Никитин. – Москва: ГИТИС, 2012. – 243 с.
13. Никитин В. Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика/ В.Ю. Никитин. - Москва: ГИТИС, 2000. - 440с.
14. Пасютинская В. М. Волшебный мир танца/В.М. Пасютинская. – Москва: Просвещение, 2005. – 223 с.

15. Пеганов А. Ю. Позвоночник гибок – тело молодо/А.Ю. Пеганов. - Москва: Просвещение, 2001. – 263 с.
16. Полятков С.С. Основы современного танца/С.С. Полятков. - Ростов - на - Дону: Феникс, 2006. - 80 с.
17. Уральская В.И. Выразительные средства современного хореографического искусства/В.И. Уральская. - Москва: ГИТИС, 2002.-145 с.
18. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца. [Электронный ресурс] // Режим доступа: www.modern-dance.ru (дата обращения 21.05.2019).
19. Фитнес-аэробика. Примерная программа спортивной подготовки для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]/ Г.А. Зайцева и др. – М., 2009.
20. Хореография. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://rucont.ru/catalog/828> (дата обращения 21.05.2019).
21. Чурилова Э.Г. Арт- фантазия. [Электронный ресурс] // Режим доступа: dramateshka.ru (дата обращения 21.05.2019).

Список литературы для учащихся

1. Князев Б. А. Школа танца без станка/Б.А.Князев. – Москва: Айриспресс, 2002. – 170 с.
2. Костровицкая В.И. Сто уроков классического танца - Санкт-Петербург: Искусство, 2012. – 240 с.
3. Пасютинская В. М. Волшебный мир танца/В.М. Пасютинская. – Москва: Просвещение, 2005. – 223 с. 37
4. Пеганов А. Ю. Позвоночник гибок – тело молодо/А.Ю. Пеганов. - Москва: Просвещение, 2001. – 263 с.
5. Хореография. [Электронный ресурс] // Режим доступа: <https://rucont.ru/catalog/828> (дата обращения 21.05.2019).
6. Чурилова Э.Г. Арт- фантазия. [Электронный ресурс] // Режим доступа: dramateshka.ru (дата обращения 21.05.2019).