

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана с учетом Федерального Закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Санитарных требований 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28); методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18 ноября 2015 № 09-3242; Устава муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества» от 01.06.2021г. № 450; Локальных нормативных актов МАОУ ДО «ДДТ».

Направленность программы – художественная.

Программа «Современный танец» ориентирована на формирование у обучающихся интереса к хореографическому искусству, которое является фундаментом всей танцевальной подготовки и воспитывает высокую исполнительскую культуру.

При разработке данной программы учитывалась специфика регионального компонента образовательного пространства городского округа Верхняя Пышма. В современном мире возникла необходимость укрепления связей ребёнка с разными видами активного художественного творчества, поэтому родители (законные представители) в качестве приоритетной выдвигают проблему формирования здоровой и разносторонне-развитой личности.

Данная программа содержит основы обучения хореографии, так как система изучаемых движений современного танца дисциплинирует тело обучающихся, способствует развитию и усовершенствованию факторов, необходимых для занятий хореографическим направлением. Учебно-тренировочный материал наиболее полно развивает физические данные детей, укрепляет мышцы и делает более подвижным суставно-связочный аппарат, формирует технические навыки, координацию и танцевальность воспитанников.

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

Новизна программы. 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.

Сегодня в основу механизма реализации программы заложены принципы системно-деятельностного подхода, вариативности содержания образовательного маршрута, универсальной доступности посредством дифференциации по уровням сложности.

Отличительные особенности программы в том, что обучение доступно большему кругу детей (нет профессионального отбора), значительно меньше время и объем изучаемого материала, ниже уровень требований к способностям и физическим данным обучающихся. Содержание учебного курса – это интеграция специальных дисциплин: в начале изучения опор идет на гимнастику и ритмику, в дальнейшем акцент идет на становление и развитие творческой индивидуальности обучающегося, создание проектов на основе интеграции нескольких специальных дисциплин: классического танца и актерского мастерства.

В основе курса лежит изучение техник современного танца: джаз-танец, основы contemporary, floor technique/техники работы с полом, импровизации, композиции. В качестве дополнительных занятий в программу обучения включены упражнения по гимнастике, теории истории современного танцевального искусства.

Адресат программы. Программа адресована детям с 8 до 12 лет, интересующихся танцевальным искусством.

Набор детей по программе осуществляется по принципу добровольности, без отбора и предъявления требований к наличию у них специальных умений. Главным условием является желание ребенка заниматься танцевальной деятельностью. При комплектовании групп учитывается возраст детей, сменность занятий в школах и год обучения. Зачисление обучающихся на программу проводится в начале учебного года по желанию детей и по согласию родителей (законных представителей). Занятия по данной программе проводятся в группе, наполняемостью не более 18 человек.

Возрастные особенности. У обучающихся идет довольно пропорциональное увеличение роста и веса, мышцы становятся более крепкими, происходит активное развитие функций головного мозга, что способствует его интенсивной работе. Изменяется соотношение между процессами возбуждения и торможения. Процесс торможения становится сильнее, хотя возбудимость еще достаточно велика. Охотно включаются в занятия по танцу. В этом возрасте дети отличаются большой активностью и восприимчивостью, им свойственно стремление действовать и выполнять какие-то занятия. Внимание достаточно устойчиво, они способны более настойчиво работать. Дети этого возраста очень впечатлительны и наблюдательны, они с большой активностью относятся к созданию танцевального образа.

Режим занятий. В первый год обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа. Во второй год обучения занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. В соответствии с нормами СанПиН продолжительность одного учебного часа для школьников составляет 40 минут.

Объем общеразвивающей программы. Первый год обучения – 144 часа. Второй год обучения – 144 часа. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы – 288 ч.

Срок освоения программы – 2 года, продолжительность образовательного процесса: 72 учебные недели - 18 учебных месяцев.

Уровни освоения программы.

«*Стартовый уровень*» предполагает изучение основных хореографических навыков, развитие чувства ритма и эмоциональной отзывчивости на музыку. В первый год обучения осваивается танцевальная выразительность, координация движений и ориентировка в пространстве. На занятиях современного танца дети освоят основные понятия и элементы хореографии с использованием общедоступных и универсальных форм организации материала.

«*Базовый уровень*». В рамках этого уровня выбран оптимальный путь для достижения разнообразных сложных задач, с сочетанием тренировок танцевального аппарата с развитием музыкальных, актерских, творческих способностей детей.

Форма обучения очная.

Виды занятий - теоретические, практические, контрольные.

Формы подведения результатов - устный опрос, педагогическое наблюдение, контрольные задания и упражнения, смотр и анализ работ, конкурс, концертная деятельность.

Цель программы – формирование мотивации к современному танцевальному искусству и развитие творческих способностей обучающихся через разнообразные техники современного танца.

Задачи:

Обучающие:

- обучение самовыражению, как в творчестве, так и в межличностных отношениях;
- обучение культуре движений и их выразительности;
- обучение манере исполнения элементов современного танца;
- обучение свободному движению под музыку с различным ритмическим рисунком.

Развивающие:

- более полное физическое и пластическое развитие мышечного аппарата;
- развитие индивидуального уровня исполнительского мастерства;
- развитие координации движения;
- развитие творческой активности и артистизма.

Воспитывающие:

- воспитание художественного вкуса;
- воспитание артистизма и выразительности;
- воспитание коммуникативных навыков;
- укрепить здоровье и развить физическую выносливость.

Педагогическая целесообразность объясняется основными принципами, на которых основывается программа:

- *Принцип вариативности и свободы выбора*, он необходим для самореализации личности.

- *Принцип эмоциональной насыщенности.* Занятия танцами дают основу для создания среды, богатой ценностным общением, стимулируют положительные эмоции, благоприятно влияющие на физическое и душевное здоровье обучающихся и побуждающие ребенка к дальнейшему развитию.
- *Принцип креативности* предполагает развитие и активизацию творческих способностей каждого ребенка.
- *Принцип индивидуализации* имеет значение для осуществления личностно-ориентированного подхода в процессе эстетического воспитания и творческого развития личности обучающихся.
- *Принцип диалогичности* предусматривает овладение детьми языком искусств, не просто усвоение предлагаемого материала, а познание мира через активный диалог с ним.
- *Принцип интеграции* основан на взаимопроникновении специфического языка танца в другие сферы жизни. На основе общих выразительных средств дети ищут параллели в различных видах искусства, раскрывая художественный образ.
- *Принцип доступности,* обеспечивающий переход от простого к сложному, от известного к неизвестному.

Задачи первого года обучения (стартовый уровень):

- формирование основных умений и навыков (чувство ритма, эмоциональная отзывчивость на музыку, танцевальная выразительность, координация движений, ориентировка в пространстве) на занятиях современного танца;
- овладение основными понятиями и элементами современной хореографии;
- воспитание коммуникативных навыков;
- воспитание художественного вкуса;
- укрепление здоровья и выносливости.

Задачи второго года обучения (базовый уровень):

- закрепление полученных знаний, умений и навыков, полученных в первый год обучения;
- овладение основными движениями и законами современных танцевальных систем;
- развитие необходимых качеств учащихся хореографического отделения: координации, чувства ритма, свободы тела, ориентации в сценическом пространстве;
- развитие творческой активности и артистизма;
- формирование художественного вкуса;
- укрепление здоровья и выносливости.

Учебный (тематический) план
Стартовый уровень

№	Наименование раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Джаз - танец	64	16	48	
1.1	Вводное занятие	8	2	6	Входящая диагностика
1.2	Знакомство с новыми понятиями	16	4	12	
1.3	Изоляция. Экзерсис на середине зала	16	4	12	Педагогическое наблюдение
1.4	Кросс (перемещение в пространстве)	16	4	12	
1.5	Стрейчинг	8	2	6	Устный опрос Конкурс
2	Основы contemporary	40	10	30	
2.1	Работа корпуса и коленей	8	2	6	Анализ работ
2.2	Базовые движения и элементы танца	16	4	12	Контрольные задания и упражнения
2.3	Изучение танцевальных связок	16	4	12	
3	Работа над репертуаром	40	10	30	Открытое занятие
3.1	Постановочная работа	16	4	12	Педагогическое наблюдение
3.2	Репетиционная работа	16	4	12	Концерт
3.3	Итоговые занятия	8	2	6	Итоговая диагностика Викторина
	Итого:	144	36	108	

Содержание учебного (тематического) плана

Раздел I: Джаз – танец

Тема 1.1. Вводное занятие. Знакомство с предметом

Теория: Инструктаж по технике безопасности для обучающихся в кабинете хореографии; правила поведения на занятии и после его окончания, а также в чрезвычайных ситуациях. Знакомство с предметом. Введение - история танцевальной эстрады, история возникновения джаз-танца. Основы музыкальных ритмов. Постановка задач на учебный год.

Практика: Общеразвивающие упражнения. Позиции рук и ног. Основные музыкальные размеры, движения в заданных музыкальных размерах.

Тема 1.2. Знакомство с новыми понятиями

Теория: Изучение техники разогрева. Упражнения на напряжение и расслабление позвоночника. «Изоляция», «координация». Соединение в комбинацию, изоляции и координации.

Практика: Движения для разогрева позвоночника (наклоны и изгибы торса во всех направлениях, упражнения на напряжение и расслабление позвоночника). Простейшие движения головы, плеч, грудной клетки, рук и ног. Движения, развивающие координацию рук и ног. Движения руками по схеме А, Б, В – II позиция.

Тема 1.3. Изоляция. Экзерсис на середине зала

Теория: Партерная гимнастика. Изоляция. Техника исполнения движения roll-down и roll-up. Изучение движения Flatback. Demi-plié.

Практика: Упражнения на полу: лежа на спине, на животе, на боку, сидя, упражнения парами. Упражнения на изоляцию. Техника и методика исполнения движений roll-down и roll-up. Flatback. Demi-plié.

Тема 1.4. Кросс (перемещение в пространстве)

Теория: Трамплинные шаги. Техника шагов примитива. Шаги в быстром темпе. Повороты.

Практика: Техника передвижения в пространстве шагами примитива. Подготовка к поворотам стоя на месте, лицом на зеркало.

Тема: Стрейчинг;

Теория: Упражнения стрейч-характера. Изучение комбинации стрейч-характера

Практика: Упражнения на растяжения всех групп мышц тела.

Раздел 2. Основы contemporary

Тема 2.1. Работа корпуса и коленей

Теория: Раскачивание корпуса, мягкие колени. Работа головы, рук, ног. Баумс. Направление стоп, позиции.

Практика: Работа под музыку на середине класса лицом на зеркало. Техника и методика исполнения движений. Соединение проученных движений в комбинацию. Параллельные и невыворотные позиции ног.

Тема 2.2. Базовые движения и элементы танца

Теория: Happyfeet. Rogerrabbit. Шаги и ходы в современном танце.

Практика: Изучение движений лицом на зеркало. Шаги в продвижении. Техника и методика исполнения.

Тема 2.3. Изучение танцевальных связок

Теория: Соединение проученных элементов и движений в танцевальные связки. Связки движений №1-7

Практика: Проучивание танцевальных связок лицом на зеркало. Техника и методика исполнения.

Раздел 3. Работа над репертуаром

Тема 3.1. Постановочная работа

Теория: Составление частей номера. Изучение танцевальных блоков

Практика: Работа над постановочным номером. Экспозиция. Завязка танца.

Кульминация. Развязка танца. Работа на сцене. Составление рисунков и переходов танцевального номера.

Тема 3.2. Репетиционная работа

Теория: Отработка техники и методики исполнения.

Практика: Работа над техникой, методикой исполнения движений и комбинаций под счет и под музыку. Эмоциональность исполнения. Чистота рисунков и переходов. Работа на сценической площадке.

Тема 3.3. Итоговые занятия

Теория: Воспитательные мероприятия.

Практика: Конкурс. Подготовка костюмов. Открытое занятие для родителей и педагогов. Концертные и показательные выступления на сцене.

Ожидаемые результаты к концу первого года обучения:

В процессе реализации образовательной программы обучающиеся

будут знать:

- правила поведения на занятии,
- историю возникновения джаз-танца;
- позиции рук и ног;
- названия движений (английская терминология), их перевод и значение;
- программный материал первого года обучения;
- танцевальный репертуар;

будет уметь:

- различать характер музыки, темп;
- выполнять движения, согласно характеру музыки;
- держать осанку, апломб, подбородок, правильно держать руки;
- технично исполнять движения современного танца;

получат навыки:

- культуры поведения и общения;
- исполнения танцевальных комбинаций и композиций;
- коллективного исполнительства;
- демонстрировать на концертах, конкурсах и фестивалях свой танцевальный уровень.

Учебный (тематический) план
Базовый уровень

№	Наименование раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Джаз - танец	56	14	42	
1.1	Вводное занятие	4	1	3	Входящая диагностика
1.2	Знакомство с новыми понятиями	12	3	9	
1.3	Изоляция. Экзерсис на середине зала	12	3	9	Педагогическое наблюдение
1.4	Кросс (перемещение в пространстве)	8	2	6	
1.5	Стрейчинг	12	3	9	Устный опрос
1.6	Комбинация и импровизация	8	2	6	Конкурс
2	Основы contemporary	48	12	36	
2.1	Работа корпуса и коленей	8	2	6	Конкурс
2.2	Базовые движения и элементы танца	8	2	6	
2.3	Мягкие волны и четкие фиксации на месте и в продвижении	8	2	6	Педагогическое наблюдение
2.4	Изучение основных прыжков и вращений	8	2	6	Контрольные задания и упражнения
2.5	Изучение танцевальных связок	16	4	12	Анализ работ
3	Работа над репертуаром	40	10	30	
3.1	Постановочная работа	16	4	12	Педагогическое наблюдение
3.2	Репетиционная работа	16	4	12	Смотр работ
3.3	Итоговые занятия	8	2	6	Итоговая диагностика Концерт
	Всего:	144	36	108	

Содержание учебного (тематического) плана

Раздел 1: Джаз – танец

Тема 1.1. Вводное занятие

Теория: Повторение инструктажа по технике безопасности для обучающихся в кабинете хореографии; правила поведения на занятии и после его окончания, а также в чрезвычайных ситуациях. «История развитие джаз-танца: стили и ведущие хореографы XX века».

Практика: Восстановление физической формы. Разогрев. Повторение движений и комбинаций, разученных на 1 году обучения. Позиции рук и ног.

Тема 1.2. Знакомство с новыми понятиями – теория

Теория: Движения contraction и release. Hiplift (подъем бедра вверх). Изучение pasde Bourge.

Практика: Техника исполнения движений. Понятие взаимосвязи движения и дыхания. Движения бедрами. Изучение движений лицом на зеркало на середине зала.

Тема 1.3. Экзерсис на середине зала

Теория: Demiplier, Grandplier. Battementendu. Battementtendujete.

Практика: Техника и методика исполнения движений на середине зала, лицом на зеркало.

Тема 1.4. Кросс (перемещение в пространстве)

Теория: «Мультиплицированные шаги». Прыжки. Повороты, вращения.

Практика: Техника и методика исполнения движений на середине зала, лицом на зеркало. В продвижении.

Тема 1.5. Стрейчинг

Теория: Комплекс партерных позиций и положений. Партерные растяжки.

Практика: Выполнение упражнений для растяжки на полу, под музыку. Лежа на спине, животе, сидя. Соединение проученных движений в комбинацию.

Тема 1.5. Комбинация и импровизация

Теория: Комбинация в стиле «афро-джаз». Свободная импровизация воспитанников под музыку в стиле «афро».

Практика: Изучение комбинации лицом на зеркало, под счет и под музыку. Техника и методика исполнения. Работа корпуса. Точность выполнения движений.

Раздел 2. Хип-хоп

Тема 2.1. Работа корпуса и калений

Теория: Упражнения для корпуса характерные направлению. Направление стопы, головы. Раскачивание корпусом. Работа коленей. В медленном и быстром темпе. Техника.

Практика: Методика исполнения. Работа на середине зала.

Тема 2.2. Базовые движения и элементы танца

Теория: Скольжение. Monastery. Fila. Синкопированные движения.

Практика: Работа на середине зала и в продвижении. Скольжение вперед и в сторону. Техника и методика исполнения движений.

Тема 2.3. Мягкие волны и четкие фиксации на месте и в продвижении

Теория: Позировки. Положение рук, головы, корпуса в позе, на месте и в продвижении.

Практика: Выполнение под музыку самостоятельно воспитанниками, четких остановок. Лицом на зеркало проработка положений рук, головы.

Тема 2.4. Изучение основных прыжков и вращения

Теория: Перескоки с двух ног на одну. Прыжки с киками и махами. Вращения.

Практика: Работа на середине зала, лицом на зеркало. Техника и методика исполнения.

Тема 2.5. Изучение танцевальных связок

Теория: Составление связок с проученными движениями и элементами. Связки движений №2-6.

Практика: Техника и методика исполнения.

Тема 2.6. Репертуар

Теория: Работа над постановочным номером. Составление сюжетной линии

Практика: Работа над постановочным номером. Экспозиция. Завязка танца.

Кульминация. Развязка танца. Работа на сцене. Составление рисунков и переходов танцевального номера.

Тема 2.7. Репетиционная работа

Теория: Отработка техники и методика исполнения. Точность музыкального исполнения. Выделение акцентов

Практика: Работа над техникой, методикой исполнения движений и комбинаций под счет и под музыку. Эмоциональность исполнения. Чистота рисунков и переходов. Работа на сценической площадке.

Тема 2.8. Итоговые занятия

Теория: Воспитательные мероприятия.

Практика: Конкурс. Подготовка костюмов. Открытое занятие для родителей и педагогов. Концертные и показательные выступления на сцене.

Ожидаемые результаты к концу второго года обучения:

В процессе реализации образовательной программы обучающиеся

будут знать:

- программный материал второго года обучения;
- базовые движения современного танца;
- терминологию современного танца;
- танцевальный репертуар;

будут уметь:

- исполнять танцы основного репертуара;
- точно воспроизводить изученный материал;
- свободно владеть корпусом;
- свободно перемещаться в пространстве;

получат навыки:

- актерского мастерства и импровизации;
- бережного отношения друг к другу;
- бережного отношения к сценическим костюмам и реквизиту;
- культурного поведения на сцене и за кулисами.

Комплекс организационно-педагогических условий

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Год обучения	I полугодие	ОП	Зимние праздники	II полугодие	ОП	Летние каникулы	Всего в год
1	01.09 – 31.12	16 нед.	01.01 –08.01	09.01 – 31.05	20 нед.	01.06 – 31.08	36 нед.
2	01.09 – 31.12	16 нед.	01.01 –08.01	09.01 – 31.05	20 нед.	01.06 – 31.08	36 нед.

Методическое обеспечение программы

В организации хореографических занятий используются следующие методы:

- *Практический метод* – танцы, метод танцевальной импровизации, упражнения.
- *Метод действенного анализа* - постановочно-репетиционный процесс.

Эти методы и приемы используются в комплексе, чередуются и дополняют друг друга, развивают внимание, память, творческое воображение, помогают освоить базовые танцевальные и театральные умения и навыки.

Методы обучения:

- словесный (беседа, устное изложение, инструкция);
- наглядный практический (выполнение работы по сценарию);
- объяснительно-иллюстративный (видеоматериалы, иллюстрации);
- репродуктивный (воспроизведение базовых элементов по образцу);
- частично-поисковый (творческий поиск);

Методы воспитания:

- убеждение;
- поощрение;
- стимулирование;
- мотивация.

Формы организации образовательного процесса:

- фронтальная;
- индивидуально-групповая;
- групповая;
- работа в парах.

Типы занятий:

- комбинированный;
- первичного ознакомления материала;
- усвоение новых знаний;
- применение полученных знаний на практике;
- закрепление, повторение;
- итоговое.

Структура и этапы проведения занятия:

Занятие состоит из трех частей - продолжительность занятия 60-80 минут перерывом 10 минут.

Вводная часть (5 минут)

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

Подготовительная часть (5-15 минут)

Разучиваются и исполняются физические упражнения

Основная часть

1. упражнения – 20-35 минут;
2. упражнения на середине зала –10-20 минут;
3. упражнения с элементами прыжков – 10-20 минут.

Заключительная часть (10 минут) - разучивание отдельных танцевальных элементов, комбинаций, движений.

Во время занятий развиваются: творческие способности детей, исполнительская культура, техника движений.

Занятие по импровизации – это творческая лаборатория для обучающихся, где они раскрывают свои творческие способности. Это занятие самостоятельности и свободы действия, на котором дети могут воплотить свои творческие, хореографические фантазии в реальность. Задача педагога - раскрыть и развить творческую личность, помочь ребенку логически думать и свободно фантазировать.

Формы организации учебного занятия:

- беседа;
- экскурсия;
- учебная деятельность;
- репетиционно-постановочная деятельность.

Формы работы с родителями:

- индивидуальная работа с родителями (беседы, творческое сотрудничество в подготовке сценических номеров и изготовление костюмов);
- повышение образовательного уровня педагога и родителей (самообразование, обмен опытом работы, беседы, советы и т.д.);
- приглашение родителей на открытые занятия, концерты и выступления.

Педагогические технологии:

- технология индивидуального обучения;
- технология группового обучения;
- технология разноуровневого обучения;
- технология развивающего обучения;
- игровая технология обучения;
- коммуникативная технология обучения;
- технология коллективной творческой деятельности;
- здоровьесберегающая технология.

Материально-техническое обеспечение программы

Оборудование:

- Просторное помещение с деревянным половым покрытием.
- Зеркала.
- Хореографический станок.
- Сценическая площадка.

Приборы и оборудование:

- CD проигрыватель с USB

Костюмы:

- форма для работы на занятии (купальник, лосины, юбки),
- мягкая обувь,
- сценические костюмы из репертуара коллектива.

Раздаточный материал для концертных номеров.

Методические материалы:

- книги и журналы о хореографии;
- иллюстрации;
- стенд «Наши достижения»;
- сценарные разработки.

Информационное обеспечение:

- фотографии, видео и аудио материалы к практическим темам;
- видеокассеты, DVD с записями хореографического материала, конкурсными выступлениями коллектива, концертами, открытыми занятиями.

Кадровое обеспечение

Реализацию данной программы обеспечивает педагог дополнительного образования, соответствующий требованиям к квалификации по должности «Педагог дополнительного образования», имеющий первую категорию с высшим профессиональным образованием и стажем работы с детьми школьного возраста.

Формы аттестации/контроля и оценочные материалы (см. Приложения)

Педагогический мониторинг:

- творческие задания,
- диагностика личностного роста и продвижения,
- ведение журнала учёта достижений обучающихся,
- анкетирование родителей.

Формы аттестации:

- концертная деятельность,
- открытые занятия,
- танцевальные конкурсы,
- творческие итоговые работы.

Виды контроля

Для полноценной реализации программы используются виды контроля (см. Приложение):

- входящий контроль (внешняя диагностика обучающихся, опрос);
- текущий контроль практических навыков осуществляется регулярно на каждом занятии (педагогическое наблюдение за деятельностью обучающихся);
- промежуточный контроль (творческая работа, игровые задания);
- итоговый контроль проводится в конце учебного года, где отслеживаются уровень освоения обучающего курса, динамика освоения практических навыков, техника танцевального исполнения (открытые занятия, концертная деятельность, музыкальные соревнования и танцевальные конкурсы).

Формы подведения итогов по реализации программы:

- мониторинг - опрос, внешняя диагностика;
- отчетный концерт;
- участие в конкурсах, праздниках и проектах;
- открытые занятия (2 раза в год);
- музыкальное соревнование.

Способы определения результативности

Достижение творческого результата, является основным видом педагогического контроля. На протяжении всего обучения, главным критерием освоения программы являются выступления и концерты, танцевальные этюды. В первый год обучения – это открытые занятия или подготовка малых концертных номеров. Во второй год обучения – подготовка более сложных выступлений и участие детей в творческих спектаклях учреждения. Эффективность занятий определяется диагностикой по следующим критериям: выполнение задания по инструкции, координация движений, гибкость, чувство ритма и внимательность.

Способы отслеживания результативности:

Два раза в год проводится тестирование обучающихся:

- творческие упражнения;
- определение возможности исполнения двигательных движений.

Педагогические наблюдения во время занятий:

- мотивация;
- степень внимания;
- внешние признаки реакции на сложные упражнения.

Публичные выступления (параметры контроля во время занятий):

- наблюдение за работой обучающихся;
- остановка исполнения, обсуждение и повтор упражнения.

Фонд оценочных средств программы (см. Приложения):

- диагностическая карта наблюдения на занятии;
- карта оценки образовательных результатов обучающегося;
- индивидуальная карта учета результатов обучения в процессе освоения образовательной программы;
- журнал учета достижений обучающихся.

Список литературы

Нормативные документы:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Санитарные требования 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28);
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18 ноября 2015 № 09-3242;
5. Устав муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества» от 01.06.2021г. № 450;
6. Локальные нормативные акты МАОУ ДО «ДДТ».

Литература для педагога:

1. Александрова Н. А. Балет. Танец. Хореография. – СПб: Лань, Планета музыки, 2008. – 416 с.
2. Базарова Н. П. Классический танец. - Л.: Искусство, 1984. – С.199.
3. Базарова Н. П., Мей В. Азбука классического танца. - М.: Искусство, 1983. – С.208.
4. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. – М.: Айрис-пресс, 2000.
5. Васильева Н. Танец. – Москва, 2000. – С.100.
6. Вихрева Н. А. Экзерсис на полу для подготовки к занятиям классическим танцем. – М.: Театралис, 2004. – 82 с.
7. Головкина С. Н. Уроки классического танца в старших классах. – М.: Искусство, 1989. – С.123.
8. Зихлинская Л., Мей В. Первые шаги. – Киев: Логос, - 2004. – С.358.
9. Цорн А.Я. Грамматика танцевального искусства и хореографии. 2-е изд., испр. – СПб.: Издательство «Планета музыки»; Издательство «Лань», 2011.
10. Костровицкая В. 100 уроков классического танца. – Л.: Искусство, - 1972. – С.239.
11. Королевская академия танца. Балет. Уроки. Иллюстрированное руководство по официальной программе. – М.: АСТ, - 2003. – С.143.
12. Мессерер А. М. Уроки классического танца. – СПб: Лань, - 2004. – С.376.
13. Нельсон А., Коккен Ю. Анатомия упражнений на растяжку. - Мн. Попурри. – 2008.
14. Нагайцева Л. Г. Балетная гимнастика. – Краснодар: Книжное 17. издательство, - 2004. – С.23.

Литература для родителей:

1. Мессерер А. Уроки классического танца. -СПб.: Издательство «Лань»,2004. – С.400.
2. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца: Учебно-методическое пособие. 2-е изд.-Л.: Искусство. 1983.- С.207.
3. Андерсон Б., Андерсон Дж. Растяжка для каждого/Пер с англ. О.Г. Белошеев; Худ. обл. М.В. Драко. - Мн.: ООО «Попурри», 2002. – С.224.
4. Блок Л. Д. Классический танец: История и современность / Вступ. ст. В. М. Гаевского. - М.: Искусство, 1987. — С.556.
5. Лукьянова Е. А. Дыхание в хореографии: Учеб. пособие для высших и средних учеб. заведений искусства и культуры. - М.: Искусство, 1979. – С.184.
6. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца. – М.: Искусство, -1976. – С.272.

Литература для обучающихся:

1. Барышникова Т.К. Азбука хореографии. – М.: Айрис-пресс, 2000.
2. Зихлинская Л., Мей В. Первые шаги. – Киев: Логос, - 2004. – С.358.

Интернет-ресурсы:

1. Хореографу в помощь <http://dancehelp.ru/http://dancehelp.ru/>
2. Все для хореографов и танцоров <http://www.horeograf.com/http://www.horeograf.com/>
3. Все для хореографов и танцоров <https://vk.com/inspiration.ballet>
4. Классический танец <http://www.nsportal.ru>
5. Классический танец <http://www.xoreograff.ucoz.ru>
6. Библиотека хореографа <http://www.music-for-dance.ru>
7. Книги по хореографии <http://www.balletmusic.ru>
8. Школа классического танца <http://www.ledyahcollege.ru>
<https://vk.com/inspiration.ballet>

Методический инструментарий диагностики обучающихся

Входящий контроль

(внешняя диагностика обучающихся, опрос)

Цель: определение физического и эмоционального состояния обучающихся.

Задачи: определение уровня практических умений и эмоционального настроения на обучение.

Срок проведения: сентябрь.

Форма проведения: собеседование, выполнение практического задания.

Критерии оценки

Минимальный уровень (1-4 балла) — у ребенка не развит музыкальный и ритмический слух, рассеянное внимание, не дисциплинирован, нет пластичности, движения угловатые. Обучающийся замкнут, плохо идет на контакт с детьми, не хочет исправлять ошибки, не склонен проявлять фантазию и творческий подход.

Средний уровень (5-8 баллов) — у ребенка развит музыкальный и ритмический слух, умеет концентрировать внимание, согласовывает движения с музыкой, но допускает не точности в исполнении движений. Обучающийся охотно идет на контакт со сверстниками, умеет слушать других, не всегда проявляет фантазию и творческий подход.

Максимальный уровень (9-10 баллов) — ребенок показывает высокий уровень, сочетает музыку с движениями, выполняет движения без ошибок, ориентируется в пространстве. Обучающийся охотно идет на контакт с детьми, легко общается, способен к соперничеству и взаимопомощи, всегда проявляет фантазию, творческий подход.

Текущий контроль практических навыков

(педагогическое наблюдение деятельности обучающихся осуществляется регулярно)

1. Уровень развития музыкальности и чувства ритма у ребенка

Высокий уровень – музыкально исполняет движения, хорошо развито чувство ритма. Чутко реагирует на интонационные и темповые оттенки звучания. Двигаясь, ребенок правильно ощущает построение музыкальной фразы, схватывает характер счета, легко справляется с ритмическими заданиями. Безошибочно вступает на нужной доле музыкального такта. Движения гармонично сливаются с музыкой. Танцует красиво, ритмично.

Средний уровень – достаточно музыкально и ритмично исполняет движения. Двигаясь, ощущает построение музыкальной фразы, схватывает характер счета, в ритмичных упражнениях неважно справляется с отсчетом ритма. Несколько неуверенно исполняет движения при темповом изменении в музыке, — торопится или наоборот опаздывает. Движения не всегда совпадают с музыкой. «Заторможенность» реакции на музыку мешает вовремя вступить на нужной доле музыкального такта.

Низкий уровень – слабо владеет музыкально - ритмическими навыками, не чувствителен к ритму, темпу, фразировке мелодий. Движения неуверенны, часто «в разрез» с музыкой. Не умеет самостоятельно вступить на нужной доле музыкального такта.

2. Уровень развития собранности и умения концентрировать внимание

Высокий уровень – ребенок предельно собранный и внимательный. Точно и музыкально выполняет движения, уверенно справляется с более сложным заданием. Владеет умением концентрировать свое внимание.

Средний уровень – может быть собранным и внимательным. Движения выполняет правильно, согласно своему счету. Недостаточно владеет умением сосредоточиться, часто отвлекается. При выполнении движений «каноном» допускает ошибки.

Низкий уровень – ребенок несобранный, внимание рассеянное. Редко справляется с выполнением задания самостоятельно. Не владеет умением концентрировать свое внимание. С помощью педагога может справиться.

3. Уровень эмоционально – эстетической настроенности

Высокий уровень – распознает и оценивает свои эмоции и эмоции других людей по мимике и жестам. Проявляет произвольную активность, развиты эмоционально - выразительные движения рук, адекватно использует жест. Высокий уровень включенности в образ.

Средний уровень – видит разные эмоциональные состояния, напряжен общий вид, нечетко выражает свое эмоциональное состояние, пытается выразить свои эмоции мимикой и жестом, не проникая в образ.

Низкий уровень – подавленный, напряженный общий вид, бедная, маловыразительная мимика, не в состоянии четко выразить свое эмоциональное состояние, не развиты эмоционально - выразительные движения рук, неадекватно использует жест

Промежуточный контроль

(отслеживается процесс освоения практических и теоретических навыков)

Цель: выявление соответствия уровня теоретической и практической подготовки обучающихся программным требованиям.

Задачи: определение уровня усвоения теоретических знаний в соответствии с данным периодом обучения; определение уровня формирования практических умений в соответствии с данным периодом обучения.

Срок проведения: декабрь.

Форма проведения: контрольное занятие.

Содержание

Теоретическая часть:

- комплекс движений классического экзерсиса у станка и на середине зала;
- комплекс движений джазового экзерсиса на середине зала;
- этюды с использованием изученных движений в разных сочетаниях;
- правила исполнения элементов композиции и постановки танца.

Практическая часть:

- исполнение комплекса движений джазового экзерсиса на середине зала;
- исполнение этюдов с использованием изученных движений в сочетании классических и джазовых позиций ног и корпуса;
- танцевальная импровизация в различных стилях на основе изученного материала.

Критерии оценки

Минимальный уровень (1-4 балла) — ребенок не достаточно владеет теоретическими знаниями, не выполняет упражнения, выполняет несложные элементы партерной гимнастики и танцевальные связки. Обучающийся замкнут, плохо идет на

контакт со сверстниками, не хочет исправлять ошибки, не склонен проявлять фантазию, творческий подход.

Средний уровень (5-8 баллов) — ребенок отвечает на теоретические вопросы с небольшой помощью педагога, умеет выполнять упражнения, умеет выполнять более сложные элементы партерной гимнастики и танцевальные связки, но допускает не точности. Обучающийся охотно идет на контакт со сверстниками, умеет слушать других, не всегда проявляет фантазию и творческий подход.

Максимальный уровень (9-10 баллов) — ребенок показывает достаточный уровень знаний теоретического материала и практических навыков, умений данного этапа обучения. Обучающийся охотно идет на контакт со сверстниками, легко общается, способен к сопереживанию и взаимопомощи, всегда проявляет фантазию, творческий подход.

