

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МИХАЙЛОВСКАЯ ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ХОРЕОГРАФИЯ»**

**ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Современный танец»**

срок реализации 3 года
(5-7 классы)

ПРИНЯТА

Педагогическим советом МБУДО
«Михайловская ДШИ»
27.05.2021г

УТВЕРЖДЕНА

приказом МБУДО «Михайловская
ДШИ»
от 27.05.2021г. №

Разработчик: Иноземцева Виктория Валерьевна, преподаватель
хореографических дисциплин МБУДО «Михайловская ДШИ»

Рецензент: Ганиман Ольга Владимировна, директор МБУДО «Михайловская
ДШИ»

Структура программы учебного предмета

I. Пояснительная записка

- Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе;
- Срок реализации учебного предмета;
- Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию учебного предмета;
- Форма проведения учебных аудиторных занятий;
- Цель и задачи учебного предмета;
- Обоснование структуры программы учебного предмета;
- Методы обучения;
- Описание материально-технических условий реализации учебного предмета;

II. Содержание учебного предмета

- Сведения о затратах учебного времени;
- Годовые требования по классам;

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

IV. Формы и методы контроля, система оценок

- Аттестация: цели, виды, форма, содержание;
- Критерии оценки;
- Контрольные требования на разных этапах обучения;

V. Методическое обеспечение учебного процесса.

- Методические рекомендации педагогическим работникам;

VI. Списки литературы и средства обучения.

Пояснительная записка

1. Характеристика учебного предмета, его место и роль в образовательном процессе.

Программа учебного предмета «Современный танец» разработана на основе и с учетом федеральных государственных требований к дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области искусства «Хореографическое творчество».

Процесс обучения современному танцу формирует у детей и подростков исполнительские умения и навыки в различных жанрах и направлениях танцевального творчества, знакомит с сущностью, выразительностью и содержательностью исполнительского искусства, способствует выявлению творческого потенциала и индивидуальности каждого обучающегося, включая в работу физический, интеллектуальный и эмоциональный аппарат ребенка. Обучающиеся должны получить возможность раскрыть заложенные в каждом творческие задатки и реализовать их в соответствующем программе за период обучения.

Учебный предмет "Современный танец" неразрывно связан со всеми предметами дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области искусства "Хореографическое творчество".

На занятиях применяются знания, умения, навыки, приобретенные обучающимися на уроках классического танца, народно-сценического танца и других.

При изучении предмета необходимо активно использовать современные технические средства, просмотр видеоматериала, кинофильмов, прослушивание музыкального материала и т.д., которые могут служить примером в изучении предмета «Современный танец».

Необходимо приводить примеры из творческой деятельности ведущих мастеров хореографического искусства, а также знакомить с лучшими спектаклями, концертными программами и отдельными номерами хореографических коллективов.

Для более углубленного изучения курса «Современного танца» необходимо посещение концертов профессиональных и любительских коллективов, выставок, музеев с последующим их обсуждением и анализом.

2. Срок реализации учебного предмета

Срок освоения программы для детей, поступивших в образовательное учреждение в 1 класс в возрасте с 11 до 12 лет, составляет 3 года.

3. Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию предмета «Современный танец».

Сведения о затратах учебного времени

Недельная нагрузка по предмету «современный танец» составляет 2 часа в неделю.

1	Вид учебной работы	Всего часов						
		1 год		2 год		3 год		
2	Годы обучения							
3	Полугодия	1	2	1	2	1	2	
4	Количество недель	16	18	16	18	16	18	102
5	Аудиторные занятия	32	36	32	36	32	36	204
6	Максимальная учебная нагрузка	32	36	32	36	32	36	204

Общая трудоемкость учебного предмета «современный танец» при 3 летнем сроке обучения составляет 204 часа (аудиторные занятия).

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательной организации на реализацию учебного предмета

Общая трудоемкость учебного предмета «современный танец» при 3-летнем сроке обучения составляет 204 часа

4. Форма проведения учебных аудиторных занятий: групповая (от 4-х человек), продолжительность урока - 45 минут. Групповая форма позволяет преподавателю лучше узнать учеников, их возможности, трудоспособность, эмоционально-психологические особенности.

5. Цель и задачи учебного предмета «Современный танец»

Цель:

развитие танцевально-исполнительских способностей обучающихся на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений, навыков, необходимых для исполнения танцевальных композиций различных жанров и форм, а также выявление наиболее одаренных детей в области хореографического исполнительства и подготовки их к дальнейшему

поступлению в образовательные учреждения, реализующие образовательные программы среднего и высшего профессионального образования в области хореографического искусства.

Задачи:

- развитие танцевальности, чувства позы, умение правильно распределять сценическую площадку;
- развитие музыкальности, координации движений;
- развитие чувства ансамбля (чувства партнерства), двигательных способностей, артистизма;
- приобретение обучающимися опыта творческой деятельности и публичных выступлений;
- стимулирование развития эмоциональности, памяти, мышления, воображения и творческой активности в ансамбле;
- умение преодолевать технические трудности при исполнении сложных комбинаций;
- формирование у одаренных детей комплекса знаний, умений и навыков, позволяющих в дальнейшем осваивать профессиональные образовательные программы в области хореографического искусства.

6. Обоснование структуры учебного предмета

Программа содержит следующие разделы:

- сведения о затратах учебного времени, предусмотренного на освоении УП;
- распределение учебного материала по годам обучения;
- описание дидактических единиц учебного предмета;
- требования к уровню подготовки обучающихся;
- формы и методы контроля, система оценок;
- методическое обеспечение учебного процесса.

В соответствии с данными направлениями строится основной раздел программы «Содержание учебного предмета».

7. Методы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения: - метод организации учебной деятельности (словесный, наглядный, практический);

- репродуктивный метод (неоднократное воспроизведение полученных знаний);
- эвристический метод (нахождение оптимальных вариантов исполнения);
- метод стимулирования и мотивации (формирование интереса ребенка);
- метод активного обучения (самоанализ ребенка);
- аналитический (сравнения и обобщения, развитие логического мышления);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, художественные впечатления).

Предложенные методы работы в рамках предпрофессиональной образовательной программы являются наиболее продуктивными при реализации поставленных целей и задач учебного предмета и основаны на проверенных методиках.

8. Описание материально-технических условий реализации учебного предмета «Современный танец»

Материально-техническая база образовательного учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Учебный кабинет, предназначенный для реализации учебного предмета «Современный танец», имеет площадь 40 м², оснащен пианино, оборудован балетными станками, зеркалами. Пол деревянный. Для прослушивания

музыкальных произведений имеются музыкальный центр, DVD-плеер и телевизор.

Имеется концертный зал, раздевалки и костюмерная, располагающая необходимым количеством костюмов для учебных занятий, репетиционного процесса, сценических выступлений.

II. Содержание учебного предмета

Консультации. Реализация программы по «Современному танцу» обеспечивается консультациями для обучающихся, которые проводятся с целью подготовки к академическим концертам, творческим конкурсам и другим мероприятиям по усмотрению образовательного учреждения. Консультации могут проводиться рассредоточено или в счет резерва учебного времени.

Аудиторная нагрузка по учебному предмету «Современному танцу» распределяется по годам обучения с учетом общего объема аудиторного времени.

2. Требования по годам обучения

Настоящая программа отражает разнообразие репертуара, его академическую направленность, а также возможность индивидуального подхода к каждому ученику. Количество музыкальных хореографических постановок, рекомендуемых для изучения в каждом классе, дается в годовых требованиях.

Первый год обучения (5й класс)

Воспитание у детей навыков, которые помогают создавать танцевальные образы. Изучение танцев и объяснение смысла изучаемых номеров. Знание и понимание образного содержания исполняемой композиции.

Примерный рекомендуемый набор упражнений и движений

Разминка.

Силовые упражнения.

Упражнения на гибкость.

Упражнения на растяжку.

Связки движений.

Упражнения на развитие пластичности тела.

Упражнения на развитие ритма.

Элементы латины.

* различные основные шаги с носка на пятку (мягкие, жёсткие);

* «качающиеся бёдра» с плавными перемещениями;

Элементы акробатики.

* «мостик» разные варианты;

* «колесо» вправо, влево, на двух руках, на одной руке;

* стойка на руках;

* «берёзка» - стойка на лопатках;

Элементы верхнеобрэйка.

* в основе волнообразные движения всеми частями тела;

* работа диафрагмы (в стороны, крестом, по кругу);

* «лесенка», «робот»;

Прыжки.

* на месте: с двух ног на две, с одной ноги на другую, с двух ног на одну;

* с продвижением, с подбивкой, со скрещиванием ног и др.;

Вращения.

* повороты на 90*, 180*, 360* с различных шагов, подходов;

* традиционные формы;

* предназначены для раскрепощения детей и развития у него фантазии.

Импровизация.

* свободное движение под музыку, в основе имитация поведения животных, природных явлений, стремление передать в танце настроение, характер;

* создание образа;

Разучивание танцевальных композиций.

* постановка композиций, основанных на ритмических комбинациях, работа групповая, в зависимости от возможностей детей;

Разминка.

- Шея:

* и.п.: ноги на ширине плеч, руки на талии.

* Исполняется резкий наклон головы к левому плечу, к правому плечу;

* повороты головы налево, направо с одновременными приседаниями на обеих ногах, с закруткой корпуса;

* наклоны головы вперёд, назад с работой корпуса;

* смещение голова за счёт шеи, плечи на месте;

* круговые движения шей;

- Плечи:

* и.п.: ноги на ширине плеч;

* приседания и одновременное поднимание плеч, оба вместе или поочередно;

* вращательные движения правым и левым плечом;

* двумя плечами одновременно;

- Руки:

и.п.: руки в стороны, ноги на ширине плеч;

* вращательные круговые движения кистями рук, локтями рук, всей рукой или обеими руками вместе или поочередно, к себе или от себя в сочетании с приседаниями и разворотами корпуса;

* волнообразные движения руками от плеча до кисти с приседаниями, с шагами, со сменой ракурса;

* «змейка» - волнообразные движения рук с поворотом корпуса, с полными приседаниями;

- Туловище:

и.п.: ноги на ширине плеч, руки на бёдрах, плечи и бёдра неподвижны;

* выполняется смещение туловища по точкам крестом, затем слитно;

* «волна» в сторону, вперёд, назад;

- Бёдра:

и.п.: ноги вместе, чуть согнуты в коленях, руки на бёдрах;

* «Восьмёрка» с поворотом корпуса, с приседанием;

- Ноги:

и.п.: ноги на ширине руки на бёдрах;

* различные виды приседаний с одновременным поворотом корпуса;

* то же, с подъёмом на п/п;

* поочерёдное сгибание и разгибание ног с переходом на пятку, на носок, с разворотом колена – «штопор»;

* различные шаги с качанием – скольжение, «бегущий человек»;

- **Танцевальная связка:**

* на каждом уроке используются различные соединения изученных движений – связки. Например, «спираль» или «диско» и т.д.;

Поочерёдно смещаем круговыми движениями голову, затем шею, затем бёдра, колени; можно усложнить эти вращательные движения «гармошкой», шагами, приседаниями;

Упражнения на растяжку.

ип.: сидя на полу, широко развести ноги в стороны, носки натянуты;

* наклоны к ногам, лежать по минуте на каждой ноге;

* растяжка в паре у станка;

* работа в тройке;

* шпагат на полу и на возвышении;

Упражнения на гибкость.

* лёжа на животе, плавно поднимаясь, прогибаться назад;

* «лягушка»;

* «мостик»;

* «кошка»;

* другие упражнения;

Силовые упражнения.

* различные упражнения на пресс»

* «уголок»;

* «лодочка»;

* отжимания;

Расслабление.

* упражнения на релаксацию;

Упражнения на развитие пластики тела.

Волна корпусом:

* боковые, вперёд, назад, по кругу, по диагонали, комбинированные;

Волна руками:

* справа налево, слева направо, перед собой, произвольные;

«падающие шаги»:

* во все направления;

«пантера»

«вода-скала» - передача энергии движения от одной части тела к другой. Смысл – небольшая связка из плавных движений («вода»), переходящая в статичную форму («скала»);

Упражнения на развитие чувства ритма.

* синхронное повторение заданной ритмической комбинации хлопков, шагов, притопов;

* расстановка акцентов в ритмической композиции* * ускорение темпа данной композиции;

Элементы латины.

* закрученные шаги;

* основной шаг «Ча-ча-ча»;

* повороты шагом «ча-ча-ча»;

* другие движения

Элементы акробатики.

* «мостик», «колесо», «стойка», «берёзка», перевороты;

Элементы брэйка.

* верхнего – работа диафрагмой, «лесенка», «робот», «волна»;

* нижнего – «подсечка», «собачка», «экскаватор» и др.;

Элементы «Хип-хопа».

* ритмичные движения на прыжках;

Прыжки.

* подбивка, с разбега;

* с места, с двух ног на две, на одну, с одной на другую;

* «перекидной»;

* «ножницы»;

Вращения.

* классические формы, повороты на 90*, 180*, 360*;

* повороты «лесенкой» на 180*;

* другие усложнённые вращения;

Импровизация.

* свободная пластика под музыку;

* упражнения на воображение, на создание образа, на развитие актёрского мастерства;

Разучивание танцевальных композиций.

Разминка.

- Шея:

Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки на талии.

* резкий наклон головы к левому плечу, к правому плечу;

* резкий поворот головы влево, вправо;

* наклон головы вниз вперёд-назад;

* полукруг головой спереди, сзади;

* полный круг головой в одну сторону, в другую сторону;

* смещение головы за счёт шеи, а плечи на месте; движение шей по кругу;

- Плечи:

* и.п.: ноги на ширине плеч. Выполняется приседание и одновременно поднимаются плечи, затем ноги выпрямляются и плечи опускаются;

* поочередно поднимаем и опускаем плечи;

* круговые движения плечами;

* плечи вперёд - спина горбится, плечи назад – спина выпрямляется, грудь вперёд (контракция, релаксация).

- Руки:

- * и.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. Выполняются круговые движения кистями к себе, от себя, одновременно, поочередно;
- * сгибание и разгибание рук в локтевом суставе, круговые движения;
- * то же самое, но в разные стороны;
- * другие разновидности этого движения;
- * круговые движения выпрямленной рукой;
- * волнообразные движения обеими руками;
- * «восьмёрки» руками (разные виды), можно с поворотом;
- Туловище:
- * и.п.: ноги на ширине плеч, руки на бёдрах. Наклоны корпуса влево, вправо, вперёд, назад.
- * круговые движения туловищем;
- * перекручивание корпуса;
- * «восьмёрка» туловищем, бёдра неподвижны;
- Бёдра:
- * и.п.: руки на плечах, плечи и корпус неподвижны. Выполняется смещение бедер вправо-влево, вперёд-назад, по точкам отдельно (крестом);
- * соединение предыдущего движения по точкам в целостное круговое движение бёдрами;
- * «восьмёрка» бёдрами, корпус неподвижен;
- Ноги:
- * и.п.: ноги на ширине плеч, руки на бёдрах. Выполняется приседание с одновременным подъёмом на полупальцы, затем и.п.;
- * подъём на п/п на одной ноге;
- * перекаты с одной стопы на другую;
- * полукруг коленом;
- * наклоны к правой ноге, по центру, к левой ноге (ноги на ширине плеч, затем ноги вместе);
- * танцевальные шаги, виды шагов;
- * скольжение;
- * носки вместе, пятки врозь и наоборот – перемещение в стороны

Упражнения на равновесие.

- * «ласточка» - стоя на одной ноге, другую поднять на 90*;
 - * стоя на одной ноге, другую прижать к груди;
- Танцевальные комбинации.

Второй год обучения (6й класс)

На каждом уроке в разминке используются различные танцевальные соединения (связки) движений, которые используются в современном танце.

Разминка.

Связки движений:

- * пример: связка «Лесенка», выполняется так:
 - и.п.: ноги вместе, руки прижаты к корпусу;
 - смещаются бёдра вправо (влево);
 - смещаются плечи вправо (влево);
 - смещается голова вправо (влево);
 - шаг влево, как-будто падать;

Упражнения на растяжку.

* и.п.: сидя на полу, ноги широко в стороны, носки натянуты. Наклоны к ногам. Лежать на пр.н. затем по центру, на лев.н.;

* и.п.: сидя на полу, ноги вместе, стопы на себя (натянуты). Наклоны вперёд к ногам, лежать на ногах в течение минуты;

* работа в паре: два человека лицом друг к другу сидят на полу, ноги широко в стороны, - поочерёдно тянут вперёд один другого;

* растяжка в паре у станка;

Упражнения на гибкость.

* лёжа на животе, плавно поднимаясь, прогибать спину;

* «лягушка» - на животе достать голову ногами;

* «мостик» из положения лёжа, стоя, по стене;

* работа в паре;

Силовые упражнения.

* ноги на ширине плеч, руки в стороны, напрячь все мышцы тела, стоять минуту;

* очень быстро сотрясать все возможные мышцы тела;

* различные упражнения на пресс;

* лёжа на спине, поднять ноги на 90*, опустить вниз, не касаясь пола;

* другие упражнения; -

Танцевальные комбинации и связки.

Разминка.

Силовые упражнения.

Упражнения на гибкость.

Упражнения на растяжку.

Связки движений.

Расслабление.

* с закрытыми глазами выполнять произвольные медленные движения под музыку;

* лёжа на полу, сильно напрячь все мышцы тела и тут же расслабить;

* расслаблять по очереди отдельные части тела;

Упражнения на развитие пластичности тела.

* «волна» корпусом боковые, вперёд, назад; от головы, от колена, не передвигаясь, с шагом, снизу вверх, с шагом и без него, сверху вниз, с шагом в сторону, вперёд, назад;

* «волна» руками, справа налево и наоборот;

Упражнения на развитие ритмичности.

* воспроизвести ритм руками с помощью хлопков, разнообразить комбинации ритмических рисунков;

* определённую ритмическую комбинацию шагов, разновидности;

* добиться синхронности;

* ритмические упражнения с предметом (с мячом, с лентами и др.);

Упражнения на равновесие.

* «ласточка» - стоя на одной ноге, другую поднять на 90*;

* стоя на одной ноге, другую прижать к груди;

Танцевальные комбинации и связки

Третий год обучения (7й класс)

Разминка.

- Шея:

* и.п.: ноги на ширине плеч, руки на талии.

* Исполняется резкий наклон головы к левому плечу, к правому плечу;

* повороты головы налево, направо с одновременными приседаниями на обеих ногах, с закруткой корпуса;

* наклоны головы вперёд, назад с работой корпуса;

* смещение голова за счёт шеи, плечи на месте;

* круговые движения шеей;

- Плечи:

* и.п.: ноги на ширине плеч;

* приседания и одновременное поднимание плеч, оба вместе или поочерёдно;

* вращательные движения правым и левым плечом;

* двумя плечами одновременно;

- Руки:

и.п.: руки в стороны, ноги на ширине плеч;

* вращательные круговые движения кистями рук, локтями рук, всей рукой или обеими руками вместе или поочерёдно, к себе или от себя в сочетании с приседаниями и разворотами корпуса;

* волнообразные движения руками от плеча до кисти с приседаниями, с шагами, со сменой ракурса;

* «змейка» - волнообразные движения рук с поворотом корпуса, с полными приседаниями;

- Туловище:

и.п.: ноги на ширине плеч, руки на бёдрах, плечи и бёдра неподвижны;

* выполняется смещение туловища по точкам крестом, затем слитно;

* «волна» в сторону, вперёд, назад;

- Бёдра:

и.п.: ноги вместе, чуть согнуты в коленях, руки на бёдрах;

* «Восьмёрка» с поворотом корпуса, с приседанием;

- Ноги:

и.п.: ноги на ширине плеч, руки на бёдрах;

* различные виды приседаний с одновременным поворотом корпуса;

* то же, с подъёмом на п/п;

* поочерёдное сгибание и разгибание ног с переходом на пятку, на носок, с разворотом колена – «штопор»;

* различные шаги с качанием – скольжение, «бегущий человек»;

- **Танцевальная связка:**

* на каждом уроке используются различные соединения изученных движений – связки. Например, «спираль» или «диско» и т.д.;

Поочерёдно смещаем круговыми движениями голову, затем шею, затем бёдра, колени; можно усложнить эти вращательные движения «гармошкой», шагами, приседаниями;

Упражнения на растяжку.

и.п.: сидя на полу, широко развести ноги в стороны, носки натянуты;

* наклоны к ногам, лежать по минуте на каждой ноге;

* растяжка в паре у станка;

* работа в тройке;

* шпагат на полу и на возвышении;

Упражнения на гибкость.

- * лёжа на животе, плавно поднимаясь, прогибаться назад;
- * «лягушка»;
- * «мостик»;
- * «кошка»;
- * другие упражнения;

Силовые упражнения.

- * различные упражнения на пресс»
- * «уголок»;
- * «лодочка»;
- * отжимания;

Расслабление.

- * упражнения на релаксацию;

Упражнения на развитие пластики тела.

Волна корпусом:

- * боковые, вперёд, назад, по кругу, по диагонали, комбинированные;

Волна руками:

- * справа налево, слева направо, перед собой, произвольные;

«падающие шаги»:

- * во все направления;

«пантера»

«вода-скала» - передача энергии движения от одной части тела к другой. Смысл – небольшая связка из плавных движений («вода»), переходящая в статичную форму («скала»);

Упражнения на развитие чувства ритма.

- * синхронное повторение заданной ритмической комбинации хлопков, шагов, притопов;
- * расстановка акцентов в ритмической композиции* * ускорение темпа данной композиции;

Упражнения на равновесие.

- * «ласточка»;
- * другие упражнения;

Элементы латины.

- * закрученные шаги;
- * основной шаг «Ча-ча-ча»;
- * повороты шагом «ча-ча-ча»;
- * другие движения

Элементы акробатики.

- * «мостик», «колесо», «стойка», «берёзка», перевороты;

Элементы брэйка.

- * верхнего – работа диафрагмой, «лесенка», «робот», «волна»;
- * нижнего – «подсечка», «собачка», «экскаватор» и др.;

Элементы «Хип-хопа».

- * ритмичные движения на прыжках;

Прыжки.

- * подбивка, с разбега;
- * с места, с двух ног на две, на одну, с одной на другую;
- * «перекидной»;

* «ножницы»;

Вращения.

* классические формы, повороты на 90*, 180*, 360*;

* повороты «лесенкой» на 180*;

* другие усложнённые вращения;

Импровизация.

* свободная пластика под музыку;

* упражнения на воображение, на создание образа, на развитие актёрского мастерства;

Разучивание танцевальных композиций.

Разминка.

- Шея:

и.п.: ноги на ширине плеч, руки на талии.

* Исполняется резкий наклон головы к левому плечу, к правому плечу;

* повороты головы налево, направо с одновременными приседаниями на обеих ногах, с закруткой корпуса;

* наклоны головы вперёд, назад с работой корпуса;

* смещение голова за счёт шеи, плечи на месте;

* круговые движения шеей;

- Плечи:

и.п.: ноги на ширине плеч;

* приседания и одновременное поднимание плеч, оба вместе или поочередно;

* вращательные движения правым и левым плечом;

* двумя плечами одновременно;

* контракция, релакция;

- Руки:

и.п.: руки в стороны, ноги на ширине плеч;

* вращательные круговые движения кистями рук, локтями рук, всей рукой или обеими руками вместе или поочередно, к себе или от себя в сочетании с приседаниями и разворотами корпуса;

* волнообразные движения руками от плеча до кисти с приседаниями, с шагами, со сменой ракурса;

* «змейка» - волнообразные движения рук с поворотом корпуса, с полными приседаниями;

- Туловище:

и.п.: ноги на ширине плеч, руки на бёдрах, плечи и бёдра неподвижны;

* выполняется смещение туловища по точкам крестом, затем слитно;

* «волна» в сторону, вперёд, назад;

- Бёдра:

и.п.: ноги вместе, чуть согнуты в коленях, руки на бёдрах;

* «Восьмёрка» с поворотом корпуса, с приседанием;

- Ноги:

и.п.: ноги на ширине плеч, руки на бёдрах;

* различные виды приседаний с одновременным поворотом корпуса;

* то же, с подъёмом на п/п;

* поочерёдное сгибание и разгибание ног с переходом на пятку, на носок, с разворотом колена – «штопор»;

* различные шаги с качанием – скольжение, «бегущий человек»;

- Танцевальная связка:

* на каждом уроке используются различные соединения изученных движений – связки. Например, «спираль» или «диско» и т.д.;

Поочерёдно смещаем круговыми движениями голову, затем шею, затем бёдра, колени; можно усложнить эти вращательные движения «гармошкой», шагами, приседаниями;

Упражнения на растяжку.

ип.: сидя на полу, широко развести ноги в стороны, носки натянуты;

* наклоны к ногам, лежать по минуте на каждой ноге;

* растяжка в паре у станка;

* работа в тройке;

* шпагат на полу и на возвышении;

Упражнения на гибкость.

* лёжа на животе, плавно поднимаясь, прогибаться назад;

* «лягушка»;

* «мостик»;

* «кошка»;

* другие упражнения;

Силовые упражнения.

* различные упражнения на пресс»

* «уголок»;

* «лодочка»;

* отжимания;

Расслабление.

* упражнения на релаксацию;

Упражнения на развитие пластики тела.

Волна корпусом:

* боковые, вперёд, назад, по кругу, по диагонали, комбинированные;

Волна руками:

* справа налево, слева направо, перед собой, произвольные;

«падающие шаги»:

* во все направления;

«пантера»

«вода-скала» - передача энергии движения от одной части тела к другой. Смысл – небольшая связка из плавных движений («вода»), переходящая в статичную форму («скала»);

Упражнения на развитие чувства ритма.

* синхронное повторение заданной ритмической комбинации хлопков, шагов, притопов;

* расстановка акцентов в ритмической композиции* * ускорение темпа данной композиции;

Упражнения на равновесие.

* «ласточка»;

* другие упражнения;

Элементы латины.

- * закрученные шаги;
 - * основной шаг «Ча-ча-ча»;
 - * повороты шагом «ча-ча-ча»;
 - * другие движения
- Элементы акробатики.
- * «мостик», «колесо», «стойка», «берёзка», перевороты;
- Элементы «Хип-хопа».
- * ритмичные движения на прыжках;

Прыжки.

- * подбивка, с разбега;
- * с места, с двух ног на две, на одну, с одной на другую;
- * «перекидной»;
- * «ножницы»;

Вращения.

- * классические формы, повороты на 90*, 180*, 360*;
- * повороты «лесенкой» на 180*;
- * другие усложнённые вращения
- * фантазия преподавателя;

Импровизация.

- * свободная пластика под музыку;
 - * упражнения на воображение, на создание образа, на развитие актёрского мастерства;
- Разучивание танцевальных композиций.

ГОДОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО КЛАССАМ

Ожидаемый результат должен предполагать развитие способностей, улучшение показателей исполнительского мастерства. В программе разработаны программные требования, обусловленные конкретными задачами.

Программные требования

5 класс

- *ознакомление обучающихся с элементарными знаниями анатомии человека и с системой дыхания;
- * развитие сознательного управления своим телом;
- * исправление отдельных недостатков в физическом строении тела;
- * уровни подъёма ног;
- * понятия о круговых движениях;
- * простейшие прыжки, умение правильно приземляться;
- * элементарные движения современной пластики;
- * навыки простейшей координации;
- * небольшие связки движений;
- * овладение первоначальными навыками координации движений;
- * умения сознательного управления мышцами;
- * освоение рисунка построений для развития ориентировки в пространстве;
- * развитие двигательных функций ног в выворотном положении;

- * прыжки с двух ног на две, с одной ноги на другую;
- * работа с корпусом: понятия «закрутки», «контракции», «релаксации»;
- * работа отдельными частями тела: шея, диафрагма, талия, бёдра, колени, стопы;
- * умение правильно распределять дыхание, особенно в движениях на бег, в силовых упражнениях;

6 класс

- * дальнейшее развитие двигательных функций ног в выворотном положении;
- * круговые движения ног на 90°;
- * развитие выносливости и силы в силовых движениях;
- * усложнение связок, увеличение темпа, нагрузки;
- * расширение комплекса упражнений на развитие гибкости,
- * усложнение координации;
- * выработка умений распределять движения в пространстве и во времени;
- * координация движения с п/п, с приседаниями с одновременной работой корпуса;
- * координация движения с предметом: мячом, обручем, лентой;
- * развитие выносливости и силы за счёт изменения характера движений, ускорения темпа, увеличения количества движений;
- * координация разных типов: однонаправленная, разнонаправленная;
- * развитые данные при исполнении композиций;
- * исполнение различных сложных движений соответственно программе: «мостик», «колесо», «волна», «подсечка», «собачка» и др.

7 класс

- * умение связывать различные типы движений в единое целое;
 - * музыкальные акценты: умение слышать их, исполнять движениями;
 - * комплекс на гибкость корпуса;
 - * комплекс упражнений на ритмической основе, усложнённый координированными элементами;
 - * прыжковые комбинации;
 - * умение использовать приобретённые навыки при исполнении танцевальных композиций;
 - * составление самостоятельных комплексов для разминки;
 - * умение пользоваться приёмами правильного дыхания;
 - * начинать и заканчивать упражнения подготовкой;
 - * пользоваться приобретёнными знаниями, умениями, навыками при исполнении композиций;
 - * пользоваться своими развитыми данными;
 - * комбинировать разные виды движений, координировать их, правильно исполнять;
 - * пользоваться культурой движений рук, ног – школой; пластикой движений;
- Учащиеся должны владеть:*
- приёмами вращения;
 - правилами дыхания;
 - слышать музыку и уметь правильно её исполнять;
 - правильной координацией;
 - приёмами прыжка;
 - «контракция», «релаксация», координация этих понятий с другими связками;

- танцевально- ритмической координацией в упражнениях с предметом;
- силой и эластичностью своих мышц;

III. Требования к уровню подготовки обучающихся

Уровень подготовки обучающихся является результатом освоения образовательной программы учебного предмета «Современный танец», который определяется формированием комплекса знаний, умений и навыков, таких, как:

- умение работы в танцевальном коллективе;
- умение видеть, анализировать и исправлять ошибки исполнения;
- умение понимать и исполнять указание преподавателя, творчески работать над хореографическим произведением на репетиции,
- навыки участия в репетиционной работе.

IV. Формы и методы контроля, система оценок

Аттестация: цели, виды, форма, содержание

Оценка качества реализации программы "Современный танец" включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся.

Успеваемость обучающихся проверяется на различных выступлениях: академических и тематических концертах, конкурсах, просмотрах и т.д.

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных уроков, зачетов и экзаменов. Контрольные уроки, зачеты и экзамены могут проходить в виде просмотра концертных номеров, концертов, исполнения концертных программ.

Контрольные уроки и зачеты в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет.

Критерии оценок

Для аттестации обучающихся создаются фонды оценочных средств, которые включают в себя методы контроля, позволяющие оценить приобретенные знания, умения и навыки.

По итогам исполнения программы на просмотре, концерте, конкурсе выставляется оценка по пятибалльной шкале:

Таблица 5

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	технически качественное и художественно осмысленное исполнение, отвечающее всем требованиям на данном этапе обучения;
4 («хорошо»)	отметка отражает грамотное исполнение с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном)
3 («удовлетворительно»)	исполнение с большим количеством недочетов, а именно: недоученные движения, слабая техническая подготовка, малохудожественное исполнение,

	отсутствие свободы в хореографических постановках и т.д.
2 («неудовлетворительно»)	комплекс недостатков, являющийся следствием плохой посещаемости аудиторных занятий и нежеланием работать над собой
«зачет» (без отметки)	отражает достаточный уровень подготовки и исполнения на данном этапе обучения.

Данная система оценки качества исполнения является основной. Оценка качества исполнения может быть дополнена системой «+» и «-», что даст возможность более конкретно отметить выступление учащегося.

При выведении итоговой (переводной) оценки учитывается следующее:

- оценка годовой работы ученика;
- оценка на академическом концерте или конкурсе;
- другие выступления ученика в течение учебного года.

Оценки выставляются по окончании каждой четверти и полугодий учебного года.

V. Методическое обеспечение учебного процесса

1. Методические рекомендации педагогическим работникам

Программа по предмету «Современный танец» предлагает примерный рекомендуемый набор движений и упражнений. Каждое образовательное учреждение имеет танцевальные номера, составляющие основу репертуара данного учреждения. Занятия на каждом году обучения строятся по следующей схеме: вводное слово преподавателя; слушание музыки и ее анализ; разучивание элементов танца, поз, переходов и рисунка танца.

Вводное слово преподавателя. Перед разучиванием нового танца преподаватель сообщает о нем некоторые сведения: история возникновения, характерные особенности музыки и хореографии. Если танец построен на элементах народной танца, необходимо рассказать о характерных чертах данного народа, при разучивании фрагмента из балета – дается информация о времени его создания, о стиле исполнения, характерном для той эпохи.

Слушание музыки и ее анализ. Преподаватель предлагает прослушать музыку к танцу, определить ее характер, темп, музыкальный размер и т.д.

Следующий этап – разучивание элементов танца, танцевальных движений, поз, переходов и рисунка танца. При разучивании движений с детьми хорошие результаты дает метод, при котором ученики повторяют движения вместе с объяснением и показом педагога, а затем исполняют их самостоятельно. Для разучивания особенно сложных движений может быть применено временное упрощение. Затем движения постепенно усложняются, приближаясь к законченной форме. Когда основные движения, позы, рисунок изучены, необходимо приступить к соединению их в танцевальные комбинации.

Любой танец - классический, современный – эмоционально окрашен. В любом танце утверждаются определенные черты характера, определенные взаимоотношения между исполнителями. Работа над танцевальным образом

начинается со слушания музыки и происходит постепенно и неотрывно по отработке движений.

При организации образовательного процесса используются методы: наблюдение, убеждение, стимулирование, создание ситуации успеха для каждого ребенка. Основой для совершенствования движений и воспитания у детей необходимых двигательных навыков является восприятие музыки. Подбор музыкального материала для ведения занятий играет большую роль.

Словесное объяснение преподавателя используется на занятиях и включает в себя основные рабочие и профессиональные термины, точные определения.

Показ движений применяется педагогом для передачи ученикам характера движений. Показ помогает ученикам выразительнее, эмоциональнее и технически правильно исполнить любое движение, упражнение, танцевальные комбинации.

Для изучения или закрепления новых, сложных или трудных движений танца используется прием выполнения упражнений детьми по очереди с последующим анализом результатов педагогом или самими обучающимися (сравнение, выявление удач и ошибок), показ элементов движений педагогом или детьми, усвоившими разучиваемое движение.

Все замечания по ходу занятия делаются в спокойной, требовательной, но доброжелательной форме, без намека на унижение личности ребенка, с обязательными элементами поощрения и похвалы даже самых незначительных успехов обучающегося.

VI. Список литературы и средств обучения и интернет-ресурсы

1. Годик М.А, Киселёва Т.Г. – Стретчинг – М.: Современный Спорт, 2001
2. Дешкова И. Загадки Терпсихоры – М.: Детская литература, 1989.
3. Иваницкий А.В. Ритмическая гимнастика, современная пластика –М.: Сов.спорт, 1999.
4. Коркин. В.П. Акробатика- М .:Физкультура и спорт, 1983.
5. Полятков .С.С. Основы современного танца.- Ростов н/Д.:Феникс, 2005.
6. Есаулов. И.Г. Устойчивость и координация в хореографии. -:Ижевск. ,1992.
7. Хрипкова А.Г. Мир детства. Подросток – М.: Педагогика, 1989г.
8. Меркель М. Вариации в зеркале - М.: Искусство, 1980.
9. Методические разработки из центра современного танца «Maxidance».
10. Методические материалы, привезённые из США хореографом современного танца Джозафом Харди в 2000 году.
11. Чефранова Н. О внутренней технике артиста балета - Искусство, 1999.
12. Видео-запись детских хореографических коллективов России -CD

ПРОГРАММУ И СОДЕРЖАНИЕ ДАННЫХ МАСТЕР - КЛАССОВ СМОТРИТЕ
ЗДЕСЬ <http://secret-terpsihor.com.ua/2011-04-15-14-39-00/Page-1-6.html>

<http://online.horeograf.com/otkritki/dans/dans.htm>

<http://www.youtube.com/watch?v=G3jWBO6fDoA&list=TLBXxabiybHbM>