

**Раздел 1. Пояснительная записка**

Хореография – одно из самых востребованных направлений дополнительного образования.

Пожалуй, нет более гармоничной формы воспитания телесной и духовной красоты, чем занятия хореографией.

Творческая деятельность человека, как правило, обусловлена теми способностями, которые формируются в школьные годы. Она стимулирует развитие индивидуальности ребенка, его талантов, умственных и физических способностей, служит средством углубления знаний.

В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, в результате длительного поддержания статистической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы. С этими проблемами позволяет справиться изучение основ современной хореографии.

Данная образовательная программа для занятий по хореографии имеет *художественную направленность.*

***Актуальность*** образовательной программы состоит в том, что ее успешная реализация способствует разностороннему развитию личности; формированию общественно-ценностных интересов детей, подростков; их информационно-коммуникативной и танцевальной удовлетворению и развитию творческой индивидуальности; укреплению физического здоровья.

Программа реализует право каждого воспитанника на качественное дополнительное образование, информацию, сценическую практику.

***Новизна*** программы заключается в том, что позволяет подготовить детей школьного возраста к освоению предмета хореографии, направлению современного танца.

***Цель программы:***выявление и раскрытие творческих способностей каждого обучающегося через приобщение к таким видам искусства как хореография и музыка.

***Задачи:***

*Обучающие:*

**-** познакомить с хореографической грамотой

**-** дать первоначальные знания по предмету «Современный танец»

**-** выработать навыки коллективного движения

*Воспитательные:*

- создать коллектив и воспитывать чувство коллективизма

- воспитать трудолюбие и умение добиваться цели

- научить организации учебного занятия

*Развивающие:*

- развитие природных данных детей

- приобретение навыков в координации

- выработка чувства ритма

***Отличительной особенностью*** данной образовательной программы является то, что она позволяет выровнять возможности детей, используя в процессе их обучения, индивидуальный подход, а также грамотно применяя систему коррекции природных хореографических данных, путем исполнения специальных упражнений.

***Ожидаемые результаты обучения.***

По окончании первого года обучения дети должны овладеть азами хореографического образования: усвоить основы хореографической и музыкальной грамоты и, соответственно, технику исполнения базовых движений, а также научиться элементарной координации собственного тела в пространстве.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Форма аттестации** | **Содержание проверки** | **Периодичность** |
| Открытые занятия | Уровень и качество освоения обучающимися программ по предметам | Раз в полугодие |
| Итоговые занятия | Уровень и качество освоения обучающимися программ, обобщение и систематизация учебного материала по предметам | 1 раз в год |
| Концертно-массовая деятельность, соревнования и конкурсы | Уровень и качество освоения обучающимися изученного материала и способность проявлять свои умения на сценических площадках | В течение учебного года |

***Сроки реализации программы.***

Программа рассчитана на 1 год и предусматривает учебную нагрузку в объеме 136 часов в год.

***Форма организации*** учебного процесса - групповые занятия.

Занятия проводятся 4 раза в неделю по 1 часу.

Используются такие формы проведения занятий как практическое занятие, беседа, игра, самостоятельная работа, открытое занятие.

В ходе проведения занятий используются такие формы организации деятельности обучающихся как групповая, индивидуальная, подгрупповая.

Структура учебного занятия состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

В подготовительной части занятия обучающиеся сосредотачивают внимания, подготавливают суставно-мышечный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы для последующей работы. В основной части - обучающиеся развивают свои физические данные и изучают новый материал. В заключительной части занятия подводятся итоги.

***Возраст детей, участвующих в реализации ДООП.***

Программа разработана для занятий с учащимися 9 - 14 лет.

**Раздел 2. Учебно- тематический план.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название темы | Кол-во теорет.  часов | Кол-во  практ.    часов | Всего     часов |
| 1. | Техника безопасности | 1 | - | 1 |
| 2. | Вводный урок | 1 | - | 1 |
| 3. | История развития современного или модерн-  джаз танца | 3 | 1 | 4 |
| 4. | Музыка и её характер | 2 | 2 | 4 |
| 5. | Изучение основных принципов современного  танца в технике движения | 2 | 4 | 6 |
| 6. | Координация | 3 | 21 | 24 |
| 7. | Постановка корпуса рук и ног, их положения в  современном танце. | 1 | 5 | 6 |
| 8. | Основные элементы партерного экзерсиса | 2 | 5 | 7 |
| 9. | Постановочная работа | 5 | 20 | 25 |
| 10. | Изоляция | 2 | 9 | 11 |
| 11. | Комбинация или импровизация | 1 | 15 | 16 |
| 12. | Гимнастика | 1 | 17 | 18 |
| 13. | Кросс. Перемещение в пространстве | 1 | 8 | 9 |
| 14. | Итоговый урок | - | 4 | 4 |
|  | **ИТОГО** | 24 | 112 | **136** |

**Раздел 3. Содержание .**

**Тема1. Техника безопасности.**

Проведение инструктажа по безопасности и правилах поведения детей на уроке.

**Тема 2. Вводный урок.**

Знакомство с детьми, выявление их природных способностей и уровня физической подготовки.

**Тема 3. История развития современного или модерн-джаз танца.**

1. 1917-1930 гг. – вершина развития джазового танца.

2. Конец 60-х годов – возникновение нового художественного явления

– модерн-джаз танца.

**Тема 4. Музыка и её характер.**

*Теория.* Музыкальный ритм. Сильная и слабая доля. Музыкальные

размеры: 2/4 и 3/4. Темп (быстро, медленно, умеренно). Контрастная музыка

по темпу и настроению.

*Практика.* Ритмические игры.

**Тема 5. Изучение основных принципов современного танца в технике движения.**

1. Поза коллапса.

2. Изоляция и полицентрия.

3. Полиритмия.

4. Мультипликация.

5. Координация.

6 Импульс и управление.

7 Contraction and release.

8 Уровни.

**Тема 6. Координация.**

- свинговое раскачивание двух центров;

- параллель и оппозиция в движении двух центров;

- принцип управления, «импульсные цепочки»;

- координация движений рук и ног, без передвижения.

**Тема 7. Постановка корпуса рук и ног, их положения в современном танце. Основные принципы их движения.**

*1 Постановка корпуса, основные понятия.*

- «вертикаль»;

- «лифт»;

- «сontraction»;

- «спираль»;

- «flat back»;

- «баланс»;

- «параллель».

*2 Позиция рук.*

- нейтральное или подготовительное положение;

- press-position;

- I позиция;

- II позиция;

- III позиция;

- jerk position.

*2.1. Положение рук.*

- V положение;

- А – Б – В – положения;

*3 Позиция ног.*

- I позиция;

- II позиция;

- III позиция;

- IV позиция;

- V позиция.

*3.1. Положение ног.*

- point;

- flax.

**Тема 8. Основные элементы партерного экзерсиса.**

*Теория.* Постановка корпуса. Постановка стопы. Формирование ее свода. Выворотные и невыворотные стопы. Складочка, уголок, лягушка, затянутое колено. Развитие танцевального шага. Группировка. Махи ногой от колена и прямой ногой.

*Практика.* Выполнение комплекса упражнений.

**Тема 9. Постановочная работа.**

Разучивание отдельных танцевальных связок, рисунков и перестроений, с последующим их сведение в один общий танцевальный номер. Закрепление и отработка хореографического номера.

**Тема 10. Изоляция.**

- голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, движения исполняются вперед-назад, диагонально, крестом, из стоны в сторону, квадратом;

- плечи: прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист, шейк;

- грудная клетка: движения из стоны в сторону, квадраты и кресты, вперед-назад;

- пелвис: крест, квадрат, полукруги, «восьмерка», shimmi, jelly roll;

- руки: движения изолированными ареалами, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой, переводы из положения в положение;

- ноги: движения стопой и голеностопом, переводы из параллельного в выворотное положение, ротация бедра, исполнение движений выворотной и невыворотной ногой.

**Тема 11. Комбинация или импровизация.**

- изучение комбинаций на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней и т.д.

**Тема 12. Гимнастика.**

*Теория.* Роль гимнастических упражнений для физического развития опорно-мышечного, двигательного аппарата.

*Практика.* Шпагаты. Мост из положения лежа. Кувырок вперед. Стойка на руках с опорой ногами о стену. Березка. Кольцо. Корзиночка. Колесо.

**Тема 13 Кросс. Перемещение в пространстве.**

- шаги с трамплинным сгибанием колений при передвижении из стороны в сторону и вперед-назад;

- шаги по квадрату;

- шаги с мультипликацией;

- основные шаги афро-танца;

- прыжки: hop, jump, leap.

**Тема 14. Итоговый урок.**

Итоговое занятие, просмотр достижений, успехов и навыков детей, уровня освоения учебной программы. Проводиться дважды в год, в конце первого и второго полугодия.

**Раздел 4. Обеспечение.**

Для успешной и качественной реализации данной программы необходимо иметь определенный обеспечение методическими ресурсами.

Материальная база:

1. Танцевальный класс площадью 3-4 кв.м. на одного человека, высотой не менее 4м.; на полу линолеум.

2. Сцена для постановочной работы

4. Гимнастические коврики, резинки, кубы и степы.

***Материально-технические средства обучения:***

Аудио-аппаратура, с колонками и качественным звуком, воспроизводящая CD, MP3 и USB носители. Желательно наличие дистанционного пульта от данной аппаратуры.

Музыкальный материал, записанный на советующих аппаратуре носителях:

музыка для общеразвивающего экзерсиза (современно-популярного и детского характера)

**Раздел 5.Формы аттестации и оценочные материалы.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Форма аттестации** | **Оценка уровня освоения** |
| 1. | Сдача нормативного раздела гимнастики | Максимально правильное исполнение упражнения (зачет/незачет):  -шпагаты по всем направлениям  -наклоны корпуса и «мосты»  - туры и вращения |
| 2. | Сдача нормативов раздела ОФП | Максимально правильное исполнение упражнений за 1 минуту (зачет/незачет):  - присед за колени и присед за колени с выпрыгиванием  - планки во всех вариациях  - «бёрпи»  - прыжок «поджатый»  - прыжок «разножка»  - отжимания  - пресс |
| 3. | Сдача нормативов раздела акробатики | Максимально правильное исполнение упражнения (зачет/незачет):  - «колесо» и «колесо на одной руке»  - «рондад»  - кувырки  - перекаты и перекидные |
| 4. | Самостоятельное сочинение танцевальных этюдов в разделе импровизация | Зачет/незачет |

**Раздел 6. Список информатиных источников.**

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца. – М. – Л., 1964

2. Балет: энциклопедия. – М.: Советская энциклопедия, 1981

3. Дойч Д. Психология музыки. Нью-Йорк, 1982

4. Коллиер Д. Становление джаза. – М., 1984

5. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца. – Л., 1968

6. Мейнель К., Шнабель Г. Учение о движении – спортивная моторика.

Берлин, 2001

7. Мехлинг Г., Эффенберг А. Перспективы аудиомоторики / Практически

ориентированное учение о движении, как прикладная спортивная моторика.

