

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детская школа искусств» р.п. Ровное Саратовской области.

Рассмотрено  
на педагогическом совете  
Протокол № 15к от 06.06.2025 г.

Утверждено  
директор ГБУ ДО «ДШИ» р.п. Ровное  
Саратовской области  
О.Н.Рындина



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Современный танец»

Возраст детей: 5-11 лет  
Срок освоения программы: 2 года

р.п.Ровное 2025 г.

## Пояснительная записка

Общеобразовательная общеразвивающая программа «Современный танец» имеет художественную направленность и предназначена для детей, желающих заниматься современной хореографией.

Хореографическое искусство - массовое искусство доступное всем. Танец таит в себе огромное богатство для успешного художественного и нравственного воспитания, он сочетает в себе не только эмоциональную сторону искусства, но и раскрывает и растит духовные силы, воспитывает художественный вкус и любовь к прекрасному.

Танец – форма хореографического искусства, в которой средством создания художественного образа являются движения и положения человеческого тела.

Синкретичность танцевального искусства подразумевает развитие чувства ритма, умение слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность. Занятия хореографией дают физическую нагрузку равную сочетанию нескольких видов спорта. Используемые в хореографии движения, прошедшие длительный отбор, оказывают положительное воздействие на здоровье детей.

Современный танец, в отличие от классического танца, впитывает в себя все сегодняшнее, его окружающее. Он подвижен и непредсказуем и не хочет обладать какими-то правилами, канонами. Он пытается воплотить в хореографическую форму, окружающую жизнь, ее новые ритмы, новые манеры, в общем, создает новую пластику.

Современные танцы с их стремительными ритмами, необычными и сложными положениями тела хорошо тренируют выносливость, вестибулярный аппарат, систему дыхания и сердце.

Анализируя любую систему танца (классический танец, народный танец и др.), можно чётко выделить определённый набор движений, которые свойственны только данной системе. Особенно чётко это прослеживается в системе классического танца, в которой сложился веками отшлифованный зафиксированный «язык» движений. В современном танце также есть свой «язык», техника, система обучения, которые в настоящее время развиваются, шлифуются, приобретают новые формы.

«Современный танец - это самостоятельная форма искусства, где по-новому соединились движения, музыка, свет и краски, где тело действительно обрело свой полнокровный язык. Современный танец убеждает людей в том, что искусство есть продолжение жизни и постижения себя, что им может заниматься каждый, если преодолеет

в себе лень и страх перед незнакомым.»

Современный танец - один из наиболее массовых видов хореографического искусства и занимает значительное место в эстетическом воспитании детей и подростков. Благодаря соединению лучших традиций мировой танцевальной культуры - современный танец представляет собой достаточно доступный и понятный вид современного искусства.

Данная программа позволяет учащемуся в необходимом объёме изучить искусство современного танца, иметь представление о хореографическом искусстве и самому иметь хореографические навыки.

Программа направлена на обучение основам хореографического искусства, развитие общефизических, артистических, исполнительских способностей, а также воспитание высоких эстетических критериев, необходимых для достижения гармоничного социального, интеллектуального и нравственного развития артиста.

**Актуальность программы** объясняется анализом детского и родительского спроса: многие дети желают красиво двигаться под музыку, иметь стройную фигуру и правильную осанку. Такую возможность предоставляют современные танцы в силу своей доступности детям с разным уровнем подготовки. Занятия современными танцами развивают чувства ритма, раскрывают индивидуальность каждого танцовщика, выявляют его уникальность

**Новизна программы** состоит в том, что в ней учтены и адаптированы к возможностям детей разных возрастов и разной физической подготовки основные направления современного танца и пластики, такие как *джазовый танец* и *танец-модерн*, которые первоначально развивались отдельно, как самостоятельные направления, вырабатывая свои техники и методики, позднее стали сливаться, соединяя и заимствуя различные приёмы, технические особенности своих стилей, создавая новое направление *модерн- джаз, а затем и Contemporary jazz танец*.

Особенность *модерн-джаз* и *Contemporary jazz* танца - достаточная свобода педагога в выборе лексического материала, основывающаяся на строгих рамках занятия. Эта свобода позволяет создать множество индивидуальных способов преподавания.

Педагогическая целесообразность определена тем, что планируемый учебно- воспитательный процесс нацелен на изучение выразительной палитры движений танца; избавление от физических зажимов; развитие физической выносливости и творческой активности. А также занятия улучшают душевное состояние ребенка, формируют характер, наделяя его лучшими качествами: упорством, терпением, дисциплинированностью, чувством ответственности,

умением преодолевать трудности. Все эти необходимые качества приобретаются на занятиях и переносятся учащимися из танцевального класса в другие сферы деятельности детей.

**Концептуальная идея программы** состоит в целенаправленной работе по расширению возможностей творческой реализации детей, соответствующей их духовным и интеллектуальным потребностям посредством приобщения к миру хореографии.

**Особенностью данной программы** является то, что она ориентирует педагогов на работу с детьми независимо от наличия у них специальных физических данных.

#### **Концептуальные положения программы**

- ✓ все дети способны научиться танцевать;
- ✓ творческие способности существуют параллельно и независимо от общих и специальных способностей;
- ✓ творчеству, как любой деятельности, можно учиться;
- ✓ коллективная деятельность - пространство творческого развития учащихся;

#### **Адресат программы**

Данная программа разработана для детей от 5 до 11 лет, желающих обучаться современному танцу, без ограничений, независимо от уровня способностей, в том числе детей с неяркими хореографическими данными.

**Срок реализации программы:** 2 года.

**Объём программы:**

- для младшей возрастной группы (5-7 лет) - 72 часа:

- для средней возрастной группы (8-11 лет) - 72

часа, Уровень освоения программы - **базовый**.

Процесс обучения осуществляется на групповых занятиях.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Продолжительность учебных занятий установлена с учетом возрастных особенностей учащихся, допустимой нагрузки в соответствии с санитарными нормами и правилами, утвержденными СанПин 2.4.4.3172-14.

#### **Цель программы:**

Создание условий для творческого, эмоционального и физического развития ребёнка посредством обучения современному танцу

#### **Задачи:**

*обучающие:*

- 
-

изучить современные направления хореографии  
научить умению слушать, воспринимать, оценивать музыку,  
двигаться в характере музыки, передовая ее темповые и  
динамические особенности

- обучить танцевальному этикету и сформировать умение переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни.
- сформировать компетенции в области культуры в целом, хореографической культуры - в частности;
- формировать исполнительские навыки в области танцевального искусства; обучить основам сценической культуры

*развивающие:*

- развивать танцевальные способности детей(музыкальность, ритмичность, координацию движений умение правильно распределять сценическую площадку)
- развить физические качества (силу, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть, равновесие)
- Развивать общую культуру тела, пластики, манеры поведения.
- содействовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата, профилактике плоскостопия, формированию правильной осанки, функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма
- развить чувство ансамбля (чувство партнерства), артистизм;
- сформировать духовно богатую, трудолюбивую, целеустремленную в достижении целей, ответственную, доброжелательную личность средствами хореографии как источника нравственного и эстетического воспитания;
- создать условия для саморазвития, самореализации и самовоспитания.

*воспитательные:*

- воспитывать терпение, трудолюбие, целеустремленность,
- выносливость воспитывать волевые качества
- сформировать эмоционально-ценностное отношение к действительности
- воспитать личность, уважающую себя, осознающую свою ценность и признающую ценность другой личности, способную сделать правильный выбор в ситуациях нравственного выбора
- воспитать чуткость, внимательность к другим, чувство собственного достоинства
- воспитать человека, способного существовать в современном мире с максимальной пользой;
- сформировать нравственную культуру.

## Условия реализации программы

Набор детей производится в начале учебного года, зачисление возможно на основании результатов просмотра и предварительного индивидуального собеседования с ребенком и его родителями с целью ознакомления с интересами и потребностями ребёнка, выявления способностей и умений, хореографической подготовки, а также заинтересованности в занятиях.

К занятиям допускаются дети, не имеющие противопоказаний по здоровью, и предоставившие справку от врача.

Принимаются девочки и мальчики 5-11 лет, по итогам просмотра и собеседования с педагогом.

Процесс обучения построен на реализации дидактических принципов:

1. **Принцип сознательности и активности** предусматривает сознательность в отношении занятий, формирование интереса в овладении танцевальными движениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу.
2. **Принцип наглядности** помогает создать представление о темпе, ритме, амплитуде движений; повышает интерес к более глубокому и прочному усвоению танцевальных движений.
3. **Принцип доступности** требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному.
4. **Принцип систематичности** предусматривает непрерывность процесса формирования танцевальных навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определенную последовательность решения танцевально-творческих заданий.
5. **Принцип гуманности** в воспитательной работе выражает:
  - безусловную веру в доброе начало, заложенное в природе каждого ребенка, отсутствие давления на волю ребенка;
  - глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей;
  - создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребенка, его самореализации и самоутверждения;
6. **Принцип демократизма** основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в социальной среде.

Занятие хореографией должно быть для ребенка процессом творчества. Большое значение имеет детское сочинительство, составление самими детьми танцевальных и учебных комбинаций,

простейших композиций и этюдов. Личное участие в творчестве углубляет и обогащает восприятие искусства. Навыки творчества, которые развиваются у детей в процессе таких занятий, способствуют формированию творчески-активной личности.

Освоение программы должно опираться на следующие основные

- принципы: ступенчатое развитие природных данных
- учащихся,
- строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приемами, систематичность и регулярность процесса, который направлен на создание условий для гармонического развития творческой личности.

### **Принципы обучения и воспитания**

Главным методическим принципом проведения занятий является то, что усложнение, продвижение по программе напрямую зависит от степени усвоения материала учащимися. Главное не торопиться, добиться правильного исполнения в простом, а не гнаться за сложным, проигрывая при этом в грамотности исполнения.

Обучение современному танцу - двусторонний процесс, осуществляемый педагогом и ребенком в их взаимодействии и творческом сотрудничестве. Обучение строится на следующих педагогических принципах:

- принцип последовательности выражает порядок и логику в изучении учебного материала;
- принцип преемственности, суть которого в том, что предшествующее развивается и обогащается в последующем;
- принцип сознательности и активности, ориентированный на создание таких условий, при которых ребенок сознательно и активно усваивает учебный материал;
- принцип создания оптимальных условий для обучения - морально-психологической атмосферы, взаимоуважения, взаимовежливости и взаимопонимания;
- принцип опережающего обучения подразумевает заблаговременное создание мостов между темами во избежание вакуума.

### **Описание форм занятий**

Основной, наиболее действенной и эффективной формой занятия является учебное занятие, учебно-тренировочное занятие или тренировка.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, тематических бесед, видеопросмотров. Эти занятия имеют относительно небольшой удельный вес в общем процессе подготовки и проводятся, главным образом, с занимающимися среднего возраста и, в

меньшей степени, младшего возраста. Практические занятия являются основной формой подготовки. Они классифицируются по следующим признакам:

- По педагогическим задачам : *обучающие, тренировочные, контрольные,*
- По величине нагрузок: *восстановительные, постановочные, комплексные, ударные, оптимальные, умеренные, разгрузочные.*
- По организации: *фронтальные, групповые, индивидуальные.*

Структура учебно-тренировочного занятия должна быть четкой, со строгим переходом от одной части к другой в соответствии с поставленными задачами.

Структура занятий включает в себя три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

#### *Подготовительная часть занятия.*

Общее назначение - подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части является: организация группы; повышение внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма. Основными средствами подготовительной части являются: строевые упражнения; различные формы ходьбы и бега; несложные прыжки; короткие танцевальные комбинации, состоящие из освоенных ранее элементов; упражнения на связь с музыкой и др. Все упражнения выполняются в умеренном темпе и направлены на общую подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Методические особенности. Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом занимающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10-15% общего времени занятия.

#### *Основная часть занятия.*

Задачами основной части являются: развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; воспитание творческой активности; изучение, и совершенствование движений танцев; отработка композиций и т.д.

Средства основной части занятия: упражнения на силу, растягивание и расслабление (экзерсисы); хореографические упражнения; элементы современного, бального, народного танца; танцевальные композиции; постановочная работа.

Методические особенности. На данную часть занятия отводится примерно 75-85% общего времени. Порядок решения двигательных задач в этой части строится с учетом динамики работоспособности детей. Разучивание и корректировка новых движений происходит в начале основной части, в конце - отработка знакомого материала.



### *Заключительная часть занятия.*

Основные задачи - постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов. На эту часть отводится 5-10% общего времени. Основными средствами являются: спокойные танцевальные шаги и движения; упражнения на расслабление; плавные движения руками; знакомые танцы, исполнение которых доставляет детям радость.

В заключительной части проводится краткий разбор достигнутых на занятии успехов в выполнении движений, что создает у учащихся чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться. Замечания и советы по поводу недостаточно освоенных движений помогают учащимся сосредоточить на них внимание на следующем занятии.

### **Материально-техническое обеспечение**

1. Учебный класс для занятий - большой, светлый, хорошо проветриваемый зал с зеркалами;
2. Коврики или покрытия для занятия в партере,
3. Специальная обувь - балетки или чешки;
4. Тренировочная одежда
5. Музыкальное сопровождение - магнитофон, диски и аудиокассеты, колонки (возможность воспроизводить с флеш накопителей и плееров)

### **Планируемые результаты:**

#### *Личностные результаты*

- Понимание ценности хореографического искусства в жизни человека и общества
- Уважительное отношение к хореографическому наследию России и народов других стран;
- Приобщение к искусству танца.
- Воспитание чувства ответственности, организованности, активности, внимания.
- Развитие эмоционально-волевых качеств и коммуникативных навыков, способствующих социальной самореализации ребенка;
- Коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в коллективе;
- Способность формулировать собственное мнение и позицию;
- Владение основами самоконтроля, самооценки;
- Ответственное отношение к учению, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.

### *Метапредметные результаты*

- Развитие танцевальности, гибкости, пластики, артистизма, музыкального слух, творческого воображения, физической выносливости.

### *Предметные результаты*

- знание правильно распределять своё тело в пространстве, взаимодействовать с партнёрами, ориентироваться в танцевальном зале и на сцене.
- владение основными хореографическими элементами таких направлений как:
  - Джазовый танец
  - Танец модерн
  - Contemporary
  - Модерн-джаз
  - Contemporary джаз
- владение различными танцевальными техниками
- приобретение умений и навыков импровизации под музыку.
- способность управлять телом так, чтобы не только исполнить непосредственно танцевально-пластические фрагменты, но и научиться пользоваться телом как инструментом, позволяющим ярче и точнее создавать образ.

### **Формы и методы работы**

Основной формой учебной работы является учебное занятие.

Важное значение имеет также работа по подготовке учащихся к концертному выступлению, к конкурсам и фестивалям. В репетиционно-постановочные занятия педагог включает необходимое количество разделов программы самостоятельно, комбинируя их в зависимости от тематики танца и сложности его постановки.

Основные методы работы:

1. Наглядный - практический показ;
2. Словесный - объяснение;
3. Творческий - самостоятельное создание учащимися музыкально-двигательных образов.

### **Учебный план**

#### **Первый год обучения Младшая группа (5-7 лет)**

| №<br>п/п | Раздел/ тема                           | Количество часов |          |       | Формы контроля      |
|----------|----------------------------------------|------------------|----------|-------|---------------------|
|          |                                        | теория           | Практика | Всего |                     |
| 1        | Вводное занятие.<br>Знакомство с миром | 1                |          | 1     | Входная диагностика |

|   |                      |          |           |           |                                               |
|---|----------------------|----------|-----------|-----------|-----------------------------------------------|
|   | танца                |          |           |           |                                               |
| 2 | Тренаж               | 1        | 10        | 11        | Наблюдение. Анализ.                           |
| 3 | Джазовый танец       | 1        | 10        | 11        | Наблюдение. Анализ                            |
| 4 | Танец модерн         | 1        | 10        | 11        | Наблюдение. Анализ                            |
| 5 | Хип-Хоп              | 1        | 10        | 11        | Наблюдение. Анализ                            |
| 6 | Постановочная работа |          | 13        | 13        | Концертные выступления                        |
| 7 | Репетиционная работа |          | 13        | 13        | Концертные выступления                        |
| 8 | Итоговое занятие     |          | 1         | 1         | Отчётный концерт<br>Промежуточная диагностика |
|   | <b>ИТОГО:</b>        | <b>5</b> | <b>67</b> | <b>72</b> |                                               |

**Первый год обучения  
Средняя группа (8-11 лет)**

| №<br>п/<br>п | Раздел/ тема                              | Количество часов |           |           | Формы контроля                                |
|--------------|-------------------------------------------|------------------|-----------|-----------|-----------------------------------------------|
|              |                                           | теория           | Практика  | Всего     |                                               |
| 1            | Вводное занятие. Знакомство с миром танца | 1                | 1         | 2         | Входная диагностика                           |
| 2            | Тренаж                                    | 1                | 10        | 11        | Наблюдение. Анализ.                           |
| 3            | Джазовый танец                            | 1                | 10        | 11        | Наблюдение. Анализ                            |
| 4            | Танец модерн                              | 1                | 6         | 7         | Наблюдение. Анализ                            |
| 5            | Contemporary танец                        | 1                | 6         | 7         | Наблюдение. Анализ                            |
| 6            | Хип-хоп                                   | 1                | 10        | 11        | Наблюдение. Анализ                            |
| 7            | Постановочная работа                      |                  | 11        | 11        | Концертные выступления                        |
| 8            | Репетиционная работа                      |                  | 11        | 11        | Концертные выступления                        |
| 9            | Итоговое занятие                          |                  | 1         | 1         | Отчётный концерт<br>Промежуточная диагностика |
|              | <b>ИТОГО:</b>                             | <b>6</b>         | <b>66</b> | <b>72</b> |                                               |

**Второй год  
обучения Все  
возрастные группы**

| №<br>п/п      | Раздел/ тема         | Количество часов |           |           | Формы контроля                                |
|---------------|----------------------|------------------|-----------|-----------|-----------------------------------------------|
|               |                      | теория           | Практика  | Всего     |                                               |
| 1             | Вводное занятие.     | 1                | 1         | 2         | Входная диагностика                           |
| 2             | Тренаж               | 1                | 10        | 11        | Наблюдение. Анализ.                           |
| 3             | Джазовый танец       | 1                | 10        | 11        | Наблюдение. Анализ                            |
| 4             | Танец модерн         | 1                | 6         | 7         | Наблюдение. Анализ                            |
| 5             | Contemporary танец   | 1                | 6         | 7         | Наблюдение. Анализ                            |
| 6             | Хип-хоп              | 1                | 10        | 11        | Наблюдение. Анализ                            |
| 7             | Постановочная работа |                  | 11        | 11        | Концертные выступления                        |
| 8             | Репетиционная работа |                  | 11        | 11        | Концертные выступления                        |
| 9             | Итоговое занятие     |                  | 1         | 1         | Отчётный концерт<br>Промежуточная диагностика |
| <b>ИТОГО:</b> |                      | <b>6</b>         | <b>66</b> | <b>72</b> |                                               |

**Календарный учебный график**

| Год обучения                      | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий             |
|-----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|--------------------------|---------------------------|
| 1 год<br>1-я<br>возрастная группа | 01.09                             | Конец мая                            | 36                   | 72                       | 2 раза в неделю по 1 часу |
| 1 год<br>2-я<br>возрастная группа | 01.09                             | Конец мая                            | 36                   | 72                       | 2 раза в неделю по 1 часу |
| 2 год<br>Все<br>возрастные группы | 01.09                             | Конец мая                            | 36                   | 72                       | 2 раза в неделю по 1 часу |

## Рабочая программа 1-й год обучения

### *Особенности 1-го года обучения*

Первый год обучения характеризуется ознакомлением детей со многими направлениями современного танца

Акцент ставится на релаксации позвоночника. Необходимо добиться достаточной свободы позвоночника при напряженном верхе. Распределение напряжения и расслабления. Развитие элементарной координации, начало освоения технических принципов современного танца.

#### *Задачи:*

##### *Обучающие.*

- сформировать практические умения и навыки;
- научить лучше прочувствовать собственное тело, как в физических аспектах, так и духовных его проявлениях;
- научить самостоятельно пользоваться полученными практическими навыками и теоретическими знаниями.

##### *Развивающие*

- развивать внимание, координацию движения, гибкость тела, танцевальные способности, развить пространственное мышление, умение ориентироваться в пространстве, приобщить детей к танцевальному искусству; сформировать определенную эстетическую танцевальную культуру; развить творческое воображение, мышление, память, умение концентрировать внимание и способность к двигательной импровизации
- развивать чувство ансамбля,

##### *Воспитательные*

- способствовать формированию представлений об общечеловеческих, нравственных ценностях;
- воспитывать интерес к музыкальному движению,
- танцевальному творчеству формировать эстетический вкус,
- исполнительскую и потребительскую культуру, воспитывать чувство коллективизма, умение доводить начатую работу до конца, понимать и чувствовать ответственность за правильное исполнение в ансамбле, группе.
- создать дружный коллектив;
- выработать у учащихся чувство энергетической наполненности, помогающей им преодолевать сложные жизненные ситуации;

### *Планируемые результаты освоения программы*

К концу 1-го года обучения  
дети будут

### Знать:

- Хореографическую терминологию;
- Основы техники исполнения движений джаз-танца, танца модерн; хип-хоп танца, правила постановки корпуса

### Уметь:

- Правильно держать ноги и руки в позициях
- Свободно владеть основными танцевальными элементами современного танца; использовать знания современного лексического материала
- Исполнять музыкально-ритмические упражнения в рамках программы;
- Исполнять танцевальные движения

## **Содержание**

### **1. Знакомство с миром танца**

Техника безопасности, введение в мир танцевального искусства, правила поведения в хореографическом зале, требования к форме, причёске и обуви для занятий.

### **2. Тренаж.**

Задача данного раздела - улучшение общей и специальной физической подготовки танцора. Данный раздел на разных этапах обучения может включать в себя:

- общеразвивающие и специальные упражнения для развития гибкости и подвижности суставов, эластичности мышц, развитие выносливости, танцевального шага и т.д.;
- азбуку классического танца;
- основы современного танца.

#### *Разогрев.*

- Разминка по кругу: шаг с носка, шаг на п/пальцах и на пятках, галопы (лицом в круг и спиной), подскоки, лёгкий бег на п/пальцах.
- Разминка на середине: наклоны головы вперёд, назад и в стороны, повороты головы вправо-влево, круговые движения головой по полукругу, подъём плеч вверх-вниз, круговые движения плечами вперёд-назад, работа грудной клетки вперёд-назад (контракция), квадрат грудной клетки, круговые движения бёдер вправо-влево, «восьмёрка», полукруг, releve по I. II. VI позициям, подъём согнутой в колене ноги, прыжки по VI позиции, с поджатыми «разножки», из demi- plie в «звезду»,

stretch (стрейч) растягивание: в сторону, через бок, flat back (флэт бэк- плоская стена), наклоны: flat back и наклон к ноге: вперёд и назад, отжимание, roll (ролл - скручивание): вперёд с flat back и в сторону с demi- plie (деми плие - маленькое приседание).

#### *Экзерсис на полу*

Экзерсис на полу направлен на расширение технических способностей учащихся.

Экзерсис выработан на основе многочисленных методик гимнастических упражнений, применяемых в хореографических школах, студиях, спорте.

- ✓ Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела;
- ✓ Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья, развитие подвижности локтевого сустава;
- ✓ Упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов
- ✓ Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса;
- ✓ Упражнения для улучшения гибкости позвоночника;
- ✓ Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра;
- ✓ Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.
- ✓ Упражнения для развития выворотности ног танцевального шага;
- ✓ Упражнения для исправления осанки.

Экзерсис на полу состоит из нескольких разделов:

1. упражнения, сидя на полу
2. лёжа на спине
3. лёжа на боку
4. лёжа на животе
5. упражнения, стоя на коленях
6. упражнения парами

Каждый из разделов имеет свои задачи, но практически через все упражнения проходит нацеленность на укрепление мышц спины, в стремлении добиться прямой осанки, вытянутости ног в коленях и стопе.

1. Задачи раздела «Упражнения, сидя на полу»:  
укрепление мышц спины, постановка осанки, вытянутость ног в колене и в стопе, растяжение ахиллового сухожилия.
2. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на спине»:  
укрепление мышц брюшного пресса, выворотности бёдер.
3. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на боку» :  
развитие шпагата в сторону, выворотности бёдер.
4. Задачи раздела «Упражнения, лёжа на животе»:  
развитие гибкости корпуса, укрепление мышц спины, укрепление голеностопа.
5. Задачи раздела «Упражнения, стоя на коленях»:  
развитие гибкости, развитие подъёма, растяжение ахиллового сухожилия.
6. Задачи раздела «Упражнения парами»:  
развитие гибкости спины, укрепление мышц спины, развитие выворотности ,укрепление брюшного пресса ,растяжка.

*Экзерсиси на середине*

Упражнения на развитие

- 
- 
- 
- 
-



тела: Силовые

упражнения

Упражнения на

растяжку

Упражнения на координацию

Музыкально-ритмическая

координация.

Упражнения на развитие танцевальных навыков(прыжок, шаг, равновесие, вращение)

- Позиции рук и ног в современном танце.
- Терминология современного танца.

Проработка на полу положений ног - flex, point.

Проработка на полу положений корпуса: contraction, release.

Закрепление мышечных ощущений свойственных при исполнении джаз-танца. Изолированная работа мышц в положении лежа.

Изолированная работа мышц в положении сидя.

Изолированная работа стоп: flex, point в положении лежа. Изолированная работа стоп: flex, point в положении сидя.

Круговые вращения стоп внутрь, наружу по пятой, шестой позициям.

Поочередная работа стоп со сменой положения (flex, point): П.Н - flex, Л.Н. - point и наоборот.

Фиксируемые наклоны торса к ногам в положении сидя. Выходы на маленькие мостики.

Упражнения stretch-характера в положении лежа. Упражнения stretch-характера в положении сидя.

Дыхательная гимнастика с использованием contraction, release. Упражнение на сжатие-расширение (звёздочка)

Свинговые движения ногами, в положении лёжа, сидя. Перекаты.

Основные позиции ног в джаз-танце: вторая параллель, четвертая параллель, перпендикуляр.

Основные позиции рук в джаз-танце: подготовительное положение - press-роз; джаз 1, джаз 2, джаз 3, джаз 4.

Изолированная работа головы в положении стоя. Изолированная работа плеч в положении стоя.

Изолированная работа рук в положении стоя.

Изолированная работа грудной клетки в положении стоя. Изолированная работа бедер (пелвис) в положении стоя. Изолированная работа ног, стоп в положении стоя

### 3. Джазовый танец

Джазовый танец - танец эмоций, танец энергии и силы.

К основным принципам техники классического джаз танца относятся:

➤ Использование позы «коллапс».

*Поза коллапса* - это основное положение тела при исполнении джазовых танцев, что означает: верхняя часть туловища с головой чуть наклонена вперёд, колени согнуты, ноги врозь на ширине плеч, стопы параллельны, таз чуть-чуть направлен вперёд. *Поза коллапса* создаёт ощущение, что тело свободно и расслаблено, но в тоже время тело должно быть достаточно напряжённым, чтобы была возможность исполнения движений. Это положение тела делает отчётливым тот факт, что джазовый танец стремится не ввысь, а скорее к земле. *Основная задача педагога на начальном этапе обучения - добиться достаточной свободы позвоночника.*

➤ *Полицентрия и изоляция.*

В африканском танце тело состоит как бы из отдельных частей - *центров*: голова, шея, плечевой пояс, грудная клетка, тазобедренная часть, руки, ноги. Центры, в свою очередь, делятся на части, называемые *ареалами*, например: рука делится на предплечье, кисть, пальцы.

#### Изоляция головы

1. Наклоны вперед - назад.
2. Наклоны из стороны в сторону (ухом к плечу)
3. Повороты в правую и левую стороны.
4. С остановкой в центре, затем без остановки.
5. Свинговое раскачивание.
6. Zunday (зундари) - смещение шейных позвонков вперед-назад, из стороны в сторону. Руки над головой, согнуты в локтях, ладонь в ладонь.
7. «Крест» головой с возвратом в центр (вперед, в сторону, назад, в сторону).
8. «Квадрат» без возврата в центр.
9. «Круг» головой.

#### Изоляция плеч

1. Подъем и опускание одновременно двух плеч. С остановкой в центре и без остановки.
2. Оппозиционное движение плеч (одно вверх, другое вниз).
3. Параллельное одновременное движение двух плеч (вперед, центр, назад, центр).
4. Twist (твист) изгиб плеч. Одно вперед, другое назад. С акцентом вперед и назад. Руки в V позиции.
5. Полукруги и круги вперед - назад.
6. «Крест» плечами вперед и назад, с возвратом в центр (вперед, вверх, назад, вниз)

7. Шейк плеч.

#### **Изоляция грудной клетки:**

1. Смещение в правую и левую стороны, руки во 2 позиции.
2. Frust - (фраст) резкие рывки из стороны в сторону и вперед - назад.
3. Подъем грудной клетки вверх и опускание вниз.
4. Вертикальный «крест»: вверх - в центр, в сторону - в центр, вниз - в центр. В другую сторону - в центр.
5. Горизонтальный «крест»: вперед - вправо, назад - влево.

#### **Изоляция пелвиса (бедра):**

1. Слитное движение пелвисом вперед - назад, из стороны в сторону.
2. Frust - рывки - вперед - в центр, назад - в центр. Так же из стороны в сторону.
3. «Крест» пелвисом с возвратом в центр
4. «Квадрат» пелвисом без возврата в центр. Начало «квадрата» в правую и левую стороны.
5. Полукруги справа - налево через переднюю дугу. То же через заднюю дугу.
6. Шимми - резкие повороты пелвиса в правую и левую стороны. Ноги во второй параллельной позиции.
7. Hip lift - подъем вверх одного бедра.

#### **Изоляция рук:**

Изолированные движения ареалами руки, кистью, предплечьем.

1. Положение flex (флекс) - сокращенная ладонь.
2. Круги в параллельных направлениях двух предплечий
3. Круги кистью в параллельных направлениях.
4. Положение «свастика».

Все центры могут двигаться независимо друг от друга, как пространственно, так и ритмически. Именно это и создаёт полицентрию движения.

*Полицентрия* - это основополагающий принцип танцевальной джазовой техники, который реализуется с помощью технического приёма - *изоляция*.

Обучение джазовому танцу начинается с изучения *приёмов изоляции*. Это сложная задача для начинающего танцора, т.к. по анатомическим особенностям человеческого тела все центры тесно связаны между собой. **Например:** движения головой вызывают напряжение в плечевом поясе.

Задача педагога - научить исполнять движения различными центрами (частями тела) в отдельности.

#### **➤ Координация.**

При движении двух или более центров одновременно возникает необходимость их координировать. Координация осуществляется двумя способами:

- 1 - *одновременный*, когда два и более центров начинают одновременное движение;
- 2 - *последовательный*, когда центры включаются в работу

поочерёдно, т.е. последовательно.

Также движения центров могут быть в различных направлениях. Если центры двигаются в одном направлении, то это называется - *параллелизм*. Если - в противоположных направлениях, то это называется - *оппозиция*. **Например:** грудная клетка движется вперёд, а тазобедренная пояс - назад; или грудная клетка - вправо, а тазобедренный пояс - влево, и т.д. Это оппозиция.

➤ Использование ритмически сложных и синкопированных движений.

### ***Мультипликация.***

Этот закон тесно связан с ритмом. Он означает, что единое движение раскладывается на составные части - *фазы-акценты* в пределах одного такта, т.е. мультиплицируется. Причём количественное увеличение танцевальных акцентов не должно приводить к увеличению музыкального такта.

**Например:** в четырёхдольном такте делается несколько акцентов в промежутках между основными долями.

Мультиплицированные движения могут быть неодинаковыми по времени и нерегулярными.

Техника мультипликации, в основном, используется в шаге. Шаг - это не только движение в пространстве, но и перенос тяжести тела с одной ноги на другую. При мультипликации в промежутке между шагами исполняется несколько движений, но только одно связано с переносом веса тела.

Передвижение исполнителя в пространстве по горизонтали и вертикали.

### ***Уровни.***

Уровнем называется расположение тела танцующего относительно земли.

*Основные виды уровней:*

**стоя:**

- верхний уровень (на
- полупальцах); средний уровень
- (на всей стопе); нижний уровень (колени согнуты).

**на коленях:**

- стоя на двух коленях;
- стоя на одном колене, другая нога открыта в любом направлении.

**на четвереньках:**

- опора на руках и коленях;
- одна или две ноги вытянуты назад при опоре на руки;
- одна нога открыта в сторону или назад при опоре на руках и колене.

**сидя:**

- ноги разведены в стороны;
- 
- 
- 
-

ноги согнуты в коленях и соединены; ноги согнуты в коленях и скрещены; джазовый шпагат (нога впереди вытянута, сзади - согнута); сидя на одном бедре (свободная нога открыта назад или в сторону или отделена от пола).

**лѐжа:**

- на
- животе;
- на спине;
- на боку.

Кроме того, существуют так называемые *акробатические уровни*: шпагат, «мост», «колесо», стойка на лопатках, стойка на руках и др.

➤ ***Импульс и управление.***

В джаз-танце существует понятие, на первый взгляд, противоречащее изоляции, когда один центр активизирует другой центр, как бы управляет им. Но при управлении замечен временной разрыв между движениями. Первоначально начинает движение один центр, затем через определённый промежуток времени - другой, третий и т. д. При активизации центра затрачивается определённое мышечное усилие, которое называется *импульсом*.

Импульсная техника важна не только при последовательном движении центров, но и при движении всего тела целиком. Таким образом, импульсная техника используется как в джазовом танце, так и в танце модерн, в котором, в отличие от джаз-танца всё тело принимает участие в движении. Импульс всегда исходит, из так называемого, «центра тела», важной анатомической точки, которая расположена в центре тела. Импульсная техника тесно связана с такими понятиями, как *контракция и релакция*, которые являются основными законами танца модерн.

*Контракция* - это сжатие, сокращение, визуальное уменьшение объёма тела или его части, относительно нормального состояния. Наиболее распространена контракция в центре тела (солнечное сплетение), однако она может быть и боковой, а также контракция отдельных частей. **Например:** контракция руки или ноги.

*Релакция*. Понятие противоположное контракции. Оно означает расширение, растягивание тела, его визуальное увеличение.

*Контракция и релакция* тесно связаны с дыханием. Контракция выполняется на выдохе, релакция - на вдохе.

➤ **Основные позиции рук:**

- 1 позиция: руки в горизонтальном направлении перед собой;
- 2 позиция: руки в горизонтальном направлении в сторону
- 3 позиция: вертикальное движение рук над головой.

➤ **Варианты позиций:**

1. Переводы рук из одного положения в другое: А-Б-В-2 позиция (А - локти согнуты, ладони около груди; Б - локти вниз, ладони около плеч; В - руки вытянуты вверх над головой).

2. «Восьмерки» руками.

3. V положения рук.

➤ **Позиции ног:**

1. Изолированные движения ареалов ног: положение flex - сокращенная стопа, point - натянутая стопа, круги стопой.

2. Свинговое раскачивание ноги из стороны в сторону и вперед - назад.

3. Круги голеностопом в свободном положении, нога в воздухе, колено согнуто.

4. Основные позиции ног: out и in положения. Закрытые выворотные и параллельные позиции.

5. Перевод из закрытого в открытое положение.

➤ **Варианты движения ног:**

1. plie и releve в различных позициях и с переходом из позиции в позицию.

2. Brush - носком в пол на 45, на 90.

3. Flex колена и стопы (на 45, 90).

4. Кик вперед, в сторону и назад.

5. Battement tendu по параллельным и выворотным позициям.

➤ **Упражнения для всего тела на середине зала**

1. Deep body bends - глубокий наклон вперед. Спина в прямом положении.

2. Положение contraction и release.

3. Глубокие наклоны в положении hinge (хинч)

4. Body roll на середине вперед и в сторону

5. Положение said stretch

6. Flat back

➤ **Шаги и вращения**

1. Шаги с bounce (с трамплинным сгибанием коленей) из стороны в сторону и вперед - назад. Шаг приставление ноги.

2. Основные шаги с мультипликацией.

3. Flat step (флэт степ) - шаг с плоской стой на plie

4. Camel jazz walk - шаги с подъемом колена

5. Catch step (кэтч степ) - переход с ноги на ногу через сгибание коленей.

6. Простой трехшаговый поворот.

7. Прыжки: hop - шаг-подскок, jump - прыжок на двух ногах, leap - прыжок с одной ноги на другую.

#### **4. Танец модерн**

Модерн-танец - целиком детище XX века. В отличие от джазового или классического танца это направление создавалось на основе творчества того или иного конкретного лица.

В танце - модерн существенным является попытка исполнителя

выстроить связь между формой танца и своим внутренним состоянием. Большинство стилей танца-модерн сформировались под влиянием какой-либо чётко изложенной философии или определённым видением мира.

Общим для представителей танца модерн, независимо от того, к какому течению они принадлежали и в какой период провозглашали свои эстетические программы, было намерение создать новую хореографию, отвечающую, по их мнению, духовным потребностям человека XX века. Основные её принципы: отказ от канонов, воплощение новых тем и сюжетов оригинальными танцевально-пластическими средствами. В стремлении к полной независимости от традиций представители танца модерн пришли, в конце концов, к принятию отдельных технических приёмов, в противоборстве с которыми зародилось новое направление.

**Основные разделы танца модерн:**

1. Сидя или лёжа на полу (floorwork)

2. Работа на месте (centrework)

3. Работа, включающая движение в пространстве (moving in the space)

*1 этап.* Физическая подготовка тела:

- упражнения для развития стопы;
- основные положения корпуса;
- упражнения для развития силы ног.

*2 этап.* Основные положения:

- разучивание всех основных положений корпуса на полу, соединённых в комбинацию;
- соединение основных положений с руками;
- упражнения на баланс (упражнения из йоги, пилатес);
- баланс на руках и первые простейшие перевороты через плечо, голову.

*3 этап.* Развитие танцевальности, индивидуальности:

- разучивание композиций, включающих разученные положения;
- развитие ориентации в пространстве, движение по диагонали;
- импровизация: простейшие навыки контактной импровизации.

## **5. Contemporary танец**

От остальных направлений контемпорари отличается тем, что правила этого танца ещё до конца не сформулированы, методика обучения, в отличие от классической хореографии, не закреплена. Контемпорари на данный момент не имеет единой структуры и может сильно отличаться в зависимости от носителя стиля

Contemporary dance:

- Contemporary dance technique
- Floorwork
- Flying low
- Partnering

- упражнения в партере;
- release - техника расслабления;

- стретчинг - растяжка;
- танцевальные комбинации в стиле contemporary - чередование натянутых мышц и резкого сброса, расслабления, работа с дыханием, падения и подъемы, резкие остановки, балансирование, противоречие и эмоции.

