

Государственное образовательное автономное учреждение
дополнительного образования Ярославской области
«Центр детей и юношества»

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГОАУ ДО ЯО

«Центр детей и юношества»

Е.А. Дубовик

Приказ № 25-01/дб0 от 01.06.2021 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Я – радуга»

направленность программы – художественная

уровень программы – продвинутый

возраст учащихся 10 – 16 лет

срок реализации 2 года

Автор-составитель:

Нефедова Юлия Викторовна,

педагог дополнительного образования

Ярославль, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебно-тематический план	11
3.	Содержание программы	12
4.	Обеспечение программы	14
5.	Информационные источники	18
Приложения		
1.	Примерный календарный учебный график на 2021-2022 учебный год для группы первого года обучения	19
2.	Примерный календарный учебный график на 2021-2022 учебный год для группы второго года обучения	20
3.	Примерные задания по импровизации на уроках современного танца	22
4.	Хореографическая подготовка в структуре отдельного учебно-тренировочного занятия	23

1. Пояснительная записка

*Танец - это огромная сила,
пробуждающая творческую энергию!
Танец - это не эликсир бессмертия,
танец - это эликсир вечной молодости!*

Важное место в хореографии занимают такие виды искусства как современная пластика и музыка. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный вкус, чувство ритма, согласованность движений с музыкой. Пластика учит красиво двигаться, развивает двигательные способности детей. Хореография учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятие о красоте тела и гармонии, развивает чувство прекрасного.

Современная хореография предъявляет высокие требования не только к технике выполнения сложных элементов, но и к умению донести образ, характер композиции, гармонию движения тела, предмета и музыки. Это требует от исполнителя владения всеми средствами выразительности.

Данная программа – это новая ступень для тех, кто освоил базовую программу «Танцевальная группа «Радуга». Новизну данной программы по хореографической подготовке определяет синтез классической, современной хореографии и танцевально-двигательной терапии. Классический экзерсис является фундаментом для изучения всего комплекса танцевальных дисциплин. Техники современного танца позволяют расширить координационные возможности, учат правильному дыханию, умению целесообразно распределять энергию, шире использовать природные возможности тела, а танцевально-двигательная терапия делает возможность заглянуть «в себя», пропустить через себя тот или иной танцевальный образ, найти многогранность своего внутреннего мира, научиться импровизировать и гармонично работать в контакте. Учащиеся вовлекаются в творческий процесс, учатся не просто исполнять данное движение, но и создавать собственное. Все это необходимо современным танцовщицам для достижения высших результатов.

Отличительные особенности программы заключаются в самой структуре программы, в её содержательной части, в организационно-педагогической основе обучения: групповая форма работы в сочетании с индивидуальным подходом; обучение, развитие и воспитание на основе современных педагогических технологий личностно-ориентированной направленности, методов, форм, приёмов, способствующих наибольшей заинтересованности детей в этом виде деятельности, а так же более полному раскрытию их творческого потенциала и формированию стремления к саморазвитию и дальнейшему самосовершенствованию.

Не случайно название программы «Я – радуга». Танец – это не только средство для выражения чувств, но также и средство достижения более высокого уровня сознания, открытие в себе «разноцветия» красок, многообразия образов, бесконечное количество оттенков чувств и эмоций. И исполнение, и наблюдение за движениями танца ведет к определенной релаксации и трансформации сознания. Танцевальная терапия стремится дать возможность каждому ребенку реализовать свои ощущения в непосредственном потоке самовыражения, представляющем собой скорее естественные, самопроизвольные и неограниченные движения, чем выполнение формальных танцевальных движений.

Таким образом, предметом данной программы является искусство выразительного движения. В раздел хореографической подготовки входят элементы классического и современного танцев, музыкально-ритмическая подготовка (упражнения на согласованность движений с музыкой), элементы танцевально-двигательной терапии.

Учебно-тренировочные занятия по данной программе представляют собой свободное передвижение по площадке, включающее в себя элементы танца, пластики, мимики, пантомимики, ритмически согласованные с музыкой движения без предмета и с предметами, а также некоторые элементы танцевальной терапии и актерского мастерства.

Данная программа относится к типу программ художественной направленности и рассчитана на учащихся 10-16 лет.

Цель программы – способствовать формированию личности ребенка, способного к творческой самореализации посредством искусства современной хореографии.

Задачи первого года обучения:

- изучение инновационных танцевальных техник (джаз, модерн, хип-хоп, брейк-данс и др.);
- формирование знаний об основных хореографических понятиях;
- обучение навыкам постановочной и концертной деятельности;
- формирование специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в хореографии;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести);
- достижение высокого уровня результатов творческих выступлений на мероприятиях разного уровня.
- воспитание эстетического восприятия;
- формирование детского коллектива;
- воспитание в обучающихся настойчивости, целеустремленности, дисциплинированности, трудолюбия, толерантность.

Задачи второго года обучения:

- формирование представлений обучающихся о танцевальной культуре в современном мире;
- изучение инновационных танцевальных техник (джаз, модерн, хип-хоп, брейк-данс и др.) в более сложном варианте;
- формирование представления детей о здоровом образе жизни, как необходимом качестве творческой личности;
- развитие коммуникативных способностей обучающихся через учебно практическую деятельность;
- развитие способности использовать приобретённые предметные знания и опыт практической деятельности для решения задач реальной жизни;
- совершенствование музыкально-двигательной подготовленности, поиск индивидуального стиля, развитие творческих способностей;
- формирование и развитие желания к продолжению образования и профессиональному самоопределению
- создание условий для общения и адаптации к современной жизни на основе культурных ценностей.
- воспитание всесторонне развитой личности, стремящейся к саморазвитию и самосовершенствованию;

Для успешной реализации целей и задач программы необходимо соблюдение следующих условий:

- четкая и планомерная система образовательного процесса, в которой для каждого участника ясна перспектива его технического и художественного роста;
- ясная, продуманная работа над репертуаром, в которой могут участвовать учащиеся всех возрастов;

Ожидаемые результаты:

В ходе реализации программы обучающиеся расширят знания в области танцевальной культуры, разовьют танцевальные способности, приобретут большой опыт межличностного общения в условиях практической деятельности, освоят и накопят танцевальный материал для осуществления собственных постановок.

На первом году обучения:

- расширение представлений учащихся о современных тенденциях в области хореографии, знание инновационных танцевальных техник и течений;
- положительная динамика в развитии исполнительского мастерства, владение специальными

- навыками, необходимыми танцору, а также физического состояния;
- высокий уровень результатов творческих выступлений на мероприятиях разного уровня;
 - расширение знаний об основных хореографических понятиях;
 - способность отражать в танце особенности исполнительской манеры разных стилей современной хореографии;
 - возможность толерантной работы внутри детского коллектива;
 - владение исполнительским мастерством сценического танца;
 - умение использовать знания современного лексического материала в хореографических произведениях коллектива;
 - благоприятный климат в коллективе;

На втором году обучения:

- знание основы техники исполнения движений джаз танца, танца модерн, современных молодежных направлений танца;
- знание основных тенденций развития современного танца;
- сформированное представления детей о здоровом образе жизни, как необходимом качестве творческой личности;
- развитие коммуникативных способностей обучающихся через учебно практическую деятельность;
- умение работать над выразительностью исполнения танцевального репертуара;
- способность самостоятельно и грамотно выполнять изученные элементы танца;
- сформированное желание к продолжению образования и профессиональному самоопределению
- развитие художественного вкуса и ценностного отношения к культуре, воспитание потребности в непрерывном совершенствовании и самообразовании в данном виде деятельности;
- сформированная потребность в реализации творческого потенциала средствами хореографии;
- высокий уровень развития межличностных отношений среди сверстников;
- успех коллектива в концертной деятельности;
- активность всех членов коллектива.

Срок реализации программы – 2 года.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 часа, в течение занятия предусмотрены перерывы по 5 - 10 минут. Продолжительность учебного часа – 45 минут. Общее количество часов по программе – 216 часов.

Наполняемость учебной группы по данному профилю деятельности – 15-18 человек.

Основной формой реализации программы является учебно-тренировочное занятие, которое предполагает групповую и индивидуальную работу, а также работу с частью коллектива.

Формы контроля

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Я - Радуга» предусматривает входную диагностику, текущий контроль, промежуточную и итоговую аттестацию учащихся.

Входная диагностика осуществляется в форме просмотра, собеседования, наблюдений педагога.

В качестве форм текущего контроля используются наблюдения педагога, просмотры, контрольные упражнения.

Основным методом выявления результатов воспитания является педагогическое наблюдение за учащимися в различных образовательных ситуациях: на учебных занятиях, во время сценических (концертных) выступлений, в зрительном зале и др.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

обучающихся Государственного образовательного автономного учреждения дополнительного образования Ярославской области «Центр детей и юношества» в формах:

- наблюдения педагога,
- просмотры,
- опрос,
- контрольные упражнения,
- выступления.

Итоговая аттестация также проводится в соответствии с Положением о порядке и форме проведения итоговой аттестации в Государственном образовательного автономного учреждения дополнительного образования Ярославской области «Центр детей и юношества».

Итоговая аттестация проходит в форме итогового занятия с использованием опроса с целью выяснения усвоенных теоретических понятий и выполнением разученных танцевальных номеров.

Публичная презентация образовательных результатов программы осуществляется в форме показательных занятий (открытых занятий) конкурсов, фестивалей, игровых программ, на которых обучающиеся демонстрируют знания и умения, и где родители могут увидеть, как дети развиваются во время учебного процесса. Это не только показывает результаты обучения, но и способствует развитию у учащихся творческого потенциала, а также открытых занятий. В нестандартных ситуациях (отмена массовых мероприятий) проводятся зачетные занятия – самостоятельное выполнение творческих заданий, видеоотчет о выполнении.

В процессе освоения программы у учащихся постепенно развивается творческая активность, ассоциативное мышление, память, воображение, умение выразить свои чувства, развиваются коммуникативные способности, умение импровизировать. Также участники коллектива осваивают основные хореографические навыки, развивают свою индивидуальность и приобретают преподавательские навыки при работе в качестве инструктора - помощника руководителя коллектива.

Оценочные материалы

Первый год обучения

Предполагаемые результаты	Критерии	Показатели	Средства отслеживания результата
результаты обучения	Уровень представлений учащихся о современных тенденциях в области хореографии, знание инновационных танцевальных техник и течений	высокий уровень: знает инновационные техники и течения, чётко разбирается в современных тенденциях в области хореографии средний уровень: иногда допускает ошибки в определении техник и течений, не всегда может определить нужную технику низкий уровень: плохо ориентируется в данном материале	контрольные задания, наблюдения
	Уровень знаний основных хореографических понятий	высокий уровень: знает основные понятия хореографии средний уровень: знает, но путается в определении основных хореографических понятий низкий уровень: не знает основных хореографических понятий	контрольные задания, наблюдение

	Уровень умения отражать в танце особенности исполнительской манеры разных стилей современной хореографии	высокий уровень: хорошее запоминание танцевальных комбинаций, высокий уровень исполнения средний уровень: среднее запоминание танцевальных комбинаций, средний уровень исполнения низкий уровень: низкая степень запоминания танцевальных комбинаций, невозможность исполнения движений	контрольные задания, наблюдение
	Уровень умения различать жанры, передавать в движениях тему танца, выражать в пластике общее содержание музыки, ее образные ассоциации	высокий уровень: хорошо различает жанры, передает в движениях тему танца, образные ассоциации средний уровень: не всегда может различать жанры, передать в движениях тему танца, образные ассоциации низкий уровень: не различает жанры, не передает в движениях тему танца, образные ассоциации	контрольные задания, наблюдение
	Уровень владения понятийным аппаратом хореографии	высокий уровень: хорошо владеет понятийным аппаратом хореографии, использует терминологию на практике средний уровень: владеет, но не всегда может использовать на практике хореографическую терминологию низкий уровень: не владеет понятийным аппаратом хореографии	контрольные задания, наблюдение
результаты воспитания	Уровень взаимодействия с партнёром во время танца	высокий уровень: хорошо взаимодействует с партнерами во время танца средний уровень: не всегда может хорошо взаимодействовать с партнерами во время танца низкий уровень: не умеет взаимодействовать с партнерами во время танца	наблюдение
	Уровень взаимодействия учащихся в коллективе	высокий уровень: положительные дружеские отношения в коллективе средний уровень: в целом положительные отношения, но иногда возникают конфликты, которые быстро разрешаются низкий уровень: часто возникают конфликты	наблюдение
	Уровень культуры поведения в танцклассе и на сцене	высокий уровень: знает правила поведения и всегда их выполняет средний уровень: знает правила поведения и не всегда их выполняет низкий уровень: не знает и не выполняет правила поведения в танцклассе и на сцене	наблюдение
результаты развития	Степень проявления устойчивого интереса к хореографическому искусству	высокая степень: ходит с желанием, посещает все занятия средняя степень: ходит с желанием, посещает не все занятия низкая степень: ходит без желания, иногда пропускает занятия	наблюдение
	Степень развития коммуникативных	высокая степень: легко взаимодействует и находит контакт со всеми участниками	наблюдение

	способностей детей	коллектива средняя степень: не всегда взаимодействует и находит контакт с участниками коллектива низкая степень: не взаимодействует и не находит контакт с участниками коллектива	
	Уровень умения понимать философию танца, знать его историю	высокий уровень: хорошо знает историю танца, понимает его философию средний уровень: не всегда может разобраться в философии танца, его истории низкий уровень: не знает историю танца, не пытается понять его философию	наблюдение

Второй год обучения

Предполагаемые результаты	Критерии	Показатели	Средства отслеживания результата
результаты обучения	Уровень знания основы техники исполнения движений джаз танца, танца модерн, современных молодежных направлений танца	высокий уровень: знает основы техники исполнения движений джаз танца, танца модерн, современных молодежных направлений танца средний уровень: знает основы техники исполнения движений джаз танца, танца модерн, современных молодежных направлений танца, но иногда допускает ошибки низкий уровень: не знает основы техники исполнения движений джаз танца, танца модерн, современных молодежных направлений танца	контрольные задания, наблюдения
	Уровень владения понятийным аппаратом хореографии	высокий уровень: хорошо владеет, использует на практике основные понятия хореографии средний уровень: владеет, но не всегда может использовать на практике основные понятия хореографии низкий уровень: не владеет основными понятиями хореографии	контрольные задания, наблюдение
	Уровень умения исполнять движения самостоятельно и в группе, уверенное запоминание танцевальных комбинаций	высокий уровень: хорошее запоминание танцевальных комбинаций, высокий уровень исполнения в группе и solo средний уровень: среднее запоминание танцевальных комбинаций, средний уровень исполнения в группе и solo низкий уровень: низкая степень запоминания танцевальных комбинаций, невозможность исполнения движений в группе и solo	контрольные задания, наблюдение
	Степень умения анализировать, обобщать, делать выводы, использовать элементы творчества	высокая степень: хорошо анализирует, обобщает и делает выводы, использует элементы творчества в области сочинения и исполнения танцевальных комбинаций средняя степень: не всегда может	контрольные задания, наблюдение

	в области сочинения и исполнения танцевальных комбинаций	анализировать, обобщать, делать выводы, использовать элементы творчества в области сочинения и исполнения танцевальных комбинаций низкая степень: не может анализировать, обобщать, делать выводы, использовать элементы творчества в области сочинения и исполнения танцевальных комбинаций	
	Степень самостоятельности при воплощении творческого замысла в танцевальной композиции	высокая степень: может самостоятельно использовать полученные навыки средняя степень: не всегда может самостоятельно использовать полученные навыки низкая степень: не может самостоятельно использовать полученные навыки	контрольные задания, наблюдение
	Уровень умения различать жанры, передавать в движениях тему танца, выражать в пластике общее содержание музыки, ее образные ассоциации	высокий уровень: хорошо различает жанры, передает в движениях тему танца, образные ассоциации средний уровень: не всегда может различать жанры, передать в движениях тему танца, образные ассоциации низкий уровень: не различает жанры, не передает в движениях тему танца, образные ассоциации	контрольные задания, наблюдение
результаты воспитания	Уровень взаимодействия с партнёром во время танца	высокий уровень: хорошо взаимодействует средний уровень: не всегда может хорошо взаимодействовать низкий уровень: не умеет взаимодействовать	наблюдение
	Уровень взаимодействия обучающихся в коллективе	высокий уровень: положительные дружеские отношения в коллективе средний уровень: в целом положительные отношения, но иногда возникают конфликты, которые быстро разрешаются низкий уровень: часто возникают конфликты	наблюдение
	уровень культуры поведения в танцклассе и на сцене	высокий уровень: знает правила поведения и всегда их выполняет средний уровень: знает правила поведения и не всегда их выполняет низкий уровень: знает правила	наблюдение
результаты развития	Степень проявления устойчивого интереса к хореографическому искусству	высокая степень: ходит с желанием, посещает все занятия средняя степень: ходит с желанием, посещает не все занятия низкая степень: ходит без желания, иногда пропускает занятия	наблюдение
	Степень развития коммуникативных способностей детей	высокая степень: легко взаимодействует и находит контакт со всеми участниками коллектива средняя степень: не всегда взаимодействует и находит контакт со всеми участниками коллектива низкая степень: не взаимодействует и не находит контакт со всеми участниками коллектива	наблюдение

	<p>Уровень умения понимать философию танца, знать его историю</p>	<p>высокий уровень: хорошо знает историю танца, понимает его философию средний уровень: не всегда может разобраться в философии танца, его истории низкий уровень: не знает историю танца, не пытается понять его философию</p>	<p>наблюдение</p>
--	---	---	-------------------

2. Учебно-тематический план

Первый год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Введение в программу, «Знакомство с собой», ТБ	3	1	2
2.	Основы современного танца	90	5	85
3.	Танцевально-двигательная терапия	70	3	67
4.	Концертная деятельность	40	1	39
5.	Воспитательные мероприятия	10	1	9
6.	Аттестация	3	1	2
итого		216	12	204

Второй год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Введение в программу, «Навстречу новому», ТБ	3	1	2
2.	Основы современного танца	80	5	75
3.	Танцевально-двигательная терапия	70	3	67
4.	Концертная деятельность	50	1	49
5.	Воспитательные мероприятия	10	1	9
6.	Аттестация	3	1	2
итого		216	12	204

3. Содержание программы

Первый год обучения

1. Введение в программу. Занятие «Знакомство с собой», ТБ.

Теория: знакомство учащихся с учебным кабинетом, его оборудованием, правилами поведения в учреждении, инструктаж по ТБ. Рассказ о танцевально-двигательной терапии, ее истоках и основах (современный и классический танец).

Практика: танцевальные упражнения на знакомство, сплочение коллектива.

2. Основы современного танца.

Теория: известные танцоры и хореографы России и Зарубежья, танцевальные стили – модерн, хип-хоп, диско. Правила и техники исполнения движений разных современных стилей.

Практика: включает в себя следующие разделы: разогрев, изоляция, упражнения для позвоночника, уровни, кросс, передвижение в пространстве, комбинации, разводка запланированных танцевальных композиций, затем их отработка.

3. Танцевально-двигательная терапия.

Теория: понятие танцевально-двигательной терапии, ее основы, направления, основные задачи и методики.

Практика: включает в себя следующие разделы: танцевальная импровизация, кинестетическая эмпатия, освобождение от напряжения и релаксация, контактная импровизация.

4. Концертная деятельность.

Теория: знакомство с теоретическим материалом в соответствии с конкретной концертной деятельностью.

Практика: участие в концертах, конкурсах, фестивалях.

5. Воспитательные мероприятия.

Теория: правила поведения во время занятий, поездок, конкурсов, фестивалей, правила техники общей и пожарной безопасности.

Практика: участие в традиционных мероприятиях Центра детей и юношества: Масленица; Праздничный концерт, посвященный Дню матери; Концерт к Дню пожилого человека; День рождения ЦДЮ; Новогодняя кампания.

6. Аттестация.

Теория: выполнение контрольных заданий (в случае дистанционного обучения).

Практика: участие в конкурсах, концертах, фестивалях.

Второй год обучения

1. Вводное занятие «Навстречу новому», ТБ.

Теория: знакомство учащихся с учебным кабинетом, его оборудованием, правилами поведения в учреждении, техникой безопасности. Рассказ о танцевально-двигательной терапии, ее истоках и основах (современный и классический танец).

Практика: танцевальные упражнения на знакомство, сплочение коллектива.

2. Основы современного танца.

Теория: известные танцоры и хореографы России и Зарубежья, танцевальные стили – модерн, хип-хоп, диско. Правила и техники исполнения движений разных современных стилей. Продолжение знакомства со специальной терминологией.

Практика: включает в себя следующие разделы: азбука музыкального движения, кросс, партерная пластика, постановочная деятельность.

3. Танцевально-двигательная терапия.

Теория: понятие танцевально-двигательной терапии, ее основы, направления, основные задачи и методики.

Практика: включает в себя следующие разделы: танцевальная импровизация, кинестетическая эмпатия, использование ритма, освобождение от напряжения и релаксация, контактная импровизация.

4. Концертная деятельность.

Теория: знакомство с теоретическим материалом в соответствии с конкретной концертной деятельностью.

Практика: участие в концертах, конкурсах, фестивалях.

5. Воспитательные мероприятия.

Теория: правила поведения во время занятий, поездок, конкурсов, фестивалей, правила техники общей и пожарной безопасности.

Практика: участие в традиционных мероприятиях Центра детей и юношества: День рождения ЦДЮ; Новогодняя кампания, Калейдоскоп культур России, Шоу «Сладкая парочка», Акция-концерт ко Дню Учителя.

6. Аттестация.

Теория: выполнение контрольных заданий (в случае дистанционного обучения).

Практика: участие в конкурсах, концертах, фестивалях.

4. Обеспечение программы

4.1. Методическое и материально-техническое обеспечение программы

Тема /курс	Форма занятия	Используемые приемы и методы	Дидактическое и материально-техническое	Форма подведения итогов
Современный танец	Учебно-тренировочное занятие	Беседа. Упражнения. Наблюдение во время учебного занятия	Зал. Звуковая аппаратура, музыкальное сопровождение	Участие в концертах, проектах, конкурсах и фестивалях
Танцевально-двигательная терапия	Учебно-тренировочное занятие	Беседа. Упражнения. Наблюдение во время учебного занятия	Зал. Звуковая аппаратура, музыкальное сопровождение	Участие в концертах, проектах, конкурсах и фестивалях

Алгоритм проведения занятий

1. Вводная часть (приветствие, создание положительного эмоционального настроения, подведение к основной части занятия).
2. Разминка.
3. Основная часть:
 - партерный экзерсис;
 - разучивание танцевальных движений;
 - самостоятельное выполнение заданий;
 - постановочная и репетиционная работа.
4. Подведение итогов занятия, положительная педагогическая оценка.

Учебно-методическое обеспечение программы

Первый год обучения

Основы современного танца

Разогрев. Задача - привести двигательный аппарат в рабочее состояние, разогреть все мышцы (три группы упражнений: растяжка, наклоны и повороты торса, разогрев ног).

Изоляция. Изоляция подразумевает, что каждая часть тела, центр двигается независимо от другого центра. Изоляция - это основной технический прием в основе современной хореографии.

Упражнения для позвоночника. Главная задача - развить подвижность позвоночника во всех его отделах. Виды движений: наклоны, спирали, волны, contraction, release, tilt.

Уровни. Основные уровни: стоя, сидя на корточках, стоя на коленях, сидя и лежа, смена уровней, быстрый переход из одного уровня в другой.

Кросс. Передвижение в пространстве. Задачи этого раздела - развить танцевальность, приобрести манеру и стиль современного танца. Виды движений: шаги, прыжки и вращения, сочетания этих элементов.

Комбинация. Комбинации могут быть на различные виды шагов, движения изолированных центров, вращений. Могут быть комбинации в партере, связанные с положением contraction и release, спиралями и твистами торса, а также с нетрадиционными передвижениями на полу с использованием элементов акробатики и т.д. комбинации могут быть на основе движений, заимствованных из модных стилей хореографии. Использование

определенного рисунка движения, различных направлений и ракурсов, чередование сильных и слабых движений, т.е. использование всех средств танцевальной выразительности, раскрывающих индивидуальность исполнителя.

Разводка запланированных танцевальных композиций, затем их отработка.

Танцевально-двигательная терапия.

Танцевальная импровизация. Упражнения на создание образов, проживание под музыку «внутренних историй»;

Кинестетическая эмпатия. В основе «отзеркаливание» - способ лучше понять внутренний мир друг друга;

Использование ритма. Выполнение движений в заданном ритме *освобождение от напряжения и релаксация.* Релаксация под музыку - уменьшение напряжения мышц;

Контактная импровизация. Упражнения на физическое взаимодействие между людьми в свободном импровизационном танце, взаимодействие, соприкосновение, общение, диалог, чувствование, открытость и понимание партнера в танце, спонтанная игра.

Второй год обучения

Основы современного танца

Азбука музыкального движения: основные позиции, положения и функции рук и ног в современном танце. Руки имеют максимальную возможность движения: руки могут двигаться вытянутые, без изгибов. Две руки могут исполнить множество сочетаний в различных плоскостях (впереди, вверху, сзади); каждая часть руки – кисть, предплечье, пальцы – может двигаться изолированно или в сочетании одна с другой; положения кисти – вытянутая, сокращенная (flex); локоть – вытянут, округлен. Позиции и положения рук: нейтральное, или подготовительное, положение *press-position*; первая позиция; вторая позиция; третья позиция. Двойная функция ног: передвижение тела в пространстве и выполнение самостоятельных движений. Позиции ног: первая позиция (параллельная); вторая позиция (параллельная); третья позиция (аналогична классической); четвертая (параллельная); пятая (параллельная); положения стопы *point* и *flex*. Лексика. Шаги (исполняются по кругам и диагонали): мягкий шаг, ходьба на носках, высокий шаг, острый шаг, приставной шаг (шаг польки), тройной шаг (шаг вальса). Волна: прямая, боковая. Взмахи руками с волной: целостный взмах, поднимая руки вперед, целостный взмах в прогибе назад. Упражнения для развития осанки: наклоны головой, повороты головы, вращение головы. Упражнения для плечевого пояса: круг плечами вперед, назад; круг плечами в разных ритмах. Упражнения для мышц корпуса: повороты верхней части тела, смещение верхней части тела. Упражнения для бедер: восьмерка бедрами, перекал бедер (лодочка). Наклоны: наклоны и прогибы на прямых ногах (широкая II позиция), боковой наклон на одной согнутой ноге (широкая II позиция), наклон вперед к ногам; наклон вперед с прогибом, круг корпусом (ноги в широкой II позиции). Большие батманы у станка: вперед из положения работающая нога сзади на полу; в сторону (лицом к станку); назад (с одновременным наклоном корпуса вперед).

Кросс. Упражнения для развития координации на месте, в пространстве. Jam - закрепление пройденного материала. Раскрепощает начинающих танцоров морально и физически. Переводит в стадию, когда о своем результате ребенок узнает не по словам педагога, а за счет наличия и количества аплодисментов от остальных воспитанников в группе. Педагог помогает только тем, что объясняет, что любой выход на джеме достоин аплодисментов. Укрепляется «командный дух», помимо конкуренции появляется солидарность.

Партнерная пластика. Общеразвивающие упражнения на различные группы мышц и

различный характер, способ движения (упражнения на плавность, махи, пружинность) упражнения на гибкость, пластичность движения. Исполняется для развития эластичности мышц. Растяжки, прогибы корпуса, броски ногами, «шпагаты». Упражнения для развития гибкости, эластичности мышц спины и позвоночника: прогиб к прямым ногам; в положении сидя; прогиб назад в положении лежа на животе; поза «кошки»; «рыбка», «кольцо». Упражнение, развивающее подвижность голеностопных суставов, укрепляет мышцы ног, вырабатывает правильную осанку. Сидя на ногах, затылок, лопатки, поясница на одной линии, спина прямая. Чередовать напряжение с расслаблением мышц спины.

Постановочная деятельность. Разводка запланированных танцевальных композиций, затем их отработка.

Танцевально-двигательная терапия.

Танцевальная импровизация. Упражнения на создание образов, проживание под музыку «внутренних историй»;

Кинестетическая эмпатия. В основе «отзеркаливание» - способ лучше понять внутренний мир друг друга;

Использование ритма. Выполнение движений в заданном ритме *освобождение от напряжения и релаксация.* Релаксация под музыку - уменьшение напряжения мышц;

Контактная импровизация. Упражнения на физическое взаимодействие между людьми в свободном импровизационном танце, взаимодействие, соприкосновение, общение, диалог, чувствование, открытость и понимание партнера в танце, спонтанная игра.

4.2. Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы.

Для обеспечения образовательного процесса необходимо привлечение концертмейстера, звукорежиссера, портного, костюмера, педагога организатора, методиста.

4.3. Воспитательный компонент

Воспитание является неотъемлемым, приоритетным аспектом образовательной деятельности, логично «встроенной» в содержание учебного процесса. Содержание воспитания находится в зависимости от уровня программы, тематики занятий, этапа обучения и учебного занятия.

Хореографическую работу в коллективе должна отличать высокая организованность и дисциплина, культура поведения и общения между участниками коллектива и их педагогом. Работа педагога осуществляется по всем правилам формирования детского коллектива. В процессе участия в программе у детей формируется положительная оценка результатов труда: собственного и коллективного, чужого; чувство ответственности за собственные поступки, чувство солидарности, уважение к себе и другим, адекватная самооценка. Разновозрастный коллектив предполагает наставничество внутри коллектива – старшие помогают младшим, в свою очередь это учит детей заботе и взаимовыручке.

Поэтому очень важно на вводном занятии напомнить учащимся с историей Центра детей и юношества, хореографического коллектива, познакомить с педагогом и друг с другом.

Также важно договориться о правилах поведения и техники безопасности в учреждении, в учебном кабинете, на занятиях и репетициях. Вопросы техники безопасности, правила этикета в хореографии обсуждаются на всех этапах организации образовательного процесса, что

позволяет воспитывать у детей исполнительскую культуру, самодисциплину, бережное отношение к своему здоровью, внимательное отношение к окружающим, взаимоуважение, культуру исполнительского мастерства (сценическую культуру).

В процессе воспитательной деятельности педагог использует «принцип тройственного союза»: дети – педагог – родители. Привлечение родителей к решению воспитательных вопросов положительно влияет на сплоченность коллектива и как следствие – повышается качество образовательного процесса.

Изучение теории хореографических дисциплин позволяет стимулировать у обучающихся познавательный интерес, воспитывать самодисциплину, работоспособность, аккуратность, культуру совместного исполнения, внимание и уважение к партнеру по танцу, стремление к взаимопомощи.

В процессе практических занятий у обучающихся воспитывается самодисциплина, самоконтроль, культура поведения и хорошие манеры.

В процессе работы над хореографической композицией педагог особое внимание обращает на воспитание эмоциональной выразительности, культуру и манеру исполнения, стимулирует интерес к самостоятельному изучению истории танца.

В процессе концертно-исполнительской деятельности происходит воспитание сценической культуры, ответственности за качество своего исполнения, а также слаженности коллективного исполнения.

Оценивание результатов воспитательной работы происходит в процессе педагогического наблюдения на протяжении всего периода обучения.

В процессе работы с обучающимися используются следующие методы и приёмы воспитания: беседа, рассказ, просмотр видеоматериалов, анализ и обсуждение, подготовка сообщений, проектная деятельность, экскурсия, личный пример педагога, поощрение, замечание, метод естественных последствий, традиции коллектива.

Формы воспитательной работы: встречи с интересными людьми, выпускниками коллектива, традиционные праздники коллектива, участие в социальных акциях и традиционных мероприятиях Центра и досугово-познавательных мероприятиях.

5. Информационные источники

Нормативно-правовая база

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями от 17.02.2021 № 10-ФЗ.
2. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ № 298н от 5 мая 2018 г. «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г, № 196, «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Министерства просвещения РФ № 533 от 30.09.2020 «О внесении изменений в «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196».
6. Распоряжение от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
7. Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года.
8. Положение об организации и осуществлении образовательного процесса в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утвержденное приказом от 16.03.2020 № 25-01/126.
9. Положение о дополнительной общеобразовательной программе и порядке её утверждения в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утвержденное приказом от 04.03.2021 № 25-01/71.
10. Положение о реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утвержденное приказом от 25.03.2021 № 25-01/114.
11. Положение о форме, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, итоговой и промежуточной аттестации обучающихся, утвержденное приказом от 25.01.2021 № 25-01/18.
12. Положение о порядке посещения учащимися мероприятий, проводимых в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества» и не предусмотренных учебным планом, утвержденное приказом от 24.03.2021 № 25-01/110.

Литература для педагога

1. Грэнлюд Э., Оганесян Н.Ю., Танцевальная терапия. Теория, методика, практика. - СПб.: Речь, 2011.-288с.
2. Зинченко В.П., Леви Т.С., Психология телесности между душой и телом. - М.: АСТ МОСКВА, 2005.-731 с.
3. Козлов В.В. Гиршон А.Е. Веремеенко П.И. Интегративная танцевально-двигательная терапия. - Издание 2-е, расширенное и дополненное. - СПб.:Речь, 2006. - 286 с.
4. Никитин В.Ю. Модерн-танец: начало обучения / В.Ю. Никитин.- М., 1999.
5. Никитин В. Ю. Модерн-танец / В.Ю. Никитин. - М.: РАТИ (ГИТИС), 2000.
6. Роговик Л. С. Танцевально-психомоторный тренинг. Теория и практика. СПб.: Речь, 2010.- 112с.
7. Фельденкрайз М. Осознание через движение, М.- СПб., Университетская книга, 2000. - 138 с.
8. Шкурко Т.А. Программа танцевально-экспрессивного тренинга и комментарии к ней. Методические указания. - Ростов-на-Дону, 2004. - 197 с.

Приложение 1

Примерный календарный учебный график группы первого года обучения
на 2021-2022 учебный год
место занятий – каб. 116, сцена

№ п/п	дата	тема занятия	кол-во часов	форма контроля
1.		Вводное занятие «Знакомство с собой»	3	Наблюдение
2.		Основы современного танца	3	Наблюдение
3.		Танцевально-двигательная терапия	3	Наблюдение
4.		Танцевально-двигательная терапия	3	Наблюдение
5.		Концертная деятельность	3	Наблюдение
6.		Основы современного танца	3	Наблюдение
7.		Танцевально-двигательная терапия	3	Наблюдение
8.		Основы современного танца	3	Наблюдение
9.		Танцевально-двигательная терапия	3	Наблюдение
10.		Танцевально-двигательная терапия	3	Наблюдение
11.		Основы современного танца	3	Наблюдение
12.		Концертная деятельность	3	Наблюдение
13.		Танцевально-двигательная терапия	3	Наблюдение
14.		Основы современного танца	3	Наблюдение
15.		Танцевально-двигательная терапия	3	Наблюдение
16.		Воспитательные мероприятия	3	Наблюдение
17.		Основы современного танца	3	Наблюдение
18.		Танцевально-двигательная терапия	3	Наблюдение
19.		Танцевально-двигательная терапия	3	Наблюдение
20.		Танцевально-двигательная терапия	3	Наблюдение
21.		Концертная деятельность	3	Наблюдение
22.		Основы современного танца	3	Наблюдение
23.		Основы современного танца	3	Наблюдение
24.		Концертная деятельность	3	Наблюдение
25.		Танцевально-двигательная терапия	3	Наблюдение
26.		Основы современного танца	3	Наблюдение
27.		Танцевально-двигательная терапия	3	Наблюдение
28.		Танцевально-двигательная терапия	3	Наблюдение
29.		Основы современного танца	3	Наблюдение
30.		Танцевально-двигательная терапия	3	Наблюдение
31.		Основы современного танца	3	Наблюдение
32.		Концертная деятельность	3	Наблюдение
33.		Воспитательные мероприятия	3	Наблюдение
34.		Основы современного танца	3	Наблюдение
35.		Основы современного танца	3	Наблюдение
36.		Танцевально-двигательная терапия	3	Наблюдение
37.		Танцевально-двигательная терапия	3	Наблюдение
38.		Основы современного танца	3	Наблюдение
39.		Концертная деятельность	3	Наблюдение
40.		Основы современного танца	3	Наблюдение
41.		Концертная деятельность	3	Наблюдение
42.		Танцевально-двигательная терапия	3	Наблюдение
43.		Основы современного танца	3	Наблюдение
44.		Основы современного танца	3	Наблюдение
45.		Воспитательные мероприятия	3	Наблюдение
46.		Танцевально-двигательная терапия	3	Наблюдение
47.		Концертная деятельность	3	Наблюдение

48.		Основы современного танца	3	Наблюдение
49.		Танцевально-двигательная терапия	3	Наблюдение
50.		Основы современного танца	3	Наблюдение
51.		Танцевально-двигательная терапия	3	Наблюдение
52.		Танцевально-двигательная терапия	3	Наблюдение
53.		Основы современного танца	3	Наблюдение
54.		Концертная деятельность	3	Наблюдение
55.		Основы современного танца	3	Наблюдение
56.		Основы современного танца	3	Наблюдение
57.		Танцевально-двигательная терапия	3	Наблюдение
58.		Танцевально-двигательная терапия	3	Наблюдение
59.		Концертная деятельность	3	Наблюдение
60.		Основы современного танца	3	Наблюдение
61.		Концертная деятельность	3	Наблюдение
62.		Основы современного танца	3	Наблюдение
63.		Танцевально-двигательная терапия	3	Наблюдение
64.		Концертная деятельность	3	Наблюдение
65.		Основы современного танца	3	Наблюдение
66.		Танцевально-двигательная терапия	3	Наблюдение
67.		Воспитательные мероприятия	3	Наблюдение
68.		Основы современного танца	3	Наблюдение
69.		Основы современного танца	3	Наблюдение
70.		Танцевально-двигательная терапия	3	Наблюдение
71.		Танцевально-двигательная терапия	3	Наблюдение
72.		Итоговая аттестация	3	Открытое занятие

Приложение 2

Примерный календарный учебный график группы второго года обучения
на 2021-2022 учебный год
место занятий – каб. 116, сцена

№ п/п	дата	тема занятия	кол-во часов	форма контроля
1.		Вводное занятие «Знакомство с собой»	3	Наблюдение
2.		Основы современного танца	3	Наблюдение
3.		Танцевально-двигательная терапия	3	Наблюдение
4.		Танцевально-двигательная терапия	3	Наблюдение
5.		Концертная деятельность	3	Наблюдение
6.		Основы современного танца	3	Наблюдение
7.		Танцевально-двигательная терапия	3	Наблюдение
8.		Основы современного танца	3	Наблюдение
9.		Танцевально-двигательная терапия	3	Наблюдение
10.		Танцевально-двигательная терапия	3	Наблюдение
11.		Основы современного танца	3	Наблюдение
12.		Концертная деятельность	3	Наблюдение
13.		Танцевально-двигательная терапия	3	Наблюдение
14.		Основы современного танца	3	Наблюдение
15.		Танцевально-двигательная терапия	3	Наблюдение
16.		Воспитательные мероприятия	3	Наблюдение
17.		Основы современного танца	3	Наблюдение
18.		Танцевально-двигательная терапия	3	Наблюдение
19.		Танцевально-двигательная терапия	3	Наблюдение

Примерные задания по импровизации на занятиях современного танца

Задание №1 (2 этюда по 10-15 секунд каждый).

А. Этюд «Пространство». Определить размер движения, противоположности и контрасты, перспективу в размере, развитие в пространстве. Для этого использовать элементы пространства: направление, центр, плоскости, плотность.

В. Этюд «Время». Внимание к скорости и изменению скорости движения. Использовать определения: спешный, падающий, бездельничающий, ускоряющийся, стремительный, настойчивый и т.д.

Задание №2 (15-20 секунд).

Окрасить один из этюдов в эмоции (веселый, встревоженный, восторженный, печальный, скучающий и т.д.). Развить амплитуду движения.

Задание №3.

А. Убрать эмоциональную окраску из одного этюда, изменить порядок тех же элементов; добавить или убрать что-нибудь, придать определенный контраст, подчеркнуть разницу.

В. ввести 5 образов (поз), включая уровни. Уделить внимание:

- характерным чертам замысла - линия, плотность, объем, количество используемых плоскостей;
- размер - большой или компактный, угольный или круглый, симметричный или асимметричный

Задание №4.

Взять эти 5 образов (поз) и поместить их в 5 разных мест в зале. Соединить эти точки с помощью различных локомоторных движений. Все перемещения должны быть совершенно разными по образу, характеру, уровню (например, активно, пассивно, легко, тяжело, высоко, низко и т.д.).

Задание №5.

Создание темы. Создание основной темы. **Тема** - это законченная мысль. Она должна иметь начало, середину и конец. Это четкая последовательность движений, которая может быть использована в качестве базы для различных вариаций.

Основная тема - доминирующий элемент в композиции. Фундаментальная форма – простая модель движения, которая имеет в себе что-то для дальнейшего развития. Основная тема и тема часто взаимосвязаны. Для решения задач данного класса основная тема понимается как наиболее фундаментальный аспект темы. В основной теме движения не должны повторяться. Содержание движений должно иметь индивидуальность и выразительность. Основная тема должна быть сжато изложена, но должна быть достаточно длинной, чтобы быть законченной.

Задание №6

Вернуться к основной теме. Изменить ее, используя и комбинируя любые методы, указанные ниже.

Хореографическая подготовка в структуре отдельного учебно-тренировочного занятия

1. Подготовительная часть.

1 фрагмент - упражнения «по кругу»:

1-я серия - спортивные виды ходьбы и бега (с носка, на носках, на пятках, в приседе, бег, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени),

2-я серия - специфические формы ходьбы и бега (мягкий, перекатный, пружинный, высокий, острый, широкий),

3-я серия - танцевальные шаги, соединения и комбинации.

2 фрагмент - упражнения у опоры и на середине:

4-я серия - общеразвивающие упражнения, преимущественно для развития подвижности в суставах ног - голеностопных, коленных и тазобедренных («снизу вверх») и туловища - шеи, плечевых суставов, грудного и поясничного отделов позвоночника («сверху вниз»),

5-я серия - хореографические упражнения (элементы классического тренажа): плие, батманы тандю, жете, рон де жамб партер, батманы фондю, фраппе и сутеню, девлопе и релеве лян, гран батман жете.

3 фрагмент - упражнения на середине:

6-я серия - упражнения для рук: классические, специфические, народно-характерные, современные,

7-я серия - специфические упражнения (волны, взмахи, расслабления),

8-я серия - упражнения в равновесии,

9-я серия - повороты на двух и одной,

10-я серия - соединения наклонов, равновесий, поворотов, волн и взмахов.

4 фрагмент - прыжки:

11-я серия - упражнения на развитие прыгучести (маленькие прыжки),

12-я серия - амплитудные прямые прыжки (открытый, шагом, кольцом и др.),

13-я серия - прыжки с вращениями (с поворотом и перекидные),

14-я серия - прыжковые соединения,

15-я серия - соединения прыжков с другими движениями.

2. Основная часть.

5 фрагмент - специально-двигательная подготовка, «предметный урок» (школа предмета), изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей и комбинаций в целом с использованием предметов (платков, шалей, венков, обручей, скакалок и др.).

6 фрагмент - изучение и совершенствование техники элементов, соединений, частей и комбинаций.

3. Заключительная часть.

7 фрагмент - общая физическая подготовка: упражнения преимущественно на развитие силы мышц брюшного пресса, спины и ног, на развитие общей и специальной выносливости (прыжковой, равновесной и др.).