Лейпцигские спортивно-научные статьи, № 5, 1999

8. Никитин В. Модерн-джаз танец: начало обучения. – М., 2000

9. Таут Г., Райтбун Н., Миллер Р. Музыка в сравнении с метрономом в

ритмической двигательной задаче. Университет штата Колорадо, № 5, 1995

10. Хекельман А., Блазер П. Методы квантитативного анализа связки музыки

и движения / Теории двигательного движения человека и их применение на

практике. Спортивная кинетика, Т. 98, 1997

11. Хохмут Г. Биомеханик спортивных движений. Берлин, 1982

12. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. – М., 1985

***Календарно-тематическое планирование.***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема | Кол-во часов | Дата |
| 1. | Вводный урок. Техника безопасности. | 2 | 1 неделя |
| **История развития современного или модерн-джаз танца 4 часа** | | | |
| 2. | Изучение вершины развития джазового танца. (1917-1930 гг.) | 2 | 1 неделя |
| 3. | Знакомство с возникновением нового художественного явления– модерн-джаз танца. (конец 60-х годов) | 2 | 2 неделя |
| **Музыка и её характер 4 часа** | | | |
| 4. | Изучение музыкального ритма, темпа, размеров и долей. | 2 | 2 неделя |
| 5. | Ритмические игры | 2 | 3 неделя |
| **Изучение основных принципов современного танца в технике движения 6 часов** | | | |
| 6. | Поза коллапса. Изоляция и полицентрия. Полиритмия. | 2 | 3 неделя |
| 7. | Мультиципликация. Координация. Импульс и управление. | 2 | 4 неделя |
| 8. | Contraction and release. Уровни. | 2 | 4 неделя |
| **Координация 24 часов** | | | |
| 9. | Свинговое раскачивание двух центров. Параллель и оппозиция в движении двух центров; | 8 | 5-6 неделя |
| 10. | Принцип управления, «импульсные цепочки»; | 8 | 7-8 неделя |
| 11. | Координация движений рук и ног, без передвижения. | 8 | 9-10 неделя |
| **Постановка корпуса рук и ног, их положения в современном танце 6 часов** | | | |
| 13. | Постановка корпуса, основные понятия. Позиция рук.  Положение рук. | 4 | 11 неделя |
| 14. | Позиция ног.  Положение ног. | 2 | 12 неделя |
| **Постановочная работа 14 часов** | | | |
| 15. | Разучивание отдельных танцевальных связок, рисунков и перестроений, с последующим их сведение в один общий танцевальный номер. Закрепление и отработка хореографического номера. | 14 | 12-15 неделя |
| **Основные элементы партерного экзерсиса 7 часов** | | | |
| 16. | Постановка корпуса. Постановка стопы. Формирование ее свода. Выворотные и невыворотные стопы. | 2 | 16 неделя |
| 17. | Складочка, уголок, лягушка, затянутое колено. Развитие танцевального шага. Группировка. Махи ногой от колена и прямой ногой. | 2 | 16 неделя |
| 18. | Выполнение комплекса упражнений. | 3 | 17 неделя |
| **Изоляция 11 часов** | | | |
| 19. | Голова (наклоны, повороты, круги, полукруги, движения исполняются вперед-назад, диагонально, крестом, из стороны в сторону, квадратом)  Плечи (прямые направления, крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмерка», твист, шейк)  Упражнения-связки на изоляцию | 5 | 17-18 неделя |
| 20. | Грудная клетка (движения из стороны в сторону, квадраты и кресты, вперед-назад).  Пелвис (крест, квадрат, полукруги, «восьмерка», shimmi, jelly roll).  Руки (движения изолированными ареалами, круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой, переводы из положения в положение).  Ноги (движения стопой и голеностопом, переводы из параллельного в выворотное положение, ротация бедра, исполнение движений выворотной и невыворотной ногой. | 6 | 19-20 неделя |
| **Комбинация или импровизация 16 часов** | | | |
| 21. | Изучение комбинаций на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных центров, шаги, смену уровней. | 16 | 20-24 неделя |
| **Гимнастика 18 часов** | | | |
| 22. | Роль гимнастических упражнений для физического развития опорно-мышечного, двигательного аппарата. | 6 | 24-25 неделя |
| 23. | Шпагаты. Мост из положения лежа. Кувырок вперед. Стойка на руках с опорой ногами о стену. Березка. Кольцо. Корзиночка. Колесо. | 12 | 26-28 неделя |
| **Кросс. Перемещение в пространстве 9 часов** | | | |
| 24. | Шаги с трамплинным сгибанием колена при передвижении из стороны в сторону и вперед-назад.  Шаги по квадрату.  Шаги с мультипликацией.  Основные шаги афро-танца. | 6 | 29-30 неделя |
| 25. | Прыжки: hop, jump, leap | 3 | 30-31 неделя |
| **Постановочная работа 11 часов** | | | |
| 26. | Разучивание отдельных танцевальных связок, рисунков и перестроений, с последующим их сведение в один общий танцевальный номер. Закрепление и отработка хореографического номера. | 11 | 31-33 неделя |
| **Итоговый урок 4 часа** | | | |
| 27. | Итоговое занятие, просмотр достижений, успехов и навыков детей, уровня освоения учебной программы. | 4 | 34 неделя |
|  | **ИТОГО** | 136 | 34 недели |