Итоговый контроль

**(отслеживается динамика освоения практических навыков,
техника танцевального исполнения)**

Цель: выявление уровня усвоения детьми программного материала, соответствие прогнозируемым результатам образовательной программы.

Задачи: определение степени усвоения практических умений и навыков в соответствии с прогнозируемыми результатами обучения; выявление уровня усвоения теоретических знаний; определение уровня развития индивидуальных творческих способностей; анализ полноты реализации программы.

Срок проведения: конец апреля – начало мая.

Форма проведения: контрольное занятие, отчетный концерт, конкурс.

Содержание

Теоретическая часть:

- комплексы кроссов джаз-танца;
- комбинации с использованием ранее изученного материала в сочетании с падениями и подъемами, использованием различных ракурсов, изменениями уровня, перемещением по пространству класса;
- танцевальные комбинации в различных стилях;
- элементы композиции и постановки танцевальных номеров.

Практическая часть:

- самостоятельно исполнять комплексы кроссов джаз-танца;
- исполнить комплекс элементов партерной гимнастики с элементами джаз-танца;
- исполнить танцевальные комбинации с использованием ранее изученного материала в сочетании с падениями и подъемами, использованием различных ракурсов, изменениями уровня, перемещением по пространству класса;
- исполнение танцевальных комбинаций в заданном стиле;
- придумать и исполнить танцевальный номер.

Критерии оценки

Минимальный уровень (1-4 балла) — обучающейся не владеет достаточным объемом теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой, не может назвать элементы композиции и постановки танцевальных номеров, не грамотно исполняет танцевальные комбинации в стилях.

Средний уровень (5-8 баллов) — обучающейся овладел достаточным объемом теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой, допускает ошибки при исполнении комбинаций с использованием ранее изученного материала в сочетании с падениями и подъемами, использованием различных ракурсов, изменениями уровня, перемещением по пространству класса. Знает элементы композиции и постановки танцевальных номеров. Обучающийся охотно идет на контакт со сверстниками, умеет слушать других, не всегда проявляет фантазию и творческий подход.

Максимальный уровень (9-10 баллов) — обучающейся показывает более чем достаточный уровень знаний теоретического материала, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой. Самостоятельно исполняет классический экзерсис на середине зала, без ошибок сложные кроссы и прыжки в стиле танца джаз-танца, танцевальные комбинации повышенной сложности, свободно импровизирует в заданных стилях, может придумать и исполнить танцевальный номер. Обучающийся охотно идет на контакт со сверстниками, легко общается, способен к сопереживанию и взаимопомощи, всегда проявляет фантазию и творческий подход.

Методическая разработка игрового занятия

«Танцевальная терапия»

Цель: способствование физической и эмоциональной интеграции личности обучающихся.

Задачи:

- углубление осознания обучающимися собственного тела;
- развитие осознания возможностей использования тела, способов выражения чувств;
- установление обучающимися связи чувств с движениями, высвобождение и исследование чувств через танцевальную экспрессию.

Этапы работы:

I этап – разогрев:

Упражнение «Танец отдельных частей тела»

Цели: Разогрев участников; осознание и снятие мышечных зажимов; расширение экспрессивного репертуара.

Материалы: Музыкальная запись с четким ритмическим рисунком.

Время: 3 мин.

Процедура: Участники становятся в круг. Звучит музыка. Педагог называет по очереди части тела, танец которых будет исполнен:

- танец кистей рук;
- танец рук;
- танец головы;
- танец плеч;
- танец живота;
- танец ног;

Участники стремятся максимально использовать в танце названную часть тела.

Вопросы для обсуждения:

- какой танец было легко исполнить, какой трудно?
- почувствовали ли освобождение от зажимов, где они локализовались?

II Этап – Основная деятельность:

Цели: Углубление осознания обучающимися собственного тела; развитие осознания возможностей использования тела, способов выражения чувств; установление связи чувств с движениями, высвобождение и исследование чувств через танцевальную экспрессию.

Материалы: Музыкальный центр, музыкальные записи разных стилей.

Упражнение «Ведущий и ведомые»

Цель: Экспериментирование с различными движениями и межличностными позициями ведущего и ведомого; осознание обучающимися своих танцевально-экспрессивных стереотипов.

Материалы: Музыкальные записи разных стилей, стимулирующих танцевальную экспрессию.

Время: 5 мин.

Процедура: Группа выстраивается в колонну. Звучит музыка, и участники начинают двигаться, причем первый участник становится ведущим, а остальные – ведомыми. В качестве ведущего участник спонтанно и свободно самовыражается,

максимально используя свой танцевально-экспрессивный репертуар, остальные члены группы следуют за ним, стараясь повторять его движения. Через 30 сек. первый участник переходит в конец колонны и становится ведомым. Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый из участников не побывает в роли ведущего.

Вопросы для обсуждения:

- что чувствовали участники, будучи ведущими / ведомыми?
- что они чувствовали, примерив на себя его экспрессию? Какой Я, когда танцую, каков?
- когда участникам было более комфортно – когда повторяли движения других или когда сами были ведущими?

Упражнение «Животные»

Цели: Переживание внутренних движений и экспериментирование с внешним движением; стимулирование идентификации со своим телом; установление связи чувств с движениями.

Материалы: Медитативная музыка.

Время: 2 мин.

Процедура: Выберите любое млекопитающее, рептилию или птицу. В течение 2 минут вы должны быть этим животным, «переняв» его форму, движения и звуки. Вероятнее всего, одно и то же животное выберет не один участник. Не объявляйте о своем выборе. Ползайте, прыгайте, скачите и «летайте», изображая это животное. Спонтанно взаимодействуйте с другими. Подходите к заданию творчески и старайтесь выразить такие стороны своей личности, которые, может быть, нелегко выразить в вашей обычной жизни. Шумите, осознавайте чувства, возникающие у вас, будь то страх, гнев или любовь.

Вопросы для обсуждения:

- какое животное, по мнению группы, выбрал тот или иной ее участник?
- почему было выбрано это животное?
- какое движение было наиболее характерным, что оно означает?
- как чувствовали себя участники, представляя себя животным?
- какие ощущения испытывали, чувства переживали?

Упражнение «Все со всеми»

Цели: Эмпатическое принятие партнеров; взаимное познание; развитие танцевально-экспрессивного репертуара.

Материалы: музыка разных стилей.

Время: 5 мин.

Процедура: Участники становятся в два круга – внешний и внутренний. Один из партнеров начинает спонтанно двигаться, творчески самовыражаясь, следуя своим чувствам в данный момент. Другой зеркально отражает его движения, стараясь «вчувствоваться» в партнера через его пластику, манеру движений. Через 30 секунд участники меняются ролями.

Двигаясь, относительно друг друга, все участники должны взаимодействовать со всеми членами группы.

Вопросы для обсуждения:

- отличаются ли ваши чувства в процессе взаимодействия с разными участниками?
- насколько обогатился ваш танцевально-двигательный репертуар в процессе взаимодействия с участниками группы?

III Этап – Завершение.

Цели: Восстановление дыхания; снятие напряжения и эмоционального возбуждения; закрепление, полученных в ходе занятия, результатов.

Материалы: музыкальный проигрыватель.

Упражнение «Восход солнца»

Цели: Снятие напряжения и эмоционального возбуждения; установка на позитивное мышление.

Материалы: медленная, спокойная музыка.

Время: 3 мин.

Процедура: Группа садится в круг по своим местам. Звучит расслабляющая музыка. Ведущий медленно и четко проговаривает следующий текст: «Наше занятие подходит к своему завершению, но как говорят философы, любой конец есть начало чего-то нового. В нашем случае, это будет осознание себя, своих возможностей, единение с Вселенной и ее могуществом, интеграция души и тела. Сядьте по удобнее. Расслабьтесь. Глаза можете закрыть, а можете оставить открытыми. Попробуйте своим внутренним зрением перенестись в предрассветные секунды, когда небо становится светлее и вот-вот должно взойти солнце. Понаблюдайте вокруг. Природа, будто бы замерла в ожидании солнца. Деревья, животные, насекомые – все наполнены необыкновенной тишиной, будто бы перенеслись, в своем ожидании, в волшебную страну, между сном и реальностью, между ночью и днем, тьмой и светом. Страну, в которой нет ни на одной из карт мира. Страну, где возможно все. Ждите и вы. Ждите восхода, как первую любовь, с таким же глубоким ожиданием, с такой надеждой и подъемом. Молчаливо. А теперь, позвольте солнцу взойти! Позвольте его лучам согреть вас своим теплом и светом. Сделайте глубокий вдох. Когда вы вдыхаете, представьте себе золотой свет, входящий через вашу голову в тело, как будто солнце стало совсем рядом с вашей головой. Вы просто пусты, и золотой свет наполняет вашу голову и идет вглубь, вглубь до пальцев ног. Когда вы вдыхаете, представляйте это. Этот золотой свет поможет, он очистит все ваше тело и наполнит созидательностью. Почувствуйте, как волшебное солнечное тепло разливается по вашему телу, по каждой его клеточке. Сохраните эти ощущения. Сделайте еще один глубокий вдох. Теперь можете открыть глаза те, у кого они были закрытыми, займите привычную вам позу. С этого момента, если когда-нибудь в жизни, вы будете чувствовать тревогу, страх, печаль, напряжение, позвольте вашему внутреннему солнцу взойти...» После слов педагога, на экране ноутбука появляется запись с восходом солнца.

Текущий контроль обучающихся

Диагностическая карта наблюдения на занятии (педагогическое наблюдение)

Фамилия Имя обучающегося	Полностью	Частично	Невладеет
Принимает учебную задачу и её конечную цель			
Умеет работать в коллективе			
Умеет определять основные рисунки в танце			
Знание специализированных терминов			
Правильность выполнение упражнений на гимнастических ковриках			
Умеет применять полученные навыки в составлении элементов танца			

Журнал учета достижений обучающихся по программе «Современный танец»

Фамилия Имя участника (обучающегося)	Название мероприятия	Дата	Уровень		
			Местный – ДДТ	Муниципальный	Региональный

Карта оценки образовательных результатов обучающегося

Название программы: «Современный танец»

Фамилия, имя, отчество педагога: _____ Фамилия, имя обучающегося _____

Год обучения по программе – первый год (1), второй год (2)

Параметры результативности реализации программы	Характеристика низкого уровня результативности	Характеристика среднего уровня результативности	Характеристика высокого уровня результативности
Уровень знаний основных хореографических терминов	Слабое знание основных терминов	Недостаточно закреплены знания	Отличное знание основных терминов
Умение применять хореографические термины в практической деятельности	Не умение применять их на практике	Неточность в применении на практике	Отличное применение и понимание на практике
Уровень развития музыкальности, ритмичности, пластичности, координированности движений	Навыки музыкально-ритмической деятельности выработаны слабо, нет умений ориентироваться в пространстве	Движения выполняются чётко и правильно в зависимости от характера и темпа музыки	Выработаны музыкальный слух, память, ориентация в пространстве класса, выработана правильная постановка корпуса, пластичность,
Уровень выразительного выполнения упражнений и движений современного танца	Движения слабые, сдержанные, неуверенные	Отсутствует чёткость и лёгкость при выполнении	Не выработана правильная постановка корпуса, пластичность, выразительность выполняемых движений
Уровень развития артистичности, творческой активности, художественно – творческого потенциала, организованности, самостоятельности	Не самостоятелен, не активен, не артистичен.	Самостоятельность и творческая активность развиты в недостаточно высокой степени	Умение заниматься самостоятельно, привносить свои идеи в творческий процесс; склонность к импровизации; активность
Опыт общения	Общение отсутствовало (обучающийся закрыт для общения)	Общение и сотрудничество в недостаточной степени	Приобретён опыт взаимодействия и сотрудничества обучающегося с педагогом и сверстниками
Осознание поставленных задач и актуальных достижений	Рефлексия отсутствует	Задачи осознает, но не стремится их достигнуть	Актуальные задачи и достижения осознаны и сформулированы
Мотивация и осознание перспективы	Мотивация и осознание перспективы отсутствуют	Есть мотивация и желание, но стремления к совершенствованию в этой области нет	Стремление к дальнейшему совершенствованию

Тезаурус

1. РАЗОГРЕВ – разогрев мышц всего тела;
2. ИЗОЛЯЦИЯ – основной технический прием; движение, осуществляемое одной частью тела в одном суставе при неподвижном положении другой;
3. УРОВНИ – основные уровни: стоя, сидя на корточках, стоя на коленях, сидя и лежа;
4. КРОСС – передвижение в пространстве;
5. КОМБИНАЦИЯ ИЛИ ИМПРОВИЗАЦИЯ - завершающий раздел занятия;
6. КООРДИНАЦИЯ – при движениях двух или более центров одновременно возникает необходимость их скоординировать;
7. МУЛЬТИПЛИКАЦИЯ - одно движение, раскладывающееся на множество составляющих за одну ритмическую единицу;
8. СТРЕЙЧИНГ - упражнения для растяжки;
9. ЭКЗЕРСИС - комплекс тренировочных упражнений, составляющих основу урока;
10. ARCH [арч] — арка, прогиб торса назад.
11. BODY ROLL [боди ролл] — группа наклонов торса, связанная с поочередным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости (синоним «волна»).
12. CONTRACTION [контракшн] — сжатие, уменьшение объема корпуса и округление позвоночника, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, выполняется на выдохе.
13. DEEP CONTRACTION [диипконтракшн] — сильное сжатие в центр тела, в котором участвуют все сочленения, т.е. в это движение включаются руки, ноги и голова.
14. DEMI PLIE. [деми плие] — полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.
15. GRAND PLIE. [гранд плие] — полное приседание, при котором пятки отрываются от пола.
16. DROP [дроп] — падение расслабленного торса вперед или в сторону.
17. FLAT BACK [флэтбэк] — наклон торса вперед, в сторону (на 90), назад с прямой спиной, без изгиба торса.
18. FLEX [флекс] — сокращенная стопа, кисть или колени.
19. FLIK [флик] — мазок стопой по полу к опорной ноге.
20. GRAND BATTLEMENT [гран батман] — бросок ноги на 90 и выше вперед, назад или в сторону.
21. GRAND JETE. [гран жете] — прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед, назад или в сторону. Ноги раскрываются максимально и принимают в воздухе положение «шпагат».
22. HIGH RELEASE [хай релиз] — высокое расширение, движение, состоящее из подъема грудной клетки с небольшим перегибом назад.
23. HOP [хоп] — шаг-подскок, «рабочая» нога обычно в положении «у колена».
24. JAZZ HAND [джаз хэнд] — положение кисти, при котором пальцы напряжены и разведены в стороны.

25. KICK [кик] — бросок ноги вперед или в сторону на 45 или 90 через вынимание приемом *developpe*.
26. PAS CHASSE. [па шассе] — вспомогательный прыжок с продвижением во всех направлениях, при исполнении которого одна нога «догоняет» другую в высшей точке прыжка.
27. PAS DE BOURRE.E [па де бурре] — танцевальный вспомогательный шаг, состоящий из чередования переступаний с одной ноги на другую с окончанием на *demiplie*. Синоним *steppasdebouree*. В модерн-джаз танце во время *pasdebouree* положение *surlecoudepied* не фиксируется.
28. PASSE. [пассе] — проходящее движение, которое является связующим при переводе ноги из одного положения в другое, может исполняться по первой позиции на полу (*passerarterre*), либо на 45 или 90.
29. PIQUE. [пике] — легкий укол кончиками пальцев «рабочей» ноги об пол и подъем ноги на заданную высоту. PIROUTTE [пируэт] — вращение исполнителя на одной ноге *endehors* или *endedans*, вторая нога в положении *surlecoudepied*.
30. PLIE. RELEVE. [плие релеве] — положение ног на полупальцах с согнутыми коленями.
31. POINT [поинт] — вытянутое положение стопы.

Основные понятия Джаз - танца

Разогрев

Задача этой части занятия привести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть все мышцы. В отличие от классического тренажа с определенной последовательностью упражнений, в современном танце существуют различные способы разогрева: у станка, на середине зала и в партере (на полу). По функциональным задачам можно выделить четыре группы упражнений:

- Первая группа – это упражнения стрейч-характера, т.е. растяжение, связанные со статическим напряжением мышц различных частей тела.
- Вторая группа упражнений связана с наклонами и поворотами торса. Они помогают разогреть и привести в рабочее состояние позвоночник и его отделы (именно на позвоночник падает основная нагрузка в дальнейших частях занятия). Эти упражнения эффективнее всего исполнять стоя или в партере.
- Третья группа связана с разогревом ног. Здесь много заимствований из классического экзерсиса.
- Четвертая группа связана с расслаблением позвоночника и включает в себя упражнения свингового характера или падения (drop) торса в различных направлениях.

При сочетании упражнений из всех четырех групп достигается необходимый разогрев различных групп мышц.

Возможна следующая система разогрева, которая может варьироваться в зависимости от задач занятия:

- Упражнения для разогрева стопы и голеностопа, demi-plieetgrandplie по параллельным и выворотным позициям, перегибы и наклоны корпуса, растяжки.
- Спирали и изгибы торса, наклоны, упражнения на расслабление и напряжение, упражнения для разогрева позвоночника, упражнения, заимствованные из классического танца.
- В партере (на полу): упражнения для позвоночника, упражнения стрейч-характера, упражнения для разогрева стопы и голеностопа.

Педагог имеет возможность выбрать тот разогрев, который наиболее полно готовит тело воспитанника для дальнейших нагрузок, необходимых для выполнения поставленных задач. Темп разогрева также может быть различен: упражнения в медленном темпе, построенные на статическом напряжении, или упражнения, выполняемые в быстром темпе. Длительность разогрева полностью зависит от года изучения.

Изоляция

Эта часть занятия более насыщена упражнениями, чем предыдущая. И если в разогреве все тело активизируется, то при изоляции происходит глубокая работа с мышцами различных частей тела. Основная задача педагога во время изучения движений изолированных центров следить за тем, чтобы движения у воспитанников были действительно изолированными, чтобы во время движения одного центра не двигался другой. Эта на первый взгляд простая задача вызывает трудности, т.к. анатомически все

центры тесно связаны. Вот почему воспитанникам необходимы знания анатомии человека.

Упражнения для позвоночника

Основой техники этой части занятия служит, прежде всего, позвоночник, поэтому главная задача педагога развить у воспитанников подвижность во всех его отделах и укрепить мышцы спины, что позволит детям избежать травм и улучшить aplomb.

Уровни

Основные уровни: стоя, сидя на корточках, стоя на коленях, сидя и лежа. Задачи уровней многообразны. Во-первых, в различных уровнях исполняются движения на изоляцию (особенно это эффективно в нижних уровнях, т.к. нет необходимости держать вес тела и все центры двигаются более свободно). Во-вторых, в партере очень полезно выполнять упражнения стрейч-характера, т.е. растяжки. В уровнях «сидя» и «лежа» достаточно много упражнений на contraction и release, спирали и твисты торса. И, наконец, смена уровней, быстрый переход из одного уровня в другой – это дополнительный тренаж для развития координации.

Кросс

Передвижение в пространстве. Этот раздел урока развивает танцевальность и позволяет приобрести манеру и стиль исполнения модерн-джаз танца. Воспитанники должны уметь передвигаться в пространстве шагами, прыжками и вращениями по заданной педагогом схеме. В этом разделе занятия воспитанники должны освоить шаги в модерн-джаз манере, в рок-манере, в мюзикл-джаз манере, различные прыжки с двух ног на две (jump), с одной ноги на другую с продвижением (leap), с одной ноги на ту же ногу (hop) и с двух ног на одну. Основные виды поворотов: на двух ногах, на одной ноге и повороты по кругу вокруг воображаемой оси.

Комбинация или импровизация

Последним, завершающим разделом занятия, является комбинация. Здесь все зависит от фантазии педагога и его балетмейстерских способностей. Однако главная задача педагога научить воспитанников танцевальности, умению слушать музыку (развитие музыкальности), умению использовать определенный рисунок, заданный педагогом (ориентация воспитанника в пространстве), четко исполнять направления и ракурсы, правильно дышать во время исполнения комбинаций (связь движения с дыханием), а также, самое главное, научить ребят использовать средства танцевальной выразите

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997366

Владелец Караульщикова Людмила Юрьевна

Действителен с 05.09.2024 по 05.09.2025