## **6. Хип-хоп.**

Отличительной особенностью программы является то, что танец хип-хоп заставляет думать более оригинально, по новому. Здесь не существует творческих или физических рамок и любой ребенок может проявить себя, раскрыть себя и свой потенциал, что поможет им в дальнейшей жизни. Научит быть открытыми, уверенными в себе, понимать и знать свое тело и свои физические способности. Предполагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и обучение комплексам специальных упражнений.

Существует два раздела хип-хоп танца:

1. Учение старой школы «Old shool» - это базовые движения, родившиеся в начале основания данного танцевального направления, а именно в начале 1970-х годах. Эти движения дают стиль, форму и структуру танца. У каждого движения есть свое название и свои особенности. Не маловажным так же в этом разделе постоянно держать ритм под музыку за счет «грува» (ритмичные короткие покачивания корпусом с небольшим сгибанием колен).

К базовым движениям можно отнести такие движения как:

- Rannig man (Бегущий человек)
- Kriss Kross (Крест на крест)
- Step and slide (Шаг и скольжение)
- Kicks (Пинки)
- March step (Марш походка)
- Rabbit (Кролик)
- Bart Simpson (Имя мультипликационного персонажа)
- Happy Feet (Счастливые ноги)
- Salsa Rock (Шаги из сальсы)
- Reebok (Рибок)

2. Учение новой школы (New shool) - это хореографические и импровизационные связки, движения в манере хип-хоп танца. Этот раздел основывается на предыдущем, так же добавляется проигрывание танцором слов вокалиста, музыкальных инструментов и других звуков в музыке. Новая школа зародилась в связи со смешиванием других танцевальных стилей.

## **7. Постановочная работа**

Постановка танцевальных номеров. Разучивание комбинаций. Разводка по рисункам. Работа в группе.

## **8. Репетиционная работа**

Отработка номеров. Синхронность исполнения, четкость исполнения.



## **9.Итоговое занятие**

Подведение итогов работы. Концертное выступление. Открытый урок.

**Календарно-тематическое планирование**  
**На 20 -20 учебный год**  
**По программе «Современный танец»**  
**1-й год обучения, группа (5-8 лет)**

| №<br>п/<br>п | Дата<br>планируема<br>я | Дата<br>фактическая | Тема учебного занятия                           | Всего часов |
|--------------|-------------------------|---------------------|-------------------------------------------------|-------------|
| 1            |                         |                     | Вводное занятие. Знакомство<br>с<br>миром танца | 1           |
| 2            |                         |                     | Тренаж                                          | 1           |
| 3            |                         |                     | Джазовый танец                                  | 1           |
| 4            |                         |                     | Танец модерн                                    | 1           |
| 5            |                         |                     | Хип-хоп                                         | 1           |
| 6            |                         |                     | Постановочная работа                            | 1           |
| 7            |                         |                     | Репетиционная работа                            | 1           |
| 8            |                         |                     | Тренаж                                          | 1           |
| 9            |                         |                     | Джазовый танец                                  | 1           |
| 10           |                         |                     | Танец модерн                                    | 1           |
| 11           |                         |                     | Хип-хоп                                         | 1           |
| 12           |                         |                     | Постановочная работа                            | 1           |
| 13           |                         |                     | Тренаж                                          | 1           |
| 14           |                         |                     | Джазовый танец                                  | 1           |
| 15           |                         |                     | Танец модерн                                    | 1           |
| 16           |                         |                     | Хип-хоп                                         | 1           |
| 17           |                         |                     | Постановочная работа                            | 1           |
| 18           |                         |                     | Тренаж                                          | 1           |
| 19           |                         |                     | Джазовый танец                                  | 1           |
| 20           |                         |                     | Танец модерн                                    | 1           |
| 21           |                         |                     | Хип-хоп                                         | 1           |
| 22           |                         |                     | Постановочная работа                            | 1           |
| 23           |                         |                     | Репетиционная работа                            | 1           |
| 24           |                         |                     | Тренаж                                          | 1           |
| 25           |                         |                     | Джазовый танец                                  | 1           |
| 26           |                         |                     | Танец модерн                                    | 1           |
| 27           |                         |                     | Хип-хоп                                         | 1           |
| 28           |                         |                     | Постановочная работа                            | 1           |
| 29           |                         |                     | Тренаж                                          | 1           |
| 30           |                         |                     | Джазовый танец                                  | 1           |
| 31           |                         |                     | Танец модерн                                    | 1           |
| 32           |                         |                     | Хип-хоп                                         | 1           |
| 33           |                         |                     | Постановочная работа                            | 1           |

|    |  |  |                      |    |
|----|--|--|----------------------|----|
| 34 |  |  | Тренаж               | 1  |
| 35 |  |  | Джазовый танец       | 1  |
| 36 |  |  | Танец модерн         | 1  |
| 37 |  |  | Хип-хоп              | 1  |
| 38 |  |  | Постановочная работа | 1  |
| 39 |  |  | Репетиционная работа | 1  |
| 40 |  |  | Тренаж               | 1  |
| 41 |  |  | Джазовый танец       | 1  |
| 42 |  |  | Танец модерн         | 1  |
| 43 |  |  | Хип-хоп              | 1  |
| 44 |  |  | Постановочная работа | 1  |
| 45 |  |  | Тренаж               | 1  |
| 46 |  |  | Джазовый танец       | 1  |
| 47 |  |  | Танец модерн         | 1  |
| 48 |  |  | Хип-хоп              | 1  |
| 49 |  |  | Постановочная работа | 1  |
| 50 |  |  | Тренаж               | 1  |
| 51 |  |  | Джазовый танец       | 1  |
| 52 |  |  | Танец модерн         | 1  |
| 53 |  |  | Хип-хоп              | 1  |
| 54 |  |  | Постановочная работа | 1  |
| 55 |  |  | Репетиционная работа | 1  |
| 56 |  |  | Тренаж               | 1  |
| 57 |  |  | Джазовый танец       | 1  |
| 58 |  |  | Танец модерн         | 1  |
| 59 |  |  | Хип-хоп              | 1  |
| 60 |  |  | Постановочная работа | 1  |
| 61 |  |  | Тренаж               | 1  |
| 62 |  |  | Джазовый танец       | 1  |
| 63 |  |  | Танец модерн         | 1  |
| 64 |  |  | Хип-хоп              | 1  |
| 65 |  |  | Постановочная работа | 1  |
| 66 |  |  | Репетиционная работа | 1  |
| 67 |  |  | Постановочная работа | 1  |
| 68 |  |  | Репетиционная работа | 1  |
| 69 |  |  | Постановочная работа | 1  |
| 70 |  |  | Репетиционная работа | 1  |
| 71 |  |  | Постановочная работа | 1  |
| 72 |  |  | Итоговое занятие     | 1  |
|    |  |  | Итого                | 72 |

**Календарно-тематическое планирование**  
**На 20 -20 учебный год**  
**По программе «Современный танец»**  
**1-й год обучения, группа (8-11 лет)**

| №<br>п/<br>п | Дата<br>планируем<br>ая | Дата<br>фактическ<br>ая | Тема учебного занятия                           | Всего часов |
|--------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------|-------------|
| 1            |                         |                         | Вводное занятие.<br>Знакомство с<br>миром танца | 1           |
| 2            |                         |                         | Вводное занятие.<br>Знакомство с<br>миром танца | 1           |
| 3            |                         |                         | Тренаж                                          | 1           |
| 4            |                         |                         | Джазовый танец                                  | 1           |
| 5            |                         |                         | Хип-хоп                                         | 1           |
| 6            |                         |                         | Постановочная работа                            | 1           |
| 7            |                         |                         | Репетиционная работа                            | 1           |
| 8            |                         |                         | Тренаж                                          | 1           |
| 9            |                         |                         | Джазовый танец                                  | 1           |
| 10           |                         |                         | Хип-хоп                                         | 1           |
| 11           |                         |                         | Постановочная работа                            | 1           |
| 12           |                         |                         | Репетиционная работа                            | 1           |
| 13           |                         |                         | Танец-модерн                                    | 1           |
| 14           |                         |                         | Contemporary танец                              | 1           |
| 15           |                         |                         | Постановочная работа                            | 1           |
| 16           |                         |                         | Репетиционная работа                            | 1           |
| 17           |                         |                         | Тренаж                                          | 1           |
| 18           |                         |                         | Джазовый танец                                  | 1           |
| 19           |                         |                         | Хип-хоп                                         | 1           |
| 20           |                         |                         | Постановочная работа                            | 1           |
| 21           |                         |                         | Репетиционная работа                            | 1           |
| 22           |                         |                         | Тренаж                                          | 1           |
| 23           |                         |                         | Джазовый танец                                  | 1           |
| 24           |                         |                         | Хип-хоп                                         | 1           |
| 25           |                         |                         | Постановочная работа                            | 1           |
| 26           |                         |                         | Репетиционная работа                            | 1           |
| 27           |                         |                         | Танец-модерн                                    | 1           |
| 28           |                         |                         | Contemporary танец                              | 1           |
| 29           |                         |                         | Тренаж                                          | 1           |
| 30           |                         |                         | Джазовый танец                                  | 1           |
| 31           |                         |                         | Хип-хоп                                         | 1           |
| 32           |                         |                         | Постановочная работа                            | 1           |

|    |  |  |                      |    |
|----|--|--|----------------------|----|
| 33 |  |  | Репетиционная работа | 1  |
| 34 |  |  | Тренаж               | 1  |
| 35 |  |  | Джазовый танец       | 1  |
| 36 |  |  | Хип-хоп              | 1  |
| 37 |  |  | Постановочная работа | 1  |
| 38 |  |  | Репетиционная работа | 1  |
| 39 |  |  | Contemporary танец   | 1  |
| 40 |  |  | Танец модерн         | 1  |
| 41 |  |  | Тренаж               | 1  |
| 42 |  |  | Джазовый танец       | 1  |
| 43 |  |  | Хип-хоп              | 1  |
| 44 |  |  | Постановочная работа | 1  |
| 45 |  |  | Репетиционная работа | 1  |
| 46 |  |  | Тренаж               | 1  |
| 47 |  |  | Джазовый танец       | 1  |
| 48 |  |  | Хип-хоп              | 1  |
| 49 |  |  | Постановочная работа | 1  |
| 50 |  |  | Репетиционная работа | 1  |
| 51 |  |  | Танец модерн         | 1  |
| 52 |  |  | Contemporary танец   | 1  |
| 53 |  |  | Тренаж               | 1  |
| 54 |  |  | Джазовый танец       | 1  |
| 55 |  |  | Хип-хоп              | 1  |
| 56 |  |  | Постановочная работа | 1  |
| 57 |  |  | Репетиционная работа | 1  |
| 58 |  |  | Contemporary танец   | 1  |
| 59 |  |  | Моден джаз танец     | 1  |
| 60 |  |  | Тренаж               | 1  |
| 61 |  |  | Джазовый танец       | 1  |
| 62 |  |  | Хип-хоп              | 1  |
| 63 |  |  | Постановочная работа | 1  |
| 64 |  |  | Репетиционная работа | 1  |
| 65 |  |  | Тренаж               | 1  |
| 66 |  |  | Джазовый танец       | 1  |
| 67 |  |  | Хип-хоп              | 1  |
| 68 |  |  | Постановочная работа | 1  |
| 69 |  |  | Репетиционная работа | 1  |
| 70 |  |  | Моден джаз танец     | 1  |
| 71 |  |  | Contemporary танец   | 1  |
| 72 |  |  | Итоговое занятие     | 1  |
|    |  |  | Итого:               | 72 |

## 2-й год обучения

### *Особенности 2-го года обучения*

Задача второго года обучения - закрепление ранее полученных знаний, выработка навыков правильности и чистоты исполнения, продолжение изучения танцевальной лексики, дальнейшее освоение технических принципов и движений современного танца с их постепенным усложнением и комбинированием, дальнейшее развитие координации и , развитие индивидуальных способностей учеников.

#### **Задачи:**

##### *Обучающие*

- формировать навыки двигательной и сценической выразительности, сценической культуры
- расширять представления о возможностях танцевальных и музыкально-выразительных средств;
- совершенствовать танцевальные навыки; формировать навыки выступления на сцене;

##### *Развивающие*

- совершенствовать танцевальные и музыкальные способности детей; развивать чувство ансамбля;
- формировать уверенность в себе и заинтересованность в результате своей деятельности, а так же ответственность каждого за результат общего дела;
- развивать умение концентрировать внимание, слух, мышление, память развивать способности к самостоятельной и коллективной работе.

##### *Воспитательные*

- научить умению организовать свой труд;
- воспитать человека, способного существовать в современном мире с максимальной пользой;
- сформировать нравственную культуру;
- воспитать гуманистические нравственные нормы жизни и поведения; Формировать эстетическое отношение к танцу и музыке;
- воспитывать культуру общения в коллективе, чувства самоуважения и уважения другой личности;
- воспитывать стремление к самосовершенствованию; формировать навыки самоорганизации и самоконтроля;
- формировать качества личности, необходимые для достижения

успешности.

## Планируемые результаты освоения программы

К концу 2-го года обучения дети будут

### Знать/понимать:

- танцевальные движения
- о культуре поведения в театре, на сцене и в зрительном зале

### Уметь:

- держать себя на сценической площадке
- импровизировать под музыку
- ориентироваться на определенной площадке в определенном рисунке, запоминая изменения рисунка
- свободно владеть основными танцевальными элементами
- современно исполнять движения в характере музыки – четко, сильно, медленно, плавно;

## Содержание

### 1. Знакомство с миром танца

Вводное занятие. Техника безопасности. История современного танца.

### 2. Тренаж

Поддержание физического здоровья тела и развитие данных ребёнка.

### 3. Джазовый танец

Будучи «открытой» системой, джазовый танец в своих исканиях обращается к выразительным средствам других направлений. В результате ассимиляции различных техник появилось множество стилей джазового танца, некоторые из которых мы будем изучать.

- Афро-джаз.

Специфика танцевального направления. Смесь джаза и этнического танца народов мира, в основном, африканских.

Повороты и прыжки, свободные движения всех частей тела и конечностей, ритмичность и эмоциональность.

- Бродвейский
- джаз Джаз-блюз
- Лирический джаз

Среди наиболее популярных техник джазового танца второй половины XX века - техники Г.Джордано, Луиджи и М. Маттокса.

Объединяя все эти техники, джазовый танец сформировался как система танца.

Эта система танца имеет свою лексику, свои принципы, свою стилистику и технику исполнения, Она имеет свои законы построения урока и позволяет выработать необходимые для исполнителя современного танца профессиональные навыки: координацию, чувство ритма, свободу тела, ориентацию в сценическом пространстве. Эти навыки вырабатываются целостной системой упражнений, построенных на основных принципах этой техники танца: полицентрии и полиритмии, мультипликации и др.

И эта система может существовать в любом из стилей джазового танца.

#### **4. Танец модерн**

Закрепление материала, углублённое изучение различных техник.

##### **➤ Техника Хортон (Lester Horton Technique)**

Лэстер Хортон (1906-1953 гг.), автор одноименной техники модерна, основал первый театр модерна в Америке, а также одну из первых трупп современного танца.

На протяжении своей карьеры, Хортон создал новую театральную школу, в которой преподавались танец и актерское мастерство. Его пристрастие к этническому танцу, человеческой чувственности и истории культуры нашло воплощение в его постановках.

Хортон развил свой собственный подход, чтобы танцевать, который включил разнообразные элементы включая индейский народный танец, японские жесты руки, яванскую и балийскую изоляцию для верхней части тела, особенно глаз, головы и рук. Хортон также включал афрокарибские элементы.

У метода танца Хортон, который теперь обычно известен как Метод Хортон, нет стиля по сути. Техника подчеркивает целое тело, анатомический подход, чтобы танцевать, который включает гибкость, силу, координацию и тело и пространственную осведомленность, чтобы позволить неограниченную, драматическую свободу самовыражения.

##### **➤ Техника Грэм (Graham Technique)**

Марта Грэм — американская танцовщица, считается одной из основоположниц техники танца модерн. В годы, когда проходило ученичество Грэм, на танец смотрели главным образом как на развлечение — он был составной частью водевилей, костюмированных представлений, светских балов. Статус искусства имел только один вид танца — балет, который в Америке считался европейской штучкой. Грэм заявила, что она «не хочет быть ни деревом, ни цветком, ни волной». В своих танцах она отказалась от стандартного взгляда на женственность и стремилась к тому, чтобы сделать свои персонажи безличными, условно-формальными, сильными и даже маскулинными.

Это был совершенно новый подход к физике движения, подчиненного дыханию и анатомическим изменениям при дыхательном процессе.



Грэм обнажила механизм движения – усилие и расслабление, тщательно скрываемые в классическом танце. Это стало важнейшими элементами ее техники, ее концепцией движения, базирующегося на «сжати и – высвобождении».

Несмотря на то, что многие ранние критики описали ее танцы, как «уродливые», гений Грэм был признан и ее достижения в танцах, по мнению многих, являются одними из наиболее важных достижений в культурной истории Америки.

#### ➤ **Техника Каннингема (Cunningham Technique)**

Мерс Каннингем – американский хореограф и танцовщик. В 1939 году легендарная танцовщица Марта Грэм пригласила его в свою труппу. В 1952 Мерс Каннингем организовал собственную танцевальную труппу, для которой создал более 100 постановок.

Каннингем стал использовать в хореографии так называемый «случайный метод», принципы алеаторики (решая, какую структуру танца выбрать, с помощью жребия – например, игральных костей).

С самого начала, с 1940-х гг., фрагментарность была ключевой характеристикой работ Каннингема. В его танце разные части тела двигались как бы независимо друг от друга, что создавало трудности для исполнителей. Переход между отдельными движениями был резким, разрывным, нарушавшим текучесть и ритм, вызывал изумление. Зрителей поражало также, как непривычно Каннингем использовал пространство сцены и то, что в его танце движения не были связаны с музыкой. От танцоров это требует значительных усилий, изменения их «естественных» способов двигаться. Танцоры труппы Каннингема как бы «переписывают» законы человеческой координации.

По завещанию Мерса Каннингема, ушедшего из жизни в 2009 году, его труппа прекратила свое существование в 2011 году, после двухгодичного мирового прощального турне. Фонд Каннингема разработал проект сохранения его творческого наследия – это создание цифровых «танцевальных капсул», в которых собрана вся информация об уникальных спектаклях Каннингема для возможности их восстановления другими труппами.

#### ➤ **Техника релиз (Releasing technique)**

Джоан Скиннер, профессор Университета штата Вашингтон в Сиэтле, танцевала с раннего детства. После окончания колледжа она была принята в танцевальную труппу Марты Грэм и Мерса Каннингхэма. Во время одного трудного четырехмесячного турне Скиннер прямо во время спектакля повредила межпозвоночный диск. Прекратив выступления, она почувствовала себя лучше, но, когда она снова пришла в класс, травма опять дала о себе знать.

Чтобы вернуться в танец, Скиннер разработала собственную технику

Releasing, которая предлагает нам практику «освобождения»: от стресса, от ненужных стереотипов в нашем теле, от страха неуклюжести, неповоротливости. Техника Релиз помогает освободиться от стереотипных паттернов и привычных способов мышления (таких, к которым нас приучили с детства, но, увы, не всегда полезных и эффективных).

Хотя метод Джоан Скиннер – это техника танца, направленная на развитие оптимального баланса, силы и пластичности, его создательница считает, что его можно применять и в лечебных целях, в спорте, психотерапии и при обучении вокалу. Это процесс открытия!

#### ➤ **Техника Хамфри-Вейдман (Humphrey-Weidman Technique)**

Техника танца модерн, основанная на теории и действии падения и восстановления танцовщицей Дорис Хамфри и танцовщиком Чарлзом Вейдманом в 1920-1930-е гг.;

Дорис Хамфри работала в труппе «Денишоун» хореографа Сен-Денис во второй половине 20-х годов. Но вскоре Хамфри надоело изображать японские божества, китаянок, жителей Тайланда, жриц или морских дев. Она хотела танцевать себя, женщину современной Америки, показать, какая она есть сейчас и что сделало ее такой, какая она есть. Хотела создать танец, выросший на американской почве, в той среде, которая была ее средой и отражала ее собственный жизненный опыт.

Хамфри ушла из «Денишоун» вместе с Чарлзом Вейдманом и в дальнейшем многие спектакли они осуществляли вместе, совместно возглавляли школу (до 1945 года), работали и над теорией танца. Однако стиль собственных постановок Вейдмана был иным. В них преобладала пантомима, которая часто носила комедийный характер. Хамфри изучала свое движущееся тело перед зеркалом и разработала теорию, согласно которой все телодвижения представляют собой различные фазы и вариации двух основных моментов-падения и подъема (fall and recovery). Они колеблются между состоянием равновесия (при вертикальном положении и его полным нарушением, когда тело целиком подчинено земному притяжению (при горизонтальном положении). На этой основе она и создала собственную систему, применимую как для анализа танца-его композиции, ритма, пластико-динамической структуры, так и для обучения. Танцевальный стиль Хамфри отличался от стиля Грэм как большей плавностью, так и преобладанием широких движений опускающегося на пол и поднимающегося тела и легких переступаний ног.

#### ➤ **Техника Flying low**

Основателем этой техники является Дэвид Замбрано (David Zambrano) - американский танцор венесуэльского происхождения. Родился в Венесуэле, провел 15 лет в Нью-Йорке, и в настоящее

время живет между двух городов Амстердам и Брюссель.  
Как появилось?

Дэвид Замбрано начал танцевать профессионально в возрасте 21 года. Травма стопы, полученная в результате огромной нагрузки, не позволяла встать в течение шести месяцев. Вместо того чтобы закончить свою танцевальную карьеру, он использовал полученный опыт для развития собственной танцевальной техники. Ковыляя вокруг университета на костылях, Замбрано никогда не переставал двигаться. Он часто посещал тренажерный зал и лёжа на полу, задумывался об отношении тела к земле, на земле. Рядом с ним в зале занимался бразильский спортсмен и мастер кун-фу. Наблюдая этот разительный контраст скорости и замедления, Замбрано включал это в свои упражнения, которые в конечном итоге, помогли ему встать на ноги. Когда Замбрано путешествовал по Америке, на своих классах он включал недавно разработанный тренаж в рутину разминки, ученики заметили его нетрадиционный стиль и заинтересовались этим. Таким образом, была основана техника «flying low».

Что это?

Упражнения на полу, с помощью которых изучаются и отрабатываются основные принципы contemporary (сжатие и расслабление, изоляция, спиральность, перетекание, инерционность, падение). Занятия построены на освобождении зажимов тела, которое, урок за уроком, теряет свою заостренность и приобретает эластичность, а также способствуют улучшению пространственного восприятия танцора.

## 5. Contemporary танец. Контактная импровизация

Контактная импровизация – танец, в котором импровизация строится вокруг точки контакта с партнёром. Контактная импровизация является одной из форм свободного танца. Контактная импровизация чаще всего практикуется в форме дуэта, хотя может происходить и с одновременным контактом нескольких человек, или в форме соло (используя пол, стены, стулья). Некоторые виды поддержек в современном танце.

Изучение принципов контактной импровизации.

1. **Движение следует за смещением точки контакта между телами партнеров.** Преобладает движение при соприкосновении двух тел, поиск взаимных пространственных траекторий при взаимодействии с весом тела. Танец направляется ощущениями партнеров, их намерением сохранить или не сохранять физический контакт и продолжать поиск взаимной опоры.
2. **Чувствовать кожей.** Почти постоянный физический контакт между партнерами направлен на использование всех поверхностей

тела для поддержки собственного веса и веса партнера..

3. **Перетекание.** Внимание направлено на сегментацию тела и движение одновременно в нескольких направлениях. Последовательное включение частей тела в сочетании с их посылом в нескольких различных направлениях. Постоянное смещение веса на соседние сегменты расширяет возможности импровизации и смягчает падения и перекаты. Сегментация тела и множественность направлений создает эффект суставчатости движения. В отличие от традиционных модерн - техник, где так же используются подобные приемы, но акцент делается на одном направлении или простой противофазе, в контактной импровизации часто используется свободный поток инерции вне жесткого контроля.
4. **Ощущение движения изнутри.** Ориентация и внимание на внутреннем пространстве тела. Вторичное внимание на форме тела в пространстве. Контактные импровизаторы большую часть времени проводят, концентрируя внимание внутри тела с целью восприятия тончайших изменений веса и обеспечения безопасности себя и партнера. Мастера, для которых восприятие гравитации стало частью их натуры, могут чаще, чем начинающие, сознательно проецировать свое тело в пространство. В то же время, даже в соло импровизации "контактер" часто сохраняет внутренний центр внимания и поглощенность движением.
5. **Использование сферического пространства.**(360 градусов) Трехмерные траектории в пространстве, спиральные, искривленные округлые линии тела. Эти траектории тесно связаны с физическими задачами поднятия веса и падений с минимальным усилием. Подъем по дуге требует меньше мышечных усилий, а падение по дуге уменьшает удар.
6. **Следование за инерцией, весом и потоком движения.** Свободный, набирающий силу поток движения в сочетании с попеременным активным и пассивным использованием веса. Контактные импровизаторы часто делают ударения на непрерывности движения, когда заранее не известно куда оно может привести их. Они могут активно тянуть, толкать или поднимать следуя порыву энергии или пассивно позволять инерции увлекать их.
7. **Подразумеваемое присутствие зрителей.** Сознательная неформальность презентации, в форме практики или джема. Приближенность к аудитории, сидящей обычно в кругу без формально обозначенной сцены. Особенно в ранние годы танец контактной импровизации уже происходил, когда зрители только входили в зал, так что начало представления было неопределенным. Перформанс напоминает контактный джем, здесь отсутствует специальный сценический свет, декорации, мизансцены, отсутствие сценической одежды.
8. **Танцор - это обычный человек.** Принятие поведенческого или

естественного положения вещей, танцоры, как правило избегают движений, четко идентифицируемых с традиционными техниками танца и не делают различий между повседневными движениями и танцевальными. Они поправляют одежду, смеются. Кашляют, причесываются, если это необходимо прямо на сцене, они как правило не смотрят на зрителей.

9. **Позволить танцу случиться.** Хореографические структуры организованные в последовательность дуэтов, иногда трио или больших групп, и почти непрерывное физическое взаимодействие танцоров. Такие элементы хореографии, как организация пространства, выбор темы движения, использование драматических жестов очень редко используются намеренно. Но хореографические формы возникают все же из динамики смены участников и неизбежно возникающих настроений и состояний в процессе импровизации.
10. **Каждый должен быть одинаково важен.** Отсутствие внешних знаков различия между танцорами, таких как порядок выхода, продолжительность танца, костюм. Качество движения в контактной импровизации усиливает этот эффект.

#### **6. Моден джаз танец**

Повторение ранее изученного материала, развитие техники, танцевальности, музыкальности через комбинирование разных техник и исполнения более сложных комбинаций.

#### **7. Постановочная работа**

Постановка танцевальных номеров. Разучивание комбинаций. Разводка по рисункам. Работа в группе.

#### **8. Репетиционная работа**

Отработка номеров. Синхронность исполнения, четкость исполнения.

#### **9. Итоговое занятие**

Подведение итогов работы. Концертное выступление. Открытый урок.

### **Календарно-тематическое планирование На 20 -20 учебный год По программе «Современный танец» 2-й год обучения**

| №<br>п/<br>п | Дата<br>планируем<br>ая | Дата<br>фактическ<br>ая | Тема учебного занятия | Всего часов |
|--------------|-------------------------|-------------------------|-----------------------|-------------|
|--------------|-------------------------|-------------------------|-----------------------|-------------|

|    |  |  |                                                 |   |
|----|--|--|-------------------------------------------------|---|
| 1  |  |  | Вводное занятие.<br>Знакомство с<br>миром танца | 1 |
| 2  |  |  | Вводное занятие.<br>Знакомство с<br>миром танца | 1 |
| 3  |  |  | Тренаж                                          | 1 |
| 4  |  |  | Джазовый танец                                  | 1 |
| 5  |  |  | Хип-хоп                                         | 1 |
| 6  |  |  | Постановочная работа                            | 1 |
| 7  |  |  | Репетиционная работа                            | 1 |
| 8  |  |  | Тренаж                                          | 1 |
| 9  |  |  | Джазовый танец                                  | 1 |
| 10 |  |  | Хип-хоп                                         | 1 |
| 11 |  |  | Постановочная работа                            | 1 |
| 12 |  |  | Репетиционная работа                            | 1 |
| 13 |  |  | Танец-модерн                                    | 1 |
| 14 |  |  | Contemporary танец                              | 1 |
| 15 |  |  | Постановочная работа                            | 1 |
| 16 |  |  | Репетиционная работа                            | 1 |
| 17 |  |  | Тренаж                                          | 1 |
| 18 |  |  | Джазовый танец                                  | 1 |
| 19 |  |  | Хип-хоп                                         | 1 |
| 20 |  |  | Постановочная работа                            | 1 |
| 21 |  |  | Репетиционная работа                            | 1 |
| 22 |  |  | Тренаж                                          | 1 |
| 23 |  |  | Джазовый танец                                  | 1 |
| 24 |  |  | Хип-хоп                                         | 1 |
| 25 |  |  | Постановочная работа                            | 1 |
| 26 |  |  | Репетиционная работа                            | 1 |
| 27 |  |  | Танец-модерн                                    | 1 |
| 28 |  |  | Contemporary танец                              | 1 |
| 29 |  |  | Тренаж                                          | 1 |
| 30 |  |  | Джазовый танец                                  | 1 |
| 31 |  |  | Хип-хоп                                         | 1 |
| 32 |  |  | Постановочная работа                            | 1 |
| 33 |  |  | Репетиционная работа                            | 1 |
| 34 |  |  | Тренаж                                          | 1 |
| 35 |  |  | Джазовый танец                                  | 1 |
| 36 |  |  | Хип-хоп                                         | 1 |
| 37 |  |  | Постановочная работа                            | 1 |
| 38 |  |  | Репетиционная работа                            | 1 |
| 39 |  |  | Contemporary танец                              | 1 |
| 40 |  |  | Танец модерн                                    | 1 |

|    |  |  |                      |    |
|----|--|--|----------------------|----|
| 41 |  |  | Тренаж               | 1  |
| 42 |  |  | Джазовый танец       | 1  |
| 43 |  |  | Хип-хоп              | 1  |
| 44 |  |  | Постановочная работа | 1  |
| 45 |  |  | Репетиционная работа | 1  |
| 46 |  |  | Тренаж               | 1  |
| 47 |  |  | Джазовый танец       | 1  |
| 48 |  |  | Хип-хоп              | 1  |
| 49 |  |  | Постановочная работа | 1  |
| 50 |  |  | Репетиционная работа | 1  |
| 51 |  |  | Танец модерн         | 1  |
| 52 |  |  | Contemporary танец   | 1  |
| 53 |  |  | Тренаж               | 1  |
| 54 |  |  | Джазовый танец       | 1  |
| 55 |  |  | Хип-хоп              | 1  |
| 56 |  |  | Постановочная работа | 1  |
| 57 |  |  | Репетиционная работа | 1  |
| 58 |  |  | Contemporary танец   | 1  |
| 59 |  |  | Модерн джаз танец    | 1  |
| 60 |  |  | Тренаж               | 1  |
| 61 |  |  | Джазовый танец       | 1  |
| 62 |  |  | Хип-хоп              | 1  |
| 63 |  |  | Постановочная работа | 1  |
| 64 |  |  | Репетиционная работа | 1  |
| 65 |  |  | Тренаж               | 1  |
| 66 |  |  | Джазовый танец       | 1  |
| 67 |  |  | Хип-хоп              | 1  |
| 68 |  |  | Постановочная работа | 1  |
| 69 |  |  | Репетиционная работа | 1  |
| 70 |  |  | Модерн джаз танец    | 1  |
| 71 |  |  | Contemporary танец   | 1  |
| 72 |  |  | Итоговое занятие     | 1  |
|    |  |  | Итого:               | 72 |

Оценочные и методические материалы

## Оценочные материалы

Знания, умения и навыки, полученные на занятиях, необходимо подвергать педагогическому контролю с целью выявления качества усвоенных детьми знаний в рамках программы обучения. Формами педагогического контроля могут быть итоговые занятия один раз в полугодие, открытые уроки, выступления, конкурсы, которые также способствуют поддержанию интереса к работе, нацеливают детей на достижение положительного результата. В познавательной части занятия обязательно отмечается инициативность и творческое сочинение танцевальных комбинаций учащихся, показанные ими в ходе урока, анализа своего выступления и поиска решения предложенных проблемных ситуаций.

**Контроль успеваемости** подразумевает диагностику уровня освоения программы обучающимися на всех этапах ее реализации. Главные принципы его проведения и организации:

- систематичность;
- учет индивидуальных особенностей обучающегося;
- коллегиальность.

Контроль выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции.

Наряду с коллективными результатами деятельности тщательно отслеживается динамика индивидуального развития обучающихся, их личные успехи. Способы оценки результатов имеют как общие для всех этапов обучения критерии, так и определяемые принадлежностью к определенной возрастной группе.

Критерии оценки эффективности результатов обучения:

- сформированность практических умений;
- наличие знаний теоретического материала и умение использовать их на практике;
- положительные результаты творческих достижений воспитанников (участие в конкурсах и фестивалях разного уровня).

### **Отслеживание результативности образовательной деятельности по программе.**

Чтобы убедиться в прочности знаний и умений, эффективности обучения по данной образовательной программе проводится контроль:

1. **Входной контроль** - проводится педагогом в начале учебного года на первом году обучения, направлен на диагностику начального уровня обучающегося. Позволяет определить начальный (базовый) уровень физических данных, способностей и умений вновь прибывших воспитанников. Это педагогическое наблюдение, собеседование с детьми и родителями,
2. **Текущий** (промежуточный) - проводится в течение года на всех годах обучения. Позволяет проследить степень усвоения



учащимися содержания предлагаемого материала и выявить уровень развития физических способностей ребенка и специальных хореографических знаний и навыков. Имеет воспитательные цели, учитывает индивидуальные психологические особенности обучающихся. Это контрольный урок в конце полугодия, показательные выступления, участие в концертах и конкурсах.

3. **Итоговый контроль** - проводится ежегодно на всех годах обучения в конце учебного года. Направлен на выявление уровня освоения программы за год и за весь срок обучения и позволяет определить индивидуальный маршрут развития каждого ребёнка.

Диагностические материалы, для проведения процедуры мониторинга

- комплексы контрольных заданий и упражнений;
- опросы и беседы по терминологии курса;
- проведение открытых занятий и мастер-классов;
- проведение отчётного концерта;
- участие в концертах, конкурсах, фестивалях разного уровня.

## Литература

### Для педагога:

1. Программа для подготовительных классов. Методические разработки для хореографических отделений школ искусств. Москва, 1981 г.
2. Азбука хореографии. Т. Барышникова, СПб., «Респект», «Люси», 1996г.
3. Я вхожу в мир искусства. Модерн-джаз танец. В.Ю. Никитин, Москва, 1998 г.
4. Роман с танцем. М. Еремина, СПб., «Танец», 1998 г.
5. Класс композиции. Эдвард Труйтт, США, 2000 г.
6. Методическое пособие по классическому танцу для педагогов-хореографов младших и средних классов. Г.Прибылов Москва «Галерея» 1999 г.
7. Дополнительное образование детей. Учебное пособие для вузов под редакцией О.Е. Лебедева. Москва, ГИЦ «Владос», 2000г
8. Методика работы педагога дополнительного образования. И.И. Фришман, Москва, «Академия», 2001г
9. Дополнительное образование детей. Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова. Москва, ГИЦ «Владос», 2002г
10. Боголюбская М.С. Учебно-воспитательная работа в детских самодеятельных хореографических коллективах: учеб.-метод. пособие / М.С. Боголюбская .- М., 1982.
11. Бурно М.Е. Терапия творческим самовыражением / М.Е. Бурно .- М.: Екатеринбург, 1999.
12. Власенко Г.Я. Сочинение танцевальных комбинаций / Г.Я.Власенко .-

М., 1998.

13. Енджеевский М. Тусовка / М. Енджеевский .- М., 1990.
14. Конорова Е. Методическое пособие по ритмике: вып. 1 / Е.Конорова .- М., 1972.
15. Лисина М.И. Общение, личность и психика ребенка / М.И. Лисина .- М.: Воронеж, 1997.
16. Методика учебно-творческой работы в самодеятельном танцевальном коллективе .- Л., 1972.
17. Никитин В.Ю. Модерн-танец: начало обучения / В.Ю. Никитин .- М., 1999.
18. Никитин В.Ю. Модерн-танец / В.Ю. Никитин .- М.: РАТИ (ГИТИС), 2000.
19. Васенина, Е. Российский современный танец. - Москва: Запасный выход, 2009
20. Диниц, Е. В. Джазовые танцы.- Москва: АСТ, 2010
21. Ивлева, Л. Д. Джазовый танец / Л. Д. Ивлева. - Челябинск : ЧГАКИ, 2006. -104 с.
22. Никитин, В. Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца / В. Ю. Никитин. - Москва : Один из лучших, 2006 - 254 с.
23. Никитин, В. Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца./ Учебно-методическое пособие.- Москва: Один из лучших, 2010
24. Никитин, В. Ю. Модерн - джаз танец : этапы развития. Методика. Техника / В. Ю. Никитин. - Москва : Один из лучших» 2004 - 414 с., ил.
25. Раис Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Ф. Раис .- СПб., 2000.
26. Руднева С. Ритмика, музыкальное движение / С. Руднева, Э. Фиш.- М.: Просвещение, 1972.
27. Ткаченко Т.С. Работа с танцевальным коллективом / Т.С. Ткаченко .- М.: Искусство, 1985
28. Шаховская Т. Некоторые проблемы хореографической самодеятельности / Т.Шаховская // Мастера эстрады и самодеятельности .- М.: Искусство, 1977.
29. Шереметьевская Н. Танец на эстраде / Н. Шереметьевская .- М.: Искусство, 1985.
30. Плахотнюк Александр Анатольевич, статья «ФОРМИРОВАНИЕ КОНТЕМПОРАРИ ДЖАЗ-ТАНЦА»

#### **Для детей:**

1. Базарова Н., Азбука классического танца. Изд. 2-е Л., 1983.
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. - М.: Просвещение, 1997.
3. Бежар Морис. Мгновение в жизни другого (мемуары). М.: «Балет», 2007.
4. Беликова А.Н., Пуртова Т.В., Учить детей танцевать: Учебное пособие. - М., 2003.
5. Блэйер Фредерика. «Айседора. Портрет женщины и актрисы». Смоленск: «Русич», 2011.
6. Вербицкая А. Основы сценического движения. - М., 1983.

7. Захова А. Мастерство актера и режиссера. - М.: ЭКСМО, 1983.