# МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ

# ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

# УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МАКЕЕВКИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА ИМ. В.Г.ДЖАРТЫ ГОРОДА МАКЕЕВКИ»

СОГЛАСОВАНО:

|  |  |
| --- | --- |
| Протокол заседания методического совета МУДО «ГДДЮТ ИМ.В.Г.ДЖАРТЫ» от