

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дворец детского (юношеского) творчества Петродворцового района Санкт-Петербурга
«ПЕТЕРГОФ»**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ДДЮТ «ПЕТЕРГОФ»
Протокол № 1 от «22» января 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 25/у от «22» января 2025 г.
Директор ДДЮТ «ПЕТЕРГОФ»
_____ В.А. Апаксимов

**Дополнительная общеразвивающая программа
«СОВРЕМЕННАЯ ХОРЕОГРАФИЯ»**

Срок освоения: 2 года
Возраст обучающихся: 9-16 лет

Разработчик:
Останина Полина Владимировна,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Современная хореография» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Хореография – искусство синтетическое, в ней музыка живёт в движении, приобретает осязательную форму, а движения как бы становятся слышимыми.

Современная хореография – динамичная развивающаяся система, включающая в себя технику джаз-модерн и такие новые направления как contemporary и street dance. Она создаёт достаточную свободу в выборе лексического материала, именно эта особенность позволяет создать свой выразительный язык движений. Занятия джаз-модерн танцем способствуют не только физическому развитию детей, но и создают возможность для творческой самореализации личности, так как танец позволяет создавать свою собственную философию, даёт возможность представить свой взгляд на мир.

Программа «Современная хореография» направлена на формирование личностного и профессионального самоопределения учащихся.

Профессиональное самоопределение учащихся объединения «Современная хореография» проявляется в осознании учащимися своих профессиональных интересов, самооценке уровня координационно-пластических, музыкально-ритмических и творческих способностей и социально-личностных качеств, необходимых для профессиональной деятельности в области хореографического искусства и смежных с ним профессиональных областях.

Адресат программы

Программа предназначена для детей 9 – 16 лет, интересующихся современной хореографией и не имеющих медицинских противопоказаний.

Актуальность

В «век гиподинамии», когда дети проводят большое количество времени сидя за партой, за компьютером или просто у телевизора, занятия хореографией становятся особенно актуальными.

Хореография является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психического напряжения, а, следовательно, одним из условий их успешной подготовки к учебной и трудовой деятельности.

Программа «Современная хореография» создает прочную основу для воспитания здорового человека, сильной, гармонично развитой личности, для расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности детей.

Занятия современной хореографией помогают детям снять психологические и мышечные зажимы, выработать чувство ритма, уверенность в себе, а также воспитать в себе выносливость. Реализация программы поможет скорректировать осанку, улучшить координацию, постановку корпуса, что необходимо не только для занятия танцем, но и для здоровья в целом.

Занятия хореографией наилучшим образом позволяют сочетать физическое, духовно-нравственное, интеллектуальное и эмоциональное развитие.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью данной программы является то, что она сочетает в себе средства музыкального, пластического, спортивно-физического, художественно-эстетического развития и образования. Помимо изучения танцевальных движений, относящихся к художественной направленности, в программе большое внимание уделяется освоению физических упражнений, их соединению с танцевальными. затрагивая тем самым все сферы жизни ребенка: музыкальную, спортивную, творческую.

В отличие от других программ по хореографии, в данной программе уделяется большое внимание занятиям растяжкой (стретчингом), т.к. это необходимо для достижения более высоких результатов в освоении основ современной хореографии.

Уровень освоения программы – общекультурный.

Объем и срок реализации программы

Срок реализации программы – 2 года. Количество часов по программе – 288 часов.
Количество учебных часов каждого года обучения – 144.

Цель и задачи программы

Цель: развитие художественно-творческих, физических способностей учащихся и эмоционально-чувственной сферы личности средствами хореографии.

Задачи:

обучающие:

- формирование знаний об основных хореографических понятиях;
- знакомство с основными стилями и направлениями современной хореографии;
- обучение основам движенческой подготовки;
- знакомство с этическими и культурными нормами общения;
- формирование навыков самостоятельной деятельности по совершенствованию физических данных;
- формирование музыкально-ритмических навыков (чувства ритма, пластичности, выразительности движений);
- обучение правильному выполнению базового комплекса упражнений стретчинга (растяжки);
- формирование специальных навыков (шаг, прыжок, вращения, равновесие);
- формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений.

развивающие:

- развитие физических качеств: силы, гибкости, выносливости, скорости;
- развитие координации (нервной, мышечной, двигательной);
- развитие творческой активности учащихся в процессе исполнения танцев;
- формирование умения и навыка выступления перед зрителями и судьями;
- развитие организаторских навыков и коммуникативных качеств.

воспитательные:

- формирование и развитие познавательного интереса к хореографическому искусству;
- формирование способности самооценки уровня развития физических, двигательных данных и музыкально-ритмических и творческих способностей.
- воспитание трудолюбия, ответственности, уверенности в своих силах;
- формирование эстетического вкуса и исполнительской культуры;
- воспитание уважения к партнерам по танцу, чувства товарищества;
- приобщение учащихся к здоровому образу жизни.

Планируемые результаты

Предметные:

По итогам освоения программы учащиеся должны:

знать:

- правила техники безопасности в хореографическом зале;
- основные хореографические понятия;
- основные стили и направления современной хореографии;
- базовые танцевальные движения;
- этические и культурные нормы общения.

уметь:

- технически правильно выполнять упражнения, развивающие осанку, гибкость, пластичность;
- правильно выполнять упражнения, развивающие общую физическую подготовку (выносливость, силу, гибкость, быстроту, ловкость);
- правильно выполнять базовый комплекс упражнений стретчинга (растяжки);
- свободно ориентироваться в пространстве;
- самостоятельно совершенствовать физические данные;
- импровизировать, комбинируя базовые движения;
- различать характер музыки, темп, ритм;
- исполнять части танца синхронно вместе с группой.

Метапредметные результаты:

- развитие физических способностей и качеств;
- развитие координации;
- развитие творческой активности учащихся в процессе исполнения танцев;
- формирование умения и навыков выступления перед аудиторией;
- развитие организаторских навыков и коммуникативных качеств.

Личностные результаты:

Будут формироваться:

- интерес к различным направлениям современного хореографического искусства;
- трудолюбие, ответственность, уверенность в своих силах;
- осознание ценности здорового образа жизни;
- способность самооценки уровня развития физических, двигательных данных и музыкально-ритмических и творческих способностей;
- осознание ценности здорового образа жизни;
- уважение к партнерам по танцу, чувство товарищества.

Организационно-педагогические условия реализации программы**Язык реализации программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Современная хореография» реализуется на русском языке.

Форма обучения

Программа реализуется очно. Программа предусматривает возможность организации образовательного процесса в очно – заочном или заочном формате с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. В течение года в случае возникновения сложной эпидемиологической обстановки возможен переход полностью или частично на электронное обучение с применением дистанционных технологий с учетом требований действующих Санитарно-эпидемиологических правил.

Условия формирования групп

На обучение принимаются желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Требования к начальной подготовке не предъявляются. Программа предназначена для детей 9 – 16 лет, интересующихся современной хореографией.

Наполняемость групп на 1-м году обучения – не менее 15 человек, на 2-м году обучения – не менее 12 человек. Добор учащихся может проводиться на 1 и 2 году обучения на основании результатов входного контроля.

Формы организации и проведения занятий**Формы организации деятельности:**

- групповые;
- подгрупповые;

- индивидуально-групповые;
- репетиционные.

При реализации программы могут предусматриваться как аудиторные, так и внеаудиторные занятия (с использованием, в том числе, дистанционных образовательных технологий и электронного обучения), что отражается в календарно-тематических планах, которые утверждаются на каждый год обучения для каждой учебной группы.

Методы обучения

- словесные (рассказ, беседа, объяснение);
- наглядные (педагогический показ, показ видео, фотоиллюстрации);
- практические (упражнения, основы хореографических движений, репетиция);
- сценические (выступления на праздниках, фестивалях, конкурсах, смотрах).

Материально-техническое оснащение программы

Для успешной реализации программы необходимо соблюдение следующих условий: хореографический или спортивный зал с зеркалами, отвечающий санитарно-гигиеническим нормам, музыкальный центр, интерактивная доска, компьютер, гимнастические маты.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
«Современная хореография»
1 год обучения

№	Наименование разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практ.	
1	Вводное занятие.	2	1	1	Входная диагностика
2	Общая физическая подготовка.	20	2	18	Результаты сдачи нормативов Выполнение упражнений
3.	Партерная гимнастика	18	2	16	Выполнение упражнений
4	Растяжка (стретчинг)	28	2	26	Выполнение упражнений
5	Хореографическая подготовка	54	6	48	Опрос Практические задания
6	Репетиционная работа	18	0	18	Практическое задание
7	Контрольные и итоговые занятия	4	2	2	Контрольные задания
Всего:		144	15	129	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
«Современная хореография»
2 год обучения

№	Наименование разделов	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практ.	
1	Вводное занятие.	2	1	1	Входной контроль
2	Общая физическая подготовка.	20	2	18	Выполнение упражнений
3	Партерная гимнастика	18	2	16	Выполнение упражнений
4	Растяжка (стретчинг)	26	0	26	Выполнение упражнений
5	Хореографическая подготовка	52	6	46	Опрос Практические задания
6	Репетиционная работа. Сценические выступления	22	0	22	Практическое задание Выступления
7	Контрольные и итоговые занятия	4	2	2	Контрольные задания
Всего:		144	13	131	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Первый год обучения

Пояснительная записка

Рабочая программа первого года обучения разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы «Современная хореография», по направленности является физкультурно-спортивной, по уровню освоения - общекультурной. Разработчик программы – Останина Полина Владимировна.

Программа «Современная хореография» адресована учащимся 9-16 лет.

Рабочая программа рассчитана на 144 учебных часа в год, 4 часа в неделю согласно календарному учебному графику

Особенности первого года обучения

На 1-ом году обучения повышенное внимание уделяется тренировочным гимнастическим упражнениям на полу и на середине. В первый год обучения важно привить такие навыки, как «вытянутая стопа», «прямая спина», навыки микро-координации и ориентации в пространстве. Простые хореографические движения в разминке и диагонали, а также «партерная гимнастика» способствуют закреплению этих навыков. Кроме того, будет закладываться фундамент для изучения основ современного танца. Уделяется много времени для занятия стретчингом.

Задачи первого года обучения:

обучающие:

- знакомство с основными танцевальными техниками и движениями;
- обучение основам двигательной подготовки;
- формирование музыкально-ритмических навыков;
- формирование специальных навыков (шаг, прыжок, вращения, равновесие, пластичность);
- знакомство с основами культуры поведения;
- обучение правильному выполнению комплекса упражнений стретчинга (растяжки).

развивающие:

- развитие физических качеств: силы, гибкости, выносливости, скорости;
- развитие координации (нервной, мышечной, двигательной);
- развитие творческой активности учащихся в процессе исполнения танцев;
- формирование умения и навыка выступления перед зрителями и судьями;
- развитие организаторских навыков и коммуникативных качеств.

воспитательные:

- формирование и развитие познавательного интереса к хореографическому искусству;
- формирование способности самооценки уровня развития физических, двигательных данных и музыкально-ритмических и творческих способностей;
- воспитание трудолюбия, ответственности, уверенности в своих силах;
- формирование эстетического вкуса и исполнительской культуры;
- воспитание уважения к партнерам по танцу, чувства товарищества;
- приобщение учащихся к здоровому образу жизни.

Планируемые результаты первого года обучения:

Предметные:

По итогам освоения первого года обучения учащиеся должны:

знать:

- правила техники безопасности в хореографическом зале;

- современные танцевальные стили;
- историю возникновения уличных танцев
- базовые движения
- терминологию
- правила поведения на сцене
- этические и культурные нормы общения

уметь:

- технически правильно выполнять упражнения, развивающие осанку, гибкость, пластичность;
- правильно выполнять упражнения, развивающие общую физическую подготовку (выносливость, силу, гибкость, быстроту, ловкость);
- свободно ориентироваться в пространстве;
- правильно выделять сильную долю такта;
- воспроизводить практические умения и навыки для дальнейшего их применения и совершенствования;
- импровизировать, комбинируя базовые движения;
- различать характер музыки, темп, ритм;
- импровизировать, основываясь на пройденном материале;
- исполнять части танца синхронно вместе с группой.

Метапредметные результаты:

- развитие физических способностей и качеств;
- развитие координации;
- развитие творческой активности учащихся в процессе исполнения танцев;
- формирование умения и навыков выступления перед аудиторией;
- развитие организаторских навыков и коммуникативных качеств.

Личностные результаты:

Будут формироваться:

- интерес к различным направлениям современного хореографического искусства;
- трудолюбие, ответственность, уверенность в своих силах;
- осознание ценности здорового образа жизни;
- способность самооценки уровня развития физических, двигательных данных и музыкально-ритмических и творческих способностей;
- стремление к совершенствованию эстетического вкуса и исполнительской культуры;
- уважение к партнерам по танцу, чувство товарищества.

Содержание

Первый год обучения

1. Вводное занятие

Теория. Основные правила техники безопасности на занятиях по хореографии. Личная гигиена. Знакомство с планом работы объединения на учебный год. Этические и культурные нормы общения.

Знакомство с профессиями спортивно-оздоровительной направленности.

Практика. Игра «Знакомство». Выполнение несложных упражнений для развития всех двигательных качеств. Входная диагностика.

2. Общая физическая подготовка

2.1. Нормативы ОФП

Практика. Выполнение упражнений для определения уровня развития физических качеств и умений (складка стоя, руки тянутся к полу, складка сидя, ноги вместе, руки тянутся к стопам; шпагат продольный на правую и левую ногу; шпагат поперечный; мостик с положения лежа; складка сидя, ноги в стороны; упражнение «коробочка»; махи ногами вперед, махи ногами назад, махи ногами в сторону; круговой мах ногой поочередно каждой ногой).

2.2. Развитие двигательных качеств и умений

Теория: правила техники безопасности; просмотр видеоматериалов (выступление профессиональных танцоров: техника, тактика, жесткость и четкость отдельных движений, красота движения). Просмотр видеоматериалов с выступлениями разных танцевальных команд. Правила выполнения упражнений для шеи и головы, плечевого пояса, корпуса, ног, рук, кистей рук.

Практика: развитие всесторонней физической подготовленности. Упражнения для различных частей тела: головы, шеи, плечевого пояса, рук, корпуса, ног. Упражнения, способствующие разогреву мышц, скорости мышечных реакций. Выполнение упражнений для развития силы, выносливости (прыжки на двух ногах, бег, упражнение планка, приседания), координации и ловкости (сохранять равновесие, стоя на одной ноге в течение минуты, стоя на одной ноге, медленно поднимать другую, повернуться на 180-360 в прыжке).

3. Партерная гимнастика

Теория: особенности и отличия партерной гимнастики от других видов. Ее роль в развитии суставно-двигательного аппарата, коррекции физических недостатков.

Практика: комплекс упражнений для коррекции осанки, нарушений свода стопы (косолапие, плоскостопие), упражнения на укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие силы мышц, укрепление суставов и повышение их подвижности; на развитие гибкости и пластичности: лягушка, бабочка, мостик, птичка, корзиночка, колечко, кораблик.

4. Растяжка (стретчинг)

Теория: польза растяжки. Виды стретчинга (баллистический, динамический, статический, пассивный). Стретчинг и дыхание. Основные правила стретчинга.

Практика: разминка, основы гимнастики на полу, игровой стретчинг «А у зебры есть полоски». Развитие навыков растяжения и расслабления. Дыхательная гимнастика. Основные упражнения на растяжку (растяжка спины, скручивание туловища в положении сидя, V-растяжка, растяжка паховой области, ноги крест-накрест, растяжка мышц рук, растяжка икроножных мышц, растяжка тазобедренной части, скручивания для брюшного пресса, вращение шей). Пассивная растяжка с партнером.

5. Хореографическая подготовка

5.1. История хореографии

Теория: история хореографии, становление основных танцевальных видов, жанров. Современные направления в хореографическом искусстве.

5.2. Азбука музыкального движения

Теория: основные понятия: музыкальные жанры, музыкальный размер, основные понятия и принципы исполнения движений, темп музыки (медленный, умеренный, быстрый), динамические оттенки музыки (громко, умеренно, тихо). Такт.

Практика: определение музыкальных жанров. Определение темпа и характера музыки. Практическое освоение понятия «мелодия и движение». Ритмическая разминка. Отсчет тактов.

5.3. Основы современного танца

Теория: понятия и термины современного танца. Знакомство с основными современными стилями. Классический танец в современной хореографии. Основные элементы танцев contemporary и джаз-модерн.

Практика: разминка; изучение танцевальных связок.

Танцевальные элементы: бег, прыжки по VI позиции, приставной шаг, приставной шаг с plie, вынос ноги на каблук в сторону, притоп, подскоки на месте и в продвижении, галоп.

Работа над развитием пластичности в танце. Работа над развитием индивидуальности (эмоциональная подача, импровизация).

Изучение базовых положений танца contemporary (Roll down; Roll up; Drop; Contract; Release; Эмбрион; Стол; Звезда).

Изучение базовых танцевальных движений (Свинг; Слайд; Веп; Паучок; Подготовка к кульбиту; Флет; Браш).

Упражнения на продвижения:

-изучение базовых танцевальных прыжков;

-изучение базовых танцевальных движений в партере на продвижение.

Выполнение упражнения на середине зала.

Отработка основных элементов танца джаз-модерн («изоляция», параллель и оппозиция) на середине зала.

5.4. Постановочная работа

Практика: Разминка. Работа над умением ориентироваться в пространстве:

а) деление зала по точкам;

б) умение держать линию, колонну;

в) соблюдать интервалы, строить круг;

д) знать своё место в зале.

Прослушивание и отбор музыкального материала; постановка и разучивание танца; разучивание новых движений, с опорой на изученный материал; работа над эмоциональной подачей в танце. Работа над четким и синхронным исполнением комбинаций, музыкальностью и выразительностью.

6. Репетиционная работа

Практика: оттачивание танцевальной техники; закрепление пройденного материала; работа над синхронностью, над чувством единства коллектива.

7. Контрольные и итоговые занятия

Теория: подведение итогов членами объединения на основе видеоматериалов с выступлениями; определение уровня роста каждого ученика по сравнению с началом года.

Практика: промежуточный контроль.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Второй год обучения

Пояснительная записка

Рабочая программа второго года обучения разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы «Современная хореография», по направленности является физкультурно-спортивной, по уровню освоения - общекультурной. Разработчик программы – Останина Полина Владимировна.

Программа «Современная хореография» адресована учащимся 9-16 лет.

Рабочая программа рассчитана на 144 учебных часа в год, 4 часа в неделю согласно календарному учебному графику.

Особенности второго года обучения

Для второго года обучения характерно максимальное развитие природных данных. Это основной этап накопления знаний, умений и навыков.

На втором году обучения учащиеся могут выдерживать уже большую физическую нагрузку, так как они уже имеют определенные хореографические навыки. Учащиеся будут продолжать осваивать современные танцевальные стили, исполнять сложные танцевальные движения, комбинации из шагов, бега, прыжков в различных ритмических рисунках и направлениях. Будут принимать активное участие в концертах и конкурсах танцевального искусства.

Задачи второго года обучения:

обучающие:

- обучение основам движенческой подготовки;
- формирование навыков самостоятельной деятельности по совершенствованию физических данных;
- формирование музыкально-ритмических навыков (чувства ритма, пластичности, выразительности движений);
- обучение правильному выполнению комплекса упражнений стретчинга (растяжки);
- формирование специальных навыков (шаг, прыжок, вращения, равновесие);
- формирование правильной осанки и гимнастического стиля выполнения упражнений.

развивающие:

- развитие физических качеств: силы, гибкости, выносливости, скорости;
- развитие координации (нервной, мышечной, двигательной);
- развитие творческой активности учащихся в процессе исполнения танцев;
- формирование умения и навыка выступления перед зрителями и судьями;
- развитие организаторских навыков и коммуникативных качеств.

воспитательные:

- формирование и развитие познавательного интереса к хореографическому искусству;
- формирование способности самооценки уровня развития физических, двигательных данных и музыкально-ритмических и творческих способностей;
- воспитание трудолюбия, ответственности, уверенности в своих силах;
- формирование эстетического вкуса и исполнительской культуры;
- воспитание уважения к партнерам по танцу, чувства товарищества;
- приобщение учащихся к здоровому образу жизни.

Планируемые результаты второго года обучения:

Предметные:

По итогам освоения программы учащиеся должны:

знать:

- правила техники безопасности в хореографическом зале;
- основные хореографические понятия;
- основные стили и направления современной хореографии;
- базовые танцевальные движения;
- этические и культурные нормы общения.

уметь:

- технически правильно выполнять упражнения, развивающие осанку, гибкость, пластичность;
- правильно выполнять упражнения, развивающие общую физическую подготовку (выносливость, силу, гибкость, быстроту, ловкость);
- правильно выполнять комплекс упражнений стретчинга (растяжки);
- свободно ориентироваться в пространстве;
- самостоятельно совершенствовать физические данные;
- импровизировать, комбинируя базовые движения;
- различать характер музыки, темп, ритм;
- исполнять части танца синхронно вместе с группой.

Метапредметные результаты:

- развитие физических способностей и качеств;
- развитие координации;
- развитие творческой активности учащихся в процессе исполнения танцев;
- формирование умения и навыков выступления перед аудиторией;
- развитие организаторских навыков и коммуникативных качеств;

Личностные результаты:

Будут сформированы:

- интерес к различным направлениям современного хореографического искусства;
- трудолюбие, ответственность, уверенность в своих силах;
- осознание ценности здорового образа жизни;
- способность самооценки уровня развития физических, двигательных данных и музыкально-ритмических и творческих способностей;
- стремление к совершенствованию эстетического вкуса и исполнительской культуры;
- уважение к партнерам по танцу, чувство товарищества.

Содержание Второй год обучения

1. Вводное занятие

Теория. Основные правила техники безопасности на занятиях по хореографии. Знакомство с целями и задачами второго года обучения. Мир профессий хореографического искусства.

Практика. Входной контроль.

2. Общая физическая подготовка

Теория: правила техники безопасности; просмотр видеоматериалов (выступление профессиональных танцоров: техника, тактика, жесткость и четкость отдельных движений, красота движения).

Практика: упражнения для развития силы прямых и косых мышц живота, мышц позвоночника, мышц-разгибателей бедра, мышц предплечья.

Упражнения для развития гибкости и пластичности.

Упражнения для развития координационных способностей и вестибулярного аппарата.

Упражнения на расслабление (элементы йоги).

Упражнения для развития скорости движений (в темп музыки).

Упражнения для развития силовой выносливости.

Изучение акробатических упражнений: кувырки, перевороты, стойки, колесо,

3. Партерная гимнастика

Теория: образное восприятие всех выполняемых движений, которые вырабатывают гибкость, выворотность, растяжку. Правила исполнения. Последовательность построения.

Практика: развитие навыков растяжения и расслабления.

Упражнения на развитие выворотности стопы: носочки, звездочка, лягушка.

Упражнения, развивающие гибкость позвоночника: складочка, лодочка, колечко, корзиночка, мостик.

Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса: ступеньки, ножницы, уголок.

Соединение упражнений в связки.

4. Растяжка (стретчинг)

Практика: разминка, игровой стретчинг. Закрепление навыков растяжения и расслабления. Дыхательная гимнастика. Основные упражнения на растяжку (растяжка спины, скручивание туловища в положении сидя, V-растяжка, растяжка паховой области, ноги крест-накрест, растяжка мышц и суставов рук, растяжка икроножных мышц, растяжка тазобедренной части, скручивания для брюшного пресса, вращение шей). Комбинированные упражнения, направленные на растяжку разных групп мышц. Парный стретчинг.

5. Хореографическая подготовка

5.1. История хореографии

Теория: повторение стилей хореографии.

5.2. Азбука музыкального движения

Теория: музыкальные жанры: песня, танец, марш. Темп музыкального произведения, динамические оттенки (веселый, спокойный, энергичный, торжественный), понятие легато (связанно) и стаккато (отрывисто) в музыке и движении. Понятие об акценте, паузах, длительности. Расширение представлений о танцевальных жанрах. Ритмичные движения. Сложные ритмические рисунки.

Практика: определение музыкальных жанров. Прослушивание музыки. Анализ мелодий. Развитие музыкальности средствами пластической выразительности. Постановочные номера под музыку разного характера.

5.3. Основы современного танца

Теория: Закрепление знаний, полученных на втором году обучения.

Расширяется представление о танцевальных жанрах в музыке. Особенности выстраивания тела.

Практика: разминка; повторение танцевальных связок.

Отработка танцевальных элементов: бег, прыжки по VI позиции, приставной шаг, приставной шаг с plie, вынос ноги на каблук в сторону, притоп, подскоки на месте и в продвижении, галоп.

Работа над развитием пластичности в танце. Работа над развитием индивидуальности (эмоциональная подача, импровизация).

Отработка базовых танцевальных движений (Свинг; Слайд; Веер; Паучок; Подготовка к кульбиту; Флет; Браш). Отработка техник, основанных на релизе: работа на

партере, комбинация с элементами нижних прыжков, комбинация с элементами скольжений на полу.

Выполнение упражнения на середине зала. Усложнение движений за счет увеличения темпа исполнения.

Дальнейшее развитие координации, более точное исполнение движений, дальнейшее освоение технических принципов джаз-модерн танца.

Вводятся новые технические понятия:

1. Разогрев с использованием уровней.
2. Комплексы изоляций.
3. Сочетания различных ритмов во время движения.
4. Комбинации, состоящие из спиралей, твистов и contraction в положении «стоя» и «сидя».
5. Упражнения стреч-характера во всех положениях: «сидя», «лёжа», «стоя».
6. Комбинации шагов в различных направлениях, координация шагов и движений изолированных центров.
7. Вращения на двух ногах и повороты на одной ноге на 360 градусов.
8. Танцевальные этюды, возможно, сюжетного характера.

5.4. Постановочная работа

Практика: Разминка. Работа над умением ориентироваться в пространстве.

Прослушивание и отбор музыкального материала; постановка и разучивание танца; разучивание новых движений с опорой на изученный материал; работа над эмоциональной подачей в танце. Работа над четким и синхронным исполнением комбинаций, музыкальностью и выразительностью.

6. Репетиционная работа. Сценические выступления

Практика: отработка движений танцевального номера. Работа над синхронностью исполнения танца, над чувством единства коллектива. Точность исполнения фигур и перестроений в танце. Ориентирование на сценической площадке.

Участие учащихся в концертах различного уровня.

7. Контрольные и итоговые занятия

Теория: подведение итогов членами объединения на основе видеоматериалов с выступлениями; определение уровня роста каждого ученика по сравнению с первым годом обучения.

Практика: итоговый контроль.

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Обучение по общеразвивающей программе «Современная хореография» основывается на следующих педагогических принципах:

- природосообразности (учитывается возраст учащегося, а также уровень его физической подготовки, предполагающий выполнение практических заданий различной степени сложности);
- культуросообразности (выражается в интегрированности образовательных пространств: занятие физкультурой и музыкальное воспитание);
- систематичности, последовательности и наглядности обучения. Обучение проводится от простого к сложному, на занятиях активно используется видеоматериал и показ методики исполнения педагогом;
- принцип сознательности и активности (формируется мотивация к занятиям современными танцами, к достижению успеха через активное участие в концертах и конкурсах).

При обучении используются следующие педагогические технологии:

- личностно-ориентированный подход (обращение к опыту учащегося, то есть к опыту его собственной жизнедеятельности; признание самобытности и уникальности каждого ученика, создание условий для достижения успеха через участие в соревнованиях, фестивалях, концертах);
- дифференциация и индивидуализация для развития физической подготовки и навыков творческой работы учащихся на различных этапах обучения, что позволяет достигать более высоких результатов в обучении современным танцам;
- здоровьесберегающие технологии (формирование правильной осанки, развитие всесторонней физической подготовки, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье).

Учебно-методический комплекс

Учебно-методический комплекс программы состоит из трех компонентов:

1. Система средств обучения.
2. Учебные и методические пособия для педагога и учащихся.
3. Система средств контроля результативности обучения.

Учебно-методический комплекс программы прилагается в электронном виде к образовательной программе на CD диске. В бумажном печатном виде у педагога в учебном кабинете.

Система средств обучения

- Организационно-педагогические средства:
 - Актуальные нормативные документы в сфере образования
 - Инструкции по охране труда при проведении занятий;
 - Дополнительная общеразвивающая программа «Современная хореография»;
 - Методические разработки.
- Дидактические средства:
 - Электронные образовательные ресурсы:*
 - банк учебных фильмов;
 - компьютерные презентации, разработанные педагогом; по темам программы;
 - банк видеоматериалов с записями выступлений ведущих хореографических коллективов;
 - банк видеоматериалов выступлений коллектива на концертах, конкурсах, фестивалях;
 - Фонотека музыкальных произведений для репертуарных номеров.*

Учебные и методические пособия для педагога и учащихся

Список литературы для педагогов:

1. Андерсон, Боб. Растяжка для каждого / Б. Андерсен – Москва : Попурри ISBN, 2002. - 224 с.
2. Белкин, А.С. Основы возрастной педагогики / А.С. Белкин – [б.и.] : Екатеринбург, 1999. - 208 с.
3. Браиловская, Л.В. Самоучитель по танцам / Л.В. Браиловская - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. - 99 с.
4. Секрет танца / сост. Т.К. Васильева. – Санкт-Петербург : Диамант, 1997. - 479 с.: ил.
5. Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец. Этапы развития. Метод. Техника / В.Ю. Никитин – Москва : ГИТИС, 2000. - 414 с.
6. Теория и методики физического воспитания: / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткина [и др.]; под ред. Б. А. Ашмарина - Москва : Просвещение, 1990. – 286 с. : ил. – (Для фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. Культура»).

Список литературы для учащихся и родителей:

1. Тимашова, Н. Показатели физического развития российских школьников / Н. Тимашова//Зеленый мир, - 2004, № 5. – с. 11 ; № 6 - с. 11.
2. Шишкина, В.А. Движение + движение / В.А. Шишкина – Москва : Просвещение, 1992. - 32 с.
3. Чепак, Е. М. Атлетическая гимнастика / Е.М. Чепак – Санкт-Петербург : Петербургский институт печати, 2011. - 151 с.

Интернет-источники:

- Информационный портал для хореографов и танцоров : [сайт] – 2009. - URL: <https://www.horeograf.com/>.
- Уроки по современной хореографии : [видеоуроки] – 2016. - URL: <https://youtu.be/E69uSIsTvFc>.
- Уроки по современной хореографии : [видеоуроки] – 2017. - URL: <https://youtu.be/uNBTs4sac-Q>.
- Партерная техника : [видеоурок] - 2017. - URL: <https://youtu.be/KtYUASTPRkg>.
- Упражнения на гибкую спину для начинающих : [видеоурок] - 2018. - URL: https://www.youtube.com/watch?v=HO_l8xEwSMs.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Система средств контроля результативности обучения

Вид контроля	Формы контроля	Срок контроля
Входной (2 год обучения)	Опрос, практическое задание	Сентябрь
Текущий	Выполнение нормативов. Выполнение упражнений. Практическое задание. Опрос. Наблюдение	Согласно календарно-тематическому плану
Промежуточный	Контрольные задания Наблюдение	декабрь, май 1 год обучения, декабрь 2 год обучения
Итоговый	Контрольные задания	май 2 год обучения

Входной контроль – проводится в сентябре (на первых занятиях) для учащихся 2-го года обучения/поступивших на 2-ой год обучения с целью определения уровня физической подготовленности к занятиям танцами.

Формы контроля: опрос, практическое задание.

Текущий контроль осуществляется в течение учебного года, возможен на каждом занятии, по окончании изучения темы (раздела), в целях отслеживания уровня освоения учебного материала, личностного развития учащихся, взаимоотношений в коллективе.

Формы контроля: опрос, выполнение заданий, нормативов, педагогическое наблюдение.

Результаты текущего контроля фиксируются педагогом в произвольной форме.

Промежуточный контроль – в конце полугодий и первого года обучения, проверка освоения программы, учет изменений качеств личности каждого ребенка.

Формы контроля: выполнение заданий, педагогическое наблюдение.

Итоговый контроль (оценивание) проводится в конце обучения по программе – обобщение результатов контроля за все года обучения, презентация результатов.

Формы контроля: выполнение контрольных заданий.

Средствами фиксации результатов в дополнительной общеразвивающей программе «Современная хореография» являются диагностические карты, карты наблюдений, информационные карты, грамоты и дипломы, полученные учащимися в конкурсах и соревнованиях.

Отслеживание метапредметных и личностных результатов учащихся в ходе освоения программы осуществляется методом педагогического наблюдения, анализа показателей, отражающих выполнение развивающих и воспитательных задач программы, и фиксируется в картах наблюдений «Формирование метапредметных результатов учащихся» и «Определение уровня развития личностных качеств учащихся». Затем педагог определяет уровень достигнутых результатов и отражает их в информационных картах «Формирование метапредметных результатов учащихся» и «Определение уровня развития личностных качеств учащихся».

Все результаты освоения программы отражаются в информационной карте освоения учащимися программы «Современная хореография».

Средства выявления результатов (диагностические материалы)

1 год обучения

1. Опрос на тему «История хореографии».
2. Опрос на тему «Азбука музыкального движения».
3. Опрос на тему «Основы современного танца».
4. Выполнение комплекса упражнений по общей физической подготовке.
5. Выполнение комплекса простых элементов партерной гимнастики.

6. Выполнение комплекса упражнений стретч характера.
7. Практическое задание по теме «Азбука музыкального движения».
8. Практическое задание «Исполнение основных танцевальных движений стиля contemporary».
9. Практическое задание «Исполнение основных танцевальных движений стиля джаз-модерн».
10. Практическое задание на умение ориентироваться в пространстве.
11. Практическое задание на выполнение танцевальных этюдов.
12. Контрольное задание «Исполнение танца».

2 год обучения

1. Входной контроль (опрос и практическое задание).
2. Опрос на тему «История хореографии».
3. Опрос на тему «Азбука музыкального движения».
4. Опрос на тему «Основы современного танца».
5. Выполнение комплекса упражнений по общей физической подготовке.
6. Выполнение комплекса упражнений партерной гимнастики.
7. Выполнение комплекса упражнений стретч характера.
8. Практическое задание по теме «Азбука музыкального движения».
9. Практическое задание «Исполнение танцевальных комбинаций в стиле contemporary».
10. Практическое задание «Исполнение танцевальных комбинаций в стиле джаз-модерн».
11. Практическое задание «Самостоятельное составление танцевальных комбинаций».
12. Анализ концертного выступления.
13. Контрольное задание «Исполнение танца».

ФОРМЫ И СРЕДСТВА ФИКСАЦИИ РЕЗУЛЬТАТОВ

Средствами фиксации результатов в дополнительной общеразвивающей программе «Современная хореография» являются карты наблюдений, диагностические карты, информационные карты, грамоты и дипломы, полученные учащимися в конкурсах и соревнованиях.

Диагностическая карта результативности освоения программы «Современная хореография» (предметные результаты)

№ п/п	Фамилия имя учащегося	Общая физичес-кая подготовка	Партерная гимнастика	Растяжка (стретчинг)	Хореографическая подготовка						Репетиционная работа	Итоговый контроль	Личный рейтинг обучающегося (средний балл)		Уровень освоения	
		практика	практика	практика	История хореограф ии	Азбука музыкального движения		Основы современного танца		Постано вочная работа						
					теория	теория	прак- тика	теория	прак- тика	практика	практика	прак- тика	теория	прати ка	теория	прак тика
1																
2																
...																

Диагностическая карта заполняется на основе проведения опросов, тестирования, выполнения практических заданий. Оценивание производится на основании критериев диагностических материалов.

Результаты оцениваются по 10-и бальной системе.

На основании среднего балла определяется уровень освоения программы учащимися (предметные результаты):

Высокий уровень: от 8 до 10 баллов.

Средний уровень: от 4 до 7,9 баллов.

Низкий уровень: от 0 до 3,9 баллов.

Информационная карта «Формирование метапредметных результатов учащихся»

Объединение _____ Группа _____

№ п/п	Фамилия, имя	Сформированные результаты					Общее количество баллов	Уровень
		Развитие физических способностей и качеств	Формирование умения и навыков выступления перед аудиторией	Развитие организаторских навыков и коммуникативных качеств	Развитие координации	Развитие творческой активности учащихся в процессе исполнения танцев		
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								
11.								
12.								
13.								
14.								
15.								

Оценка параметров

Низкий уровень - 1 балл
Средний уровень – 2 балла
Высокий уровень – 3 балла

Уровень по сумме баллов

5-7 баллов - низкий уровень
8-12 баллов - средний уровень
13 –15 баллов - высокий уровень

Карта наблюдений «Формирование метапредметных результатов учащихся»

Объединение _____ Группа _____

№ п/п	Фамилия, имя	Развитие физических способностей и качеств					Формирование умения и навыков выступления перед аудиторией					Развитие организаторских навыков и коммуникативных качеств					Развитие координации					Развитие творческой активности учащихся в процессе исполнения танцев				
		1	2	3	4	Резуль тат	1	2	3	4	Резуль тат	1	2	3	4	Резуль тат	1	2	3	4	Результ ат	1	2	3	4	Резуль тат
1																										
2																										
...																										

Оценка

Низкий уровень - 1 балл

Средний уровень – 2 балла

Высокий уровень – 3 балла

Карта наблюдений заполняется педагогом два раза в полугодие. На основе наблюдений педагог определяет уровень формирования метапредметных результатов. Конечный результат по каждому показателю переносится в информационную карту «Формирование метапредметных результатов учащихся».

Критерии оценки метапредметных результатов

Развитие физических способностей и качеств	Формирование умения и навыков выступления перед аудиторией	Развитие организаторских навыков и коммуникативных качеств	Развитие координации	Развитие творческой активности учащихся в процессе исполнения танцев
Низкий уровень - 1 балл (у учащегося слабо развиты двигательные умения и навыки, часто допускаются ошибки при выполнении физических упражнений).	Низкий уровень - 1 балл (учащийся испытывает серьезные затруднения при выступлении перед аудиторией, скован, допускает ошибки)	Низкий уровень - 1 балл (у учащегося не развиты организаторские навыки, испытывает затруднения в общении)	Низкий уровень - 1 балл (учащийся не справляется с выполнением элементарных упражнений на координацию движений)	Низкий уровень - 1 балл (творческая активность учащегося не сформирована, отсутствует стремление к развитию, низкая эмоциональная выразительность)
Средний уровень – 2 балла (у учащегося не достаточно сформированы двигательные умения и навыки, иногда допускаются ошибки при выполнении физических упражнений).	Средний уровень – 2 балла (учащийся испытывает некоторые затруднения при выступлении перед аудиторией, периодически допускает ошибки).	Средний уровень – 2 балла (учащийся обладает организаторскими способностями и навыками, но имеются некоторые затруднения при взаимодействии с коллективом)	Средний уровень – 2 балла (учащийся умеет выполнять комплекс упражнений на координацию движений, но допускает неточности)	Средний уровень – 2 балла (творческая активность учащегося недостаточно сформирована, присутствует стремление к развитию, эмоциональная выразительность на среднем уровне)
Высокий уровень – 3 балла (у учащегося хорошо развиты двигательные умения и навыки, физические упражнения выполняет уверенно, свободно, четко, в надлежащем ритме).	Высокий уровень – 3 балла (учащийся практически не испытывает затруднений при выступлении перед аудиторией, выступает уверенно, практически без ошибок)	Высокий уровень – 3 балла (учащийся обладает хорошими организаторскими способностями и навыками, часто является лидером, способен продуктивно взаимодействовать с коллективом)	Высокий уровень – 3 балла (у учащегося хорошо развита координация движений, полностью выполняет комплекс упражнений)	Высокий уровень – 3 балла (учащийся обладает высокой творческой активностью, проявляет индивидуальность в эмоциональной передаче характера танца)

Информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся»

Объединение _____ Группа _____

№ п/п	Фамилия, имя	Сформированные результаты						Общее количество баллов	Уровень
		Интерес к различным направлениям современного хореографического искусства	Трудолюбие, ответственность, уверенность в своих силах	Осознание ценности здорового образа жизни	Стремление к совершенствованию эстетического вкуса и исполнительской культуры	Способность самооценки уровня развития физических, двигательных данных и музыкально-ритмических и творческих способностей;	Уважение к партнерам по танцу, чувство товарищества		
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									
11.									
12.									
13.									
14.									
15.									

Оценка параметров

Низкий уровень - 1 балл

Средний уровень – 2 балла

Высокий уровень – 3 балла

Уровень по сумме баллов

6-8 баллов - низкий уровень

9-14 баллов - средний уровень

15 –18 баллов - высокий уровень

Карта наблюдений «Определение уровня развития личностных качеств учащихся»

Объединение _____ Группа _____

№ п/п	Фамилия, имя	Интерес к различным направлениям современного хореографического искусства					Трудолюбие, ответственность, уверенность в своих силах					Осознание ценности здорового образа жизни					Стремление к совершенствованию эстетического вкуса и исполнительской культуры					Способность самооценки уровня развития физических, двигательных данных и музыкально-ритмических и творческих способностей;					Уважение к партнерам по танцу, чувство товарищества				
		1	2	3	4	Результат	1	2	3	4	Результат	1	2	3	4	Результат	1	2	3	4	Результат	1	2	3	4	Результат	1	2	3	4	Результат
1																															
2																															
...																															

Оценка

Низкий уровень - 1 балл

Средний уровень – 2 балла

Высокий уровень – 3 балла

Карта наблюдений заполняется педагогом два раза в полугодие. На основе наблюдений педагог определяет уровень развития личностных качеств. Конечный результат по каждому показателю переносится в информационную карту «Определение уровня развития личностных качеств учащихся».

Критерии оценки личностных качеств

Показатели	Критерии оценки	Оценка
Интерес к различным направлениям современного хореографического искусства	Низкий уровень (учащийся не проявляет интереса, действует в рамках занятия, мотивация к совершенствованию низкая).	1 балл
	Средний уровень (учащийся не проявляет активного интереса, не высокая мотивация к совершенствованию).	2 балла
	Высокий уровень (учащийся проявляет активный интерес к различным направлениям современного хореографического искусства, присутствует высокая мотивация к совершенствованию).	3 балла
Трудолюбие, ответственность, уверенность в своих силах	Низкий уровень (учащийся не проявляет трудолюбия, не всегда ответственно относится к выполнению заданий, не уверен в своих силах)	1 балл
	Средний уровень (учащийся не всегда проявляет трудолюбие, ответственное отношение к выполнению заданий, бывает не уверен в своих силах)	2 балла
	Высокий уровень (учащийся всегда трудолюбив, демонстрирует ответственное отношение к выполнению любых заданий, уверен в своих силах)	3 балла
Осознание ценности здорового образа жизни	Низкий уровень (учащийся не осознает ценность здорового образа жизни, подвержен вредным привычкам)	1 балл
	Средний уровень (учащийся осознает ценность здорового образа, но не всегда его придерживается).	2 балла
	Высокий уровень (учащийся осознает ценность здорового образа жизни, сам следует ему и активно его пропагандирует)	3 балла
Способность самооценки уровня развития физических, двигательных данных и музыкально-ритмических и творческих способностей	Низкий уровень (у учащегося завышенная самооценка. Он не стремится к самосовершенствованию)	1 балл
	Средний уровень (у учащегося заниженная самооценка. Он не уверен в своих силах и способностях, часто считает, что не справится с заданием, не стремится к профессиональному самоопределению)	2 балла

	Высокий уровень (учащийся оценивает свои физические данные и творческие способности адекватно, понимает свои сильные и слабые стороны, не убегает от проблем, а старается их решить)	3 балла
Стремление к совершенствованию эстетического вкуса и исполнительской культуры	Низкий уровень (учащийся не стремится к совершенствованию эстетического вкуса и исполнительской культуры, не участвует в обсуждении танцевального и музыкального репертуара)	1 балл
	Средний уровень (учащийся стремится к совершенствованию эстетического вкуса исполнительской культуры, но ему не хватает умения видеть и чувствовать красоту в хореографии).	2 балла
	Высокий уровень (у учащегося сформировано избирательное отношение к танцевальному и музыкальному репертуару, стремление к общению с искусством, понимание его языка, любовь и хороший вкус к нему)	3 балла
Уважение к партнерам по танцу, чувство товарищества	Низкий уровень (учащийся часто игнорирует правила поведения, демонстрирует неуважительное отношение к окружающим, не ассоциирует себя с коллективом)	1 балл
	Средний уровень (учащимся освоены правила поведения, но не всегда применяются, иногда допускает неуважительное отношение к окружающим, испытывает проблемы взаимодействия в коллективе)	2 балла
	Высокий уровень (учащийся полностью освоил правила поведения, уважительно относится к окружающим, развито чувство партнерства)	3 балла

Информационная карта учета творческих (спортивных) достижений учащихся

Объединение _____

Группа _____

№	Фамилия, имя учащегося	На уровне учреждения			На уровне района			На уровне города			На международном и российском уровне			Итого баллов	Уровень
		Участие	Призер, дипломант	Победитель	Участие	Призер, дипломант	Победитель	Участие	Призер, дипломант	Победитель	Участие	Призер, дипломант	Победитель		
		1 б	2 б	3 б	2 б	3 б	4 б	3 б	4 б	5 б	4 б	5 б	6 б		
1.															
2.															
3.															
4.															
5.															
6.															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															

Оценка результатов по сумме баллов

Низкий уровень - балл
Средний уровень – балла
Высокий уровень – балла

Количество баллов для определения уровня творческой активности и достижений учащихся определяется педагогом и учитывает реальные возможности участия учащихся в соревнованиях и конкурсах различного уровня.

Информационная карта
освоения дополнительной общеразвивающей программы «Современная хореография»

№ п/п	ФИ учащегося	Результаты обучения по программе					Результаты личностного развития учащихся
		Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Творческие достижения	Метапредмет ные результаты	Итого, %	
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							

Информационная карта заполняется на основе диагностической карты результативности освоения программы (предметные результаты), информационной карты «Формирование метапредметных результатов учащихся», информационной карты «Определение уровня развития личностных качеств учащихся» и информационной карты учета творческих (спортивных) достижений учащихся.