ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

ЗЕЛЕНОГРАДСКОЕ ОКРУЖНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ

ЗЕЛЕНОГРАДСКИЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ ЗДТДиМ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Н. Сорокина

"\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**«Джаз-модерн танец»**

**(Хореографический коллектив «Акварели»)**

Направленность – художественная

Уровень - базовый

Возраст учащихся – 7-9 классов

Срок реализации программы – 2 года

Авторы:

педагог дополнительного образования

**Тимошенко Анжелина Ивановна**

методист

**Корзинкина Наталья Анатольевна**

МОСКВА - 2014

ПРОТОКОЛ СОГЛАСОВАНИЙ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

**«Джаз-модерн танец»**

**(Хореографический коллектив «Акварели»)**

УТВЕРЖДЕНО

Методическим советом

Протокол №\_\_\_\_\_\_\_

от"\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.

Председатель методического совета\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ /

СОГЛАСОВАНО

Управляющим советом

Протокол №\_\_\_\_\_\_\_

от"\_\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.

Председатель управляющего совета\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ /

Содержание программы

[1. Пояснительная записка 2](#_Toc397079610)

[2. Учебно-тематический план 10](#_Toc397079611)

[3. Содержание программы 12](#_Toc397079612)

[4. Методическое обеспечение программы 23](#_Toc397079613)

[5. Список литературы 26](#_Toc397079614)

[Приложение № 1 27](#_Toc397079615)

[Приложение № 2 32](#_Toc397079616)

**1. Пояснительная записка**

**Направленность**

Программа **базового уровня второй ступени «Джаз-модерн танец»** является **модифицированной** и имеет **художественную направленность**. Она разработана с учетом приложения к письму Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. N06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей» и в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей внешкольные учреждения (СанПиН 2.4.4.1251-03 от 20.06.2003 г.)

**Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность**

Влияние времени – это закон, который никому еще не удавалось обойти ни в политике, ни в науке, ни тем более в искусстве. Более ста лет в США, затем в Западной Европе и в других странах развивается современный танец различных стилей, техник и школ. Наконец это развитие коснулось и нашей страны. Современный танец – это многожанровый и эстетически разноплановый феномен. К современному танцу в настоящее время относят все направления хореографии, которые были рождены в XX веке.

В настоящее время существуют пять основных систем танца со своей эстетикой, школой и техникой исполнения: классический, народный, модерн-джаз, модерн и постмодернистский танцы или contemporary. Это те системы, которые имеют свою историю, свою технику, свою методику подготовки исполнителей, свой язык движений.

Суть человека, кем бы он ни был: ребенка ли, взрослого ли,– в его творчестве, в проявлении созидательного начала в любой сфере человеческой деятельности. Развитие творческого потенциала дает возможность ребенку почувствовать себя умелым, талантливым, смелым.

Программа по современной хореографии «Джаз-модерн танец» предлагает учащимся проявить свою индивидуальность, свой талант, постигая язык хореографического искусства. Воспитанник становится раскрепощенные, контактнее, эмоционально отзывчивее, он тоньше чувствует и глубже познает окружающий мир. Не замыкаясь в рамках занятия, творчество детей проявляется с помощью учебно-воспитательного процесса: на концертных выступлениях перед жителями г. Зеленограда, перед ветеранами, гостями и т.д.

**Цель программы:** Обогащение духовного и эмоционально-чувственного опыта учащихся через совершенствование техники и манеры исполнения джаз-модерн танца.

**Задачи:**

Обучающие:

* Сформировать специально-хореографический понятийный аппарат воспитанников на основе специальных знаний;
* освоить основные принципы танца;
* овладеть техникой исполнения танца модерн- джаз;
* освоить принцип полицентрики-закон движения в джаз танце;
* овладеть техникой правильного дыхания;
* укрепить мышечный аппарат в комплексе;
* научить практическим навыкам сольной и контрактной импровизации;
* научить самостоятельно участвовать в постановках этюдов и композиций;
* научить правильно ориентироваться в принципиальном различии стилей хореографии при просмотре балетов, кино и видеоматериалов.

Развивающие:

* Развить природные способности ребёнка (координацию, подвижность двигательного аппарата, ритмичность, свободу движения);
* стимулировать развитие волевых качеств;
* развить чувство ритма, динамику, выразительность, форму и стиль танца;
* развить образное мышление и желание импровизировать;
* развить общую культуру учащихся;
* развить чувственное познание (зрительное, слуховое, осязательное, обонятельное, вкусовое).

Воспитательные:

* Привить культуру исполнителя модерн-джаз танцев;
* воспитать уважение к профессиональной деятельности других людей;
* привить уважение к исполнительскому искусству других воспитанников;
* воспитать трудолюбие и самодисциплину.
* сформировать навыки коллективной работы и творческой дисциплины;
* воспитать активное, творческое отношение к жизни, самостоятельность и инициативность.

**Отличительной особенностью программы** является деятельный подход к обучению, особому развитию физических способностей (шаг, прыжок, гибкость, пластичность), музыкальных данных (слух, ритм, музыкальная). Это требует от учащегося самостоятельности, внутренней свободы, оригинальности, выразительности в движении, и достижению ясности в осознании движения. Организация творческого процесса целиком и полностью лежит на плечах педагога, который на всех этапах занятия является для каждого воспитанника  *помощником и сотворцом*. Поэтому определяющим направлением творческого процесса программы является педагогика сотрудничества, в которой преподаватель является не авторитарным руководителем, а участвует в творческом процессе наравне с ребенком, что создает особый психологический климат, способствующий раскрепощению учащихся, их сближению друг с другом и раскрытию их внутреннего мира.

Сами принципы обучения и воспитания в коллективе построены так, что каждый ученик получает полную возможность творческой самореализации, приобретает навыки социально активной личности, что **актуально** в процессе становления юного гражданина**.**

**Актуальность программы.**

Одной из главных задач дополнительного образования является обеспечение необходимых условий для личностного развития и укрепления здоровья. Танец развивает практически все группы мышц, усиливает циркуляцию крови, кислородное питание мозга. Наряду с этим у детей развивается аналитическое и пространственное мышление, улучшается самочувствие, укрепляется здоровье.

**Срок реализации программы: 2 года**

**Возраст детей: 7-9 класс.**

**Формы и режим занятий**

Так как данная программа является программой базового уровня и рассчитана на учащихся с начальным уровнем подготовки, количество детей в группах не превышает 12 человек.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Продолжитель**  **ность занятия** | **Периодичность в неделю** | **Кол-во часов в неделю** | **Кол-во часов в год** | |
| **Учебные занятия** | **Социальная практика** |
| 1-2 год | 2 час | 2 раза | 4 часа | 128 часов | 48 часов |
| **Всего:** | | | | **176 часов** | |

Основной формой проведения является групповое учебное занятие. Занятие проводится с постоянной сменой деятельности, через каждые 45 минут предусмотрен 15 минутный перерыв. В заключительной части занятия проводятся упражнения на расслабление и восстановление.

Принимаются учащиеся со справкой от врача, которая позволяет заниматься данным видом деятельности.

**Прогнозируемые результаты**

К концу обучения по данной программе учащиеся должны**:**

* знать историю развития модерн-джаз танца, истоки джазового танца и формирования системы модерн танца, правильно ориентироваться в принципиальном различии стилей современной хореографии, манере танцевания, знать лексику, методику обучения основных принципов джаз-модерн танца, методику постановочной и репетиционной работы;
* уметь технически грамотно исполнять элементы, комбинации джаз-модерн танца, стилистически разнообразно и верно исполнять постановки балетмейстеров различного стиля, различных направлений и систем;
* овладеть техническими навыками исполнения танца джаз-модерн, навыками правильного дыхания, практическими навыками сольной и контактной импровизации, навыками свободного, образного мышления, способствующего самовыражаться в танце.

В конце первого года обучения ученик должен:

* владеть движением изолированных центров;
* ощущать взаимосвязь дыхания и движения;
* владеть упражнениями streitch-характера;
* должна быть развита грудная клетка, тазобедренные суставы, коленные суставы, голеностопы.

В конце второго года обучения ученик должен:

* выполнять акробатические элементы (колесо, большой мостик, кувырки, перекаты);
* владеть квадратом и крестом во время изоляции;
* развить подвижность позвоночника(body roll).

**Способы проверки результативности программы**

По окончании каждой ступени проводится зачет, на котором учащиеся демонстрируют уровень освоения материала. Для перевода на следующую ступень, средняя оценка за зачет должна соответствовать 4 баллам.

Одной из форм подведения итогов работы по программе служат выступления на конкурсах и фестивалях, участие в концертах, отчетные концерты в конце учебного года.

После прохождения I года обучения учащиеся должны сдать:

* позиции и положения рук, ног, головы;
* упражнения на координацию движений рук и ног, свинговое
* раскачивание двух центров, без передвижения;
* простые джаз - шаги, вращения, бег и прыжки;
* упражнения стрепч - характера;
* иметь четкое представление о понятиях "isolation", "contraction",
* "release";
* выполнять простой экзерсис в технике isolation;
* знать основные уровни "стоя", "сидя", "лежа".

После прохождения II года обучения учащиеся должны сдать:

* + экзерсис в технике isolation;
  + levels change простые;
* комбинации шагов, соединенные с вращением, с изолированными движениями двух центров;
* джаз - бег и прыжки по квадрату;
* простые джаз - падения и подъемы;
* простые джаз - модерн композиции.

1. **Учебно-тематический план**

**1год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование тем** | **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| **Учебные занятия** | | | | |
| 1. | Вводное занятие. | 2 | - | 2 |
| 2. | История развития танца модерн в Европе. | 1 | 2 | 3 |
| 3. | Экзерсис на середине. Элементы в партере. | 2 | 10 | 12 |
| 4. | Упражнения у станка | 1 | 13 | 14 |
| 5. | Вращения. | 1 | 18 | 19 |
| 6. | 1. Координация. | 1 | 14 | 15 |
| 7. | Кросс». Перемещения в пространстве. | 1 | 24 | 25 |
| 8. | Практическое освоение принципов техники BODY\_-AWAKENESS. | 1 | 9 | 10 |
| 9. | Техника Х.Лимона(Limon technigue), комбинации в технике. | 1 | 7 | 8 |
| 10. | Дыхательные упражнения | 1 | 1 | 2 |
| 11. | Импровизация. | 1 | 1 | 2 |
| 12. | Основы контактной импровизации (партнеринг). | 1 | 3 | 4 |
| 13. | Методика построения джаз-комбинаций. | 1 | 3 | 4 |
| 14. | Сочинение и исполнение стилистически разнообразных композиций. | 1 | 3 | 4 |
| 15. | Итоговое занятие. | 1 | 3 | 4 |
| **Итого учебных часов:** | | **17** | **111** | **128** |
| **Социальная практика** | | **48** | | |
| **Итого:** | | **176** | | |

**2-ой год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование тем** | **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| **Учебные занятия** | | | | |
| 1. | Вводное занятие. | 2 | - | 2 |
| 2. | Просмотр современных постановок по джаз-танцу и модерн-танцу. | 2 | - | 2 |
| 3. | Экзерсис на середине. Элементы в партере. | 1 | 25 | 26 |
| 4. | Упражнения у станка. | 1 | 13 | 14 |
| 5. | Вращения. Комбинации. | 1 | 14 | 15 |
| 6. | Координация. | 1 | 18 | 19 |
| 7. | «Кросс». Перемещения в пространстве. | 1 | 4 | 5 |
| 8. | Практическое освоение принципов техники BODY -AWAKENESS. | 2 | 17 | 19 |
| 9. | Техника Х.Лимона(Limon technigue),комбинации в технике. | 1 | 4 | 5 |
| 10. | Дыхательные упражнения. | 2 | 6 | 8 |
| 11. | Импровизация. | 1 | 2 | 3 |
| 12. | Основы контактной импровизации(партнеринг). | 1 | 2 | 3 |
| 13. | Сочинение и исполнение стилистически разнообразных композиций. | 1 | 2 | 3 |
| 14. | Построение модерн-комбинаций | 1 | 1 | 2 |
| 15. | Итоговое занятие | 1 | 1 | 2 |
| **Итого учебных часов:** | | **19** | **109** | **128** |
| **Социальная практика** | | **48** | | |
| **Итого:** | | **176** | | |

1. **Содержание программы**

**1 год обучения.**

1. **Вводное занятие.**

***Теория.*** Представление педагога. Правила поведения в залах хореографии, в раздевалках и помещениях ДТ. Объяснение предмета занятий, правила поведения на уроках, форма для занятий. Планы на год.

1. **История развития танца модерн в Европе.**

***Теория.*** Понятие модерн в Европе. Модерн в наши дни. Исполнители современной хореографии в Европе.

1. **Экзерсис на середине. Элементы в партере.**

***Теория:*** знакомство с техникой выполнения упражнений.

***Практика*.** Комплексы изоляций. Разогрев с использованием различных Levels в соединении в единой комбинации. Разминка для стоп, коленей, тазобедренных суставов, контракция-расслабление, длинные линии, упражнения для укрепления мышц пресса и спины. Упражнения: Bird ,Body roll, Big body bend. Развёрнутые комбинации со сменой levels использованием contraction, release, спирали и твиста торса, движений изолированных центров, движений позвоночника. Упражнения в партере: изучение положения суставов, твисты, растяжки, нетрадиционные способы передвижения-кувырки, перекаты, колёса и другие. Комбинации упражнений в различном темпе и ритме. « Настройка» тела через расслабления. Упражнения на полу( с партнёром и без). Падения и подъёмы.

1. **Упражнения у станка**

***Теория:*** знакомство с техникой выполнения упражнений.

***Практика.*** Совершенствование выполнения упражнений:Plie, battement tendu , jete, releve , rond de jam be par terre , plie releve , relevelent, adajio, attitude, Grand battement jete по позициям ног: выворотные и параллельные. Переходы из параллельной позиции в выворотную и обратно. Комбинации. Растяжка- stretgh, Side stretch.

1. **Вращения.**

***Теория:*** знакомство с техникой выполнения упражнений.

***Практика.*** Совершенствование выполнения упражнений:Вращения с переступанием на одной ноге En dedans – внутрь, в круг и En dehors- наружу, из круга. Вращения со сменой уровней. Вращения со сменой плоскости и перемещением в пространстве. Вращение с прыжком. Вращение–attitude. Комбинации вращений с использованием смены levels, перемещениями и элементами в партере.

1. **Координация.**

***Теория:*** знакомство с техникой выполнения упражнений.

***Практика.*** Совершенствование выполнения упражнений:Упражнения для развития чувства равновесия. Соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунках. Повороты, вращения и наклоны в различных плоскостях. Свинговое раскачивание двух центров, координация движений рук и ног в комбинациях. Полицентрия. Соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунках. Полиритмия.

**7.»Кросс». Перемещения в пространстве.**

***Теория:*** знакомство с техникой выполнения упражнений.

***Практика.*** Совершенствование выполнения упражнений:Мультипликация и джаз шаги, джаз бег и прыжки , шаги со сменой направления и простыми вращениями, использование contraction и releas во время передвижения. Соединение шагов с изолированными движениями двух центров. Комбинации шагов с использованием шагов, смены уровней, прыжков, вращений, смены направления и элементами в партере. Игровые тренинги по теме: перемещения в группе.

1. **Практическое освоение принципов техники BODY\_-AWAKENESS.**

***Теория.*** Терминология, основные принципы и понятия, дыхание при исполнении движений в технике BODY AWAKENESS, принцип «айдиокинеза». Принципов анатомического строения тела, работы мышц, устройства и работы суставов.

***Практика.*** Совершенствование выполнения упражнений:Динамическое выстраивание основания скелета. Работа с центрами. Динамика ( скорость передвижения в пространстве ). Ощущение объёма внутри тела и тела в пространстве. Практическое понятие принципа АЙДИОКИНЕЗА, основанного на знании принципов анатомического строения тела, работы мышц, устройства и работы суставов (индивидуальная работа и работа в парах). Понятие об изменении качества движения. Соединение движений в связки, комбинации, отработка танцевальных композиций.

1. **Техника Х.Лимона(Limon technigue), комбинации в технике.**

***Теория.*** Понятие об основных составляющих: гравитация, вес, инерция, энергия, импульс. Значение эмоционального состояния, настроения при изучении техники Х. Лимона. Понятие об основных принципах: форма, осознание структуры тела, дыхание, поток энергии в теле.

***Практика.*** Совершенствование выполнения упражнений:Изучение на практике понятий гравитация, вес, инерция, энергия, импульс. Изучение основных принципов техники: форма, осознание структуры тела, дыхание. Практическое использование эмоционального состояния, настроения при выполнении комбинации движений.

**10. Дыхательные упражнения.**

***Теория.*** Понятие правильного дыхания. Дыхание – энергия жизни и движения. Понятие «рациональное дыхание». Обсуждение совместной контактной работы в парах, наблюдения, ощущения. Выводы.

***Практика.*** Дыхание, внутренний ритм. Рациональное дыхание, энергия совместной вибрации в контакте с партнёром (от простых упражнений к сложным). Упражнения: «Осознание дыхания», «Нижнее дыхание»,Упражнения: «Энергетическое брюшное дыхание», «Полное дыхание», «Внутренний комфорт», «Вхождение в покой», «Как побороть беспокойство».

**11. Импровизация.**

***Теория.*** Основные принципы импровизации. Правильное дыхание в импровизации.

***Практика*.** Концентрация внимания на напряжении-расслаблении тела во время движения. Динамика движения. Тело как продолжение пространства. Работа с равновесием и его отсутствием. Умение двигаться через центр и быть готовым к любой экстремальной ситуации. Сюжетные координаты(объект, пространство, атмосфера). Конфликт человека и вещи. Метаморфозы с одним предметом. Развитие индивидуальной движенческой лексики.

**12.Основы контактной импровизации (партнеринг).**

***Теория.*** Понятие: «Сила», «Вес», «Напряжение», «Освобождение», «Инерция».

***Практика.***  Отработка контактной импровизации с мячами на полу. Работа в парах, используя точечный контакт. Импровизация в парах, используя заранее оговоренные правила. Работа в парах над приёмом «толкать-тянуть», принимать вес.

**13.Методика построения джаз-комбинаций.**

***Теория***. Характер композиции. Настроение. Разнообразие темпа и ритма в композиции. Рисунок композиции. Приёмы построения композиции.

***Практика:*** построение и отработка техники выполнения джаз-комбинаций

**14.Сочинение и исполнение стилистически разнообразных композиций.**

***Теория.*** Стилистические различия музыкальных произведений. Характер композиции. Настроение. Тема композиции. Соответствие лексики, музыкального произведения и темы. Значение эмоционального исполнения композиции.

***Практика.*** Практическое сочинение комбинаций. Показ. Танцевальные этюды и танцевальные номера для показов на концертных площадках.

**15. Итоговые занятия:**

***Теория:*** объяснение требований при выполнении контрольных нормативов (тестирования), объяснение структуры организации проведения зачётных мероприятий.

***Практика:*** проведение итоговой и промежуточной аттестация (контрольное тестирование), открытых и итоговых занятий. Выступления с танцевальными этюдами и композициями.

**Социальная практика**

1. Психологическая и тактическая подготовка учащихся к конкурсам, фестивалям и концертам.
2. Участие в конкурсах и фестивалях разного уровня.
3. Посещение и участие в открытых мероприятиях ГБОУ ЗДТДиМ, округа и города.
4. Организация хореографических праздников для учащихся коллектива.
5. Посещение балетных классических постановок с последующим анализом.

**2 год обучения.**

1. **Вводное занятие.**

***Теория***. Представление педагога. Правила поведения в залах хореографии, в раздевалках и помещениях ДТ. Объяснение предмета занятий, правил поведения на уроках, формы для занятий. Объявление примерных планов на год.

1. **Просмотр современных постановок по джаз-танцу и модерн-танцу.**

***Теория.*** Просмотр и обсуждение.

1. **Экзерсис на середине. Элементы в партере.**

***Теория:*** знакомство с техникой выполнения упражнений.

***Практика.***  Комплексы изоляций. Разогрев с использованием различных

Level s в соединении в единой комбинации. Разминка для стоп, коленей, тазобедренных суставов, контракция-расслаблением, длинные линии, упражнения для укрепления мышц пресса , спины, рук. Упражнения: Bird , Body rol , Big body bend. Развёрнутые комбинации со сменой levels использованием cotraction, release , спирали и твиста торса, движений изолированных центров, движений позвоночника. Понятие. Использование Arch в комбинациях. Упражнения в партере: изучение положения суставов, твисты, растяжки, нетрадиционные способы передвижения-кувырки, перекаты, колёса и другие. Комбинации упражнений в различном темпе и ритме. «Настройка» тела через расслабления. Упражнения на полу (с партнёром или без). Падения и подъёмы в комбинациях.

1. **Упражнения у станка.**

***Теория:*** знакомство с техникой выполнения упражнений.

***Практик*а.** Совершенствование выполнения упражнений:Plie , battement tendu , jete , releve ,ROND DE JAM BE PAR TERRE , PLIE RELEVE, relevelent , adajio ,attitude Grand battement jete по позициям ног: выворотные и параллельные. Переходы из параллельной позиции в выворотную и обратно. Комбинации. Растяжка-stretgh , SIDE STRETCH .

1. **Вращения. Комбинации.**

***Теория:*** знакомство с техникой выполнения упражнений.

***Практика.*** Вращения переступанием на одной ноге внутрь, в круг и наружу, из круга 720о. Вращение-«шэнэ». Вращения со сменой плоскости и перемещением в пространстве. Вращение с прыжком. Вращение-attitude. Комбинации вращений с использованием смены levels, перемещениями и элементами в партере.

1. **Координация.**

***Теория:*** знакомство с техникой выполнения упражнений.

***Практика.*** Совершенствование выполнения упражнений:Упражнения для развития чувства равновесия. Соединение движений нескольких центров в различных ритмических рисунках. Повороты, вращения и наклоны в различных плоскостях. Свинговое раскачивание двух центров, координация движений рук и ног в комбинациях. Полицентрия. Движение трёх, четырёх и более центров одновременно, возможно, в различных ритмических рисунках. Полиритмия.

1. **«Кросс». Перемещения в пространстве.**

***Теория:*** знакомство с техникой выполнения упражнений.

***Практика.*** Совершенствование выполнения упражнений:Мультипликация и джаз шаги, джаз бег и прыжки, шаги со сменой направления и простыми вращениями, использование contraction и release во время передвижения. Соединение шагов с изолированными движениями двух центров. Комбинации шагов с использованием шагов, смены уровней, прыжков, вращений, смены направления и элементами в партере. Джаз вращения в воздухе Джаз ходы с funky координацией. Игровые тренинги по теме: перемещения в группе.

1. **Практическое освоение принципов техники BODY -AWAKENESS.**

***Теория***. Терминология, основные принципы и понятия, дыхание при исполнении движений в этой технике, принцип «ацдиокинеа». Принципов анатомического строения тела, работы мышц, устройства и работы суставов.

***Практика.*** Совершенствование выполнения упражнений:Динамическое выстраивание основания скелета. Динамика (скорость передвижения в пространстве). Ощущение объёма внутри тела и тела в пространстве. Практическое понятие принципа АЙДИОКИНЕЗА, основанного на знании принципов анатомического строения тела, работы мышц, устройства и работы суставов(индивидуальная работа и работа в парах). Понятие об изменении качества движения. Соединение движений в связки, комбинаций, отработка танцевальных композиций.

1. **Техника Х.Лимона(Limon technigue),комбинации в технике.**

***Теория.*** Значение эмоционального состояния, настроения при изучении техники Х.Лимона. Понятие об основных принципах: форма, осознание структуры тела, дыхание, поток энергии в теле. Принцип соединения движений с техникой дыхания.

***Практика.*** Совершенствование выполнения упражнений:Изучение на практике понятий гравитация, инерция, энергия. Изучение основных принципов техники: форма, осознание структуры тела, дыхание. Практическое использование эмоционального состояния, настроения при выполнении комбинации движений. Отработка танцевальных упражнений, составляющих разминку. Перемещения в пространстве. Композиционное построение танца.

1. **Дыхательные упражнения.**

***Теория.*** Понятие правильного дыхания. Дыхание-энергия жизни и движения. Обсуждение совместной контактной работы в парах, наблюдения, ощущения. Выводы.

***Практика.***  Дыхание, внутренний ритм и энергетические вибрации как основа импровизации. Упражнения: «осознание дыхания», «нижнее дыхание».

Упражнения: «энергетическое брюшное дыхание», «полное дыхание», «внутренний комфорт», «хождение в покой», «как побороть беспокойство». Упражнение по достижению состояния созерцателя «слушание дыхания», «небесный круг».

1. **Импровизация.**

***Теория.*** Основные принципы импровизации. Правильное дыхание в импровизации.

***Практика.*** Концентрация внимания на напряжении-расслаблении тела во время движения. Тело как продолжение пространства. Работа с равновесием и его отсутствием. Умение двигаться через центр и быть готовым к любой экстремальной ситуации. Сюжетные координаты (объект, пространство, атмосфера). Метаморфозы с одним предметом. Развитие индивидуальной движенческой лексики. Исследования движений, отражающих индивидуальные качества и привычки.

1. **Основы контактной импровизации(партнеринг).**

***Теория.*** Понятия: «сила», «вес», «напряжение», «освобождение», «инерция».

***Практика:*** Отработка контактной импровизации с мячами на полу. Работа в парах, используя точечный контакт. Импровизация в парах, используя заранее оговоренные правили. Взаимодействия с партнёром, с пространством, временем. Работа с весом, инерцией, падением и вращением. Комбинации. Контактные трюки.

1. **Построение модерн-комбинаций.**

***Теория.*** Характер композиции. Композиция о настроении. Композиция о чувствах. Разнообразие темпа и ритма в композиции. Рисунок композиции. Приёмы построения композиции.

1. **Сочинение и исполнение стилистически разнообразных композиций.**

***Теория.*** Стилистические различия музыкальных произведений. Характер композиции. Настроение. Тема композиции. Соответствие лексики, музыкального произведения и темы. Образность композиции. Значение эмоционального исполнения композиции.

***Практика.*** Практическое сочинение комбинаций. Показ. Танцевальные этюды и танцевальные номера для показов на концертных площадках.

1. **Итоговое занятие.**

***Теория.*** Правила поведения на сцене, за кулисами, в зрительном зале, устройство сцены и зрительного зала. Объяснение режиссерских планов концерта.

***Практика.*** Выступление с танцевальными этюдами и композициями.

**Социальная практика**

1. Психологическая и тактическая подготовка учащихся к конкурсам, фестивалям и концертам.
2. Участие в конкурсах и фестивалях разного уровня.
3. Посещение и участие в открытых мероприятиях ГБОУ ЗДТДиМ, округа и города.
4. Организация хореографических праздников для учащихся коллектива.
5. Посещение балетных классических постановок с последующим анализом.

**Методическое обеспечение программы**

Обучение современной хореографии - процесс сложный, требующий включения всех типов мышления у учащихся. Он строится на основе психофизических возрастных особенностях детей.

Обучение по программе строится постепенно (от простого к сложному) формируются мыслительные процессы, которые управляют двигательным аппаратом, эмоциональностью и другими качествами ребенка.

В основе обучения лежат принципы:

* сознательность, активность и самостоятельность в обучении;
* наглядность;
* систематичность, последовательность и комплексность;
* обучение на высоком уровне трудности;
* прочность овладения знаниями, навыкам и умениями;
* групповой и индивидуальный подход в обучении.

Обучение проводится в группе, но индивидуально-личностный подход является приоритетным. На занятиях комбинированно подается теоретический и практический материал, что способствует лучшему усвоению программы. Практический материал строится на основе тренажа (система упражнений), усложняются из года в год, от ступени обучения к другой ступени. Система упражнений - это не только формирование костно-мышечного аппарата, это формирование правильного дыхания, эмоционального состояния и осмысленного управления всеми этими составляющими. В обучении по данной программе используются техники М. Грэхэм, Х.Лимона, М. Канингхэма, Л.Хартона адаптированные и изложенные Вадимом Никитиным (смотреть приложение).

Автор программы применяет методы обучения Вадима Никитина с учетом возраста учащихся, их индивидуальных особенностей и возможностей с четким делением на ступени обучения. Кроме аудиторных занятий активно используются внеаудиторные. Современная хореография требует от учащихся и общего развития. Именно поэтому планируются посещения мастер-классов педагогов-хореографов Москвы, России и Зарубежья. Полезны для развития детей посещения концертов, театров, музеев и т.п. В данном случае привлекаются родители, что тоже положительно сказывается и на мотивации ребенка и на укреплении семейного воспитания, и на коммуникативные процессы.

В образовательный процесс вводятся элементы самостоятельной постановочной деятельности (ребенок выводится в « режим творчества»). Сначала - это разовые этюды, затем групповые пробные постановки танца, а так же концертные авторские постановки танцевальных номеров (работа проводится либо самостоятельно под наблюдением педагога, либо в совместном творческом процессе «ученик-педагог»).

Процесс постановки танцевального номера вполне доступен старшим учащимся. Он позволяет утвердиться каждому как созревшей, социально активной личности, имеющей начальную допрофессиональную хореографическую подготовку.

**Условия реализации программы.**

Для успешной реализации программы необходимы следующие условия и инвентарь:

а) - хореографический зал с линолеумным покрытием;

- хореографические "станки";

- зеркала;

- спортивные маты;

- площадка (сцена) для показов этюдов, постановочных работ;

- магнитола;

- видеомагнитофон;

б) - видео-аудиокассеты;

- СД, МД;

- специальная танцевальная одежда и обувь;

1. **Список литературы**
2. Танцевальная импровизация- теория, история, практика. Альманах 1, Москва, 1999г.
3. Модерн-джаз танец. Начало обучения. В.Ю. Никитин, ВЦХТ, 1998г.
4. Журнал ”Современные эстрадные танцы”. Подшивка за 2002 г.
5. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца. В. Никитин, издательский дом «Один из лучших», Москва, 2006 г.
6. Методика и технология работы педагога дополнительного образования. В.П. Голованов. Гуманитарный издательский центр «Владос», Москва, 2004 г.
7. Психология и педагогика. Схемы и комментарии. Издательство «Владос-пресс», Москва, 2001 гю
8. Креативный ребенок. Диагностика и развитие творческих способностей. Ростов – на – Дону, «Феникс», 2004 г.

# Приложение № 1

**Техника безопасности на занятиях хореографией,**

**правила поведения воспитанника.**

**1. Общие правила поведения**

1.1.  Обучающийся приходит за 10-15 минут до начала занятий, верхнюю одежду и уличную обувь сдает в гардероб.

1.2.  Обучающийся присутствует на занятиях в соответствующей форме и обуви для занятий (гимнастический купальник, балетные туфли).

1.3.  С собой обучающийся должен иметь гимнастический коврик, дневник-тетрадь.

1.4.  Нельзя приносить, показывать, использовать ору­жие, колющие и режущие предметы, взрывчатые, взрыво- и огне­опасные вещества, спиртные напитки, табачные изделия, спички, зажигалки, наркотики и другие одурманивающие средства, ток­сичные вещества и яды.

1.5.  Телефоны мобильной связи во время занятий должны быть отключены.

1.6.   Нельзя приносить и распространять печатную про­дукцию, не имеющую отношения к образовательному процессу.

1.7.  Обучающийся по разрешению педагога входят в кабинет, спокойно занимают свое рабочее место, готовят все необходимые принадлежности. По расписанию начинается занятие.

1.10.  Нельзя опаздывать на занятия, покидать и пропускать занятия без уважительной причины. Опоздавший присутствует на занятии только с разрешения педагога.

1.11. В случае пропуска занятий обучающийся предоставляет классному педагогу медицинскую справку или заявление от родителей с указанием причины отсутствия.

1.12. В период отсутствия ребёнка на занятиях ответствен­ность за прохождение программы ложится на обучающегося и его родителей.

1.13. Обучающиеся проявляют уважение ко всем стар­шим, заботятся о младших. Ко всем взрослым обучающиеся школы обращаются на «Вы», по имени, отчеству. Педагоги и сотрудники могут также обращаться к обучающимся на «Вы».

1.14.  Обучающиеся берегут имущество учреждения, свое, а также всех лиц, находящихся в здании и на территории.

1.15. Личное имущество является неприкосновенным, но предъ­является учеником к досмотру по требованию уполномоченных лиц в присутствии родителей или педагогов.

1.20. Воспитанники в любом месте ведут себя достойно и поступают так, чтобы не уронить свою честь, авторитет родителей и учреждения.

**2. Правила поведения на занятиях**

2.1.Во время занятия обучающиеся должны внимательно слушать педагога, выполнять его требования, не противоречащие законам России и правилам учреждения.

2.2.   Во время занятий нельзя отвлекаться самому и отвле­кать других разговорами, играми, перепиской и другими не относящимися к занятию делами.

2.3.   Если во время занятий обучающемуся необходимо выйти из кабинета по уважительной причине, то он должен попросить разрешение педагога. Педагог обязан удовлетворить такую просьбу обучающегося.

2.4.   На занятии ученик может обратиться к педагогу, задать вопрос или ответить, только получив разрешение педагога.

**3. Правила поведения во время перерывов, до и после занятий**

3.1.   Во время перерывов, до и после занятий обучающийся не дол­жен находиться в учебных кабинетах без педагога.

3.2.   Обучающимся нельзя:

* курить;
* покидать школу до окончания занятий по расписанию;
* бегать по лестницам и коридорам;
* сидеть на подоконниках;
* открывать окна и стоять у открытых окон;
* вставать и садиться на перила лестничных ограждений;
* перемещаться по лестничным ограждениям;
* лазать по чердачным и пожарным лестницам;
* открывать двери пожарных и электрощитов;
* касаться электропроводов и ламп;
* нарушать целостность и нормальную работу дверных замков;
* кричать, шуметь, употреблять непристойные выражения и жесты;
* толкать друг друга, применять физическую силу, бросать раз­личные предметы;
* играть в игры, опасные для жизни и здоровья;
* мешать другим отдыхать.

**4. Правила поведения в туалетах**

4.1. Обучающиеся соблюдают требования гигиены и санитарии: аккуратно используют унитазы по назначению, пользуются туа­летной бумагой, сливают воду, моют руки с мылом.

4.2. В туалете запрещается:

1. бегать, прыгать, вставать на унитазы ногами;
2. портить помещение и санитарное оборудование;
3. использовать санитарное оборудование и предметы гигиены не по назначению;
4. собираться с другими обучающимися для общения и бесед.

**5. Правила поведения в гардеробе**

5.1.    Обучающиеся сдают верхнюю одежду и уличную обувь в гардероб. Верхняя одежда должна иметь крепкую петельку-вешалку. Обувь помещается в специальный мешок, пакет.

5.2.    Обучающийся здоровается с гардеробщиком, сдает одежду  
и получает номерок. Номерок хранит в специально отведенном в сумке месте. В случае потери родители учащегося  номерок восстанавливают.

5.3.    По окончании занятий обучающийся дает номерок гардеробщику и получает одежду.

В случае утраты номерка или одежды обучающийся обращается к дежурному заместителю  
директора.

5.4.    В гардеробе по очереди обслуживается только один чело­век, размещение одежды нескольких человек на один номер запрещается. Выдача одежды в одни руки по нескольким номеркам не производится.

5.5.    В гардеробе нельзя бегать, толкаться, прыгать, шалить, т.к. гардероб является зоной повышенной опасности.

5.6.  Одежду сдают и получают в порядке общей очереди, кото­рую нельзя нарушать.

Педагог контролирует соблюдение обучающимися данных правил.

**6.     Правила поведения в раздевалках хореографии**

6.1. Обучающиеся находятся в раздевалках только до и после занятия по разрешению педагога и под его контролем.

6.2.   Нахождение в раздевалках во время занятий запрещено.

6.3.   В раздевалках нельзя бегать, толкаться, прыгать, шалить, т.к. они являются зоной повышенной опасности.

6.4.   Во время занятия педагог закрывает раздевалки на ключ.

6.4.    По окончании занятия обучающиеся быстро переодеваются и покидают раздевалки. Использовать помещения раздевалок не по назначению запрещается.

6.5.    В случае пропажи или порчи вещей обучающийся немед­ленно сообщает об этом педагогу или дежур­ному заместителю директора.

6.8.    На занятия обучающиеся допуска­ются только в специальной форме и обуви.

**7. Заключительные положения**

7.1.   Обучающийся, находясь в любом месте, не имеет права создавать ситуации, угрожающие жизни, здоровью и благо­получию окружающих и его самого.

7.2.   Обучающийся соблюдает данные правила в учебное время, а также при проведении любых мероприятий во внеурочное время, в том числе и за пределами учреждения.

7.3.   Данные правила доводятся до сведения обучающихся в начале каждой учебной четверти.

7.4.   Педагог делает в журнале соответствующую запись об изучении правил поведения  с обучающимися.

# Приложение № 2

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Индивидуальная карточка** | | | | | | |
| **учета результатов обучения ребенка** | | | | | | |
| **по образовательной программе дополнительного образования детей** | | | | | | |
| Фамилия, имя ребенка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Возраст\_\_\_\_\_\_\_\_ | | | | | | |
| Предмет \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Педагог\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | | | | | |
| Название образовательной программы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | | | | | |
| Дата начала наблюдения 1 сентября 20\_\_\_\_\_ год | | | | | | |
| **Сроки диагностики  Показатели** | **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ год обучения** | | **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ год обучения** | | **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ год обучения** | |
| **Конец I** | **Конец** | **Конец I полугодия** | **Конец** | **Конец I полугодия** | **Конец** |
| **полугодия** | **уч. года** | **уч. года** | **уч. года** |
| 1**. Теоретическая подготовка ребенка** |  |  |  |  |  |  |
| 1.1. Теоретические знания: |
| 1.2. Владение специальной терминологией |  |  |  |  |  |  |
| 2**. Практическая подготовка ребенка** |  |  |  |  |  |  |
| 2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные образовательной программой: |
| 2.2.       Владение специальным оборудованием и оснащением |  |  |  |  |  |  |
| 2.3.       Творческие навыки |  |  |  |  |  |  |
| 3**. Общеучебные умения и навыки ребенка** |  |  |  |  |  |  |
| 3.1 Учебно-коммуникативные умения: |  |  |  |  |  |  |
| а) слушать и слышать педагога |  |  |  |  |  |  |
| б) выступать перед аудиторией |  |  |  |  |  |  |
| в) вести полемику, участвовать в дискуссии |  |  |  |  |  |  |
| 3.3 Учебно-организационные умения и навыки: |  |  |  |  |  |  |
| а) организовать свое рабочее (учебное) место |
| б)соблюдать в процессе деятельности правила безопасности |  |  |  |  |  |  |
| в) аккуратно выполнять работу |  |  |  |  |  |  |
| 4. **Предметные достижения учащегося** |  |  |  |  |  |  |
| 4.1. На уровне детского объединения  ( студии) |  |  |  |  |  |  |
| 4.2. На уровне ДТДиМ (учрежденческий) |  |  |  |  |  |  |
| 4.3. На уровне округа (окружной) |  |  |  |  |  |  |
| 4.4. На городском уровне ( Московский) |  |  |  |  |  |  |
| 4.5.На региональном уровне (Российский) |  |  |  |  |  |  |
| 4.6.На международном уровне |  |  |  |  |  |  |
| **Итого средний балл** |  |  |  |  |  |  |
| **Уровни проявления  (низкий, средний, высокий)** |  |  |  |  |  |  |
| **0 баллов** – не проявляется, **1 балл** – слабо проявляется, **2 балла** – проявляется на среднем уровне | | | | | |  |
| **3 балла** - высокий уровень проявления |  |  |  |  |  |  |
| **Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/** | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Карточка позволяет ввести **поэтапную систему контроля** за обучением детей и **отслеживать динамику образовательных результатов ребенка по отношению к нему самому,** начиная от первого момента взаимодействия с педагогом. Этот способ оценивания — сравнение ребенка не столько с другими детьми, сколько с самим собой, выявление его собственных успехов по сравнению с исходным уровнем — важнейшее отличие дополнительного образования, стимулирующее и развивающее мотивацию обучения каждого ребенка. | | | | | | |
| Регулярное отслеживание результатов может стать основой стимулирования, поощрения ребенка за его труд, старание. Каждую оценку надо прокомментировать, показать, в чем прирост знаний и мастерства ребенка, — это поддержит его стремление к новым успехам. | | | | | | |
| Суммарный итог, определяемый путем подсчета тестового балла, дает возможность определить уровень измеряемого качества у конкретного обучающегося и отследить реаль­ную степень соответствия того, что ребенок усвоил, заданным требованиям, а также внести соответствующую коррекцию в процесс его последующего обучения | | | | | | |
| Система оценок: |  |  |  |  |  |  |
| **0 баллов** – не проявляется, |  |  |  |  |  |  |
| **1 балл** – слабо проявляется |  |  |  |  |  |  |
| **2 балла** – проявляется на среднем уровне |  |  |  |  |  |  |
| **3 балла** - высокий уровень проявления |  |  |  |  |  |  |
| высчитывается среднеарифметический балл: арифметическая сумма заполненых строк делится на их количество | | | | | | |
| Далее: |  |  |  |  |  |  |
| •            0-1 балла низкий уровень |  |  |  |  |  |  |
| •            2 балла –средний уровень |  |  |  |  |  |  |
| •            3 балла- высокий уровень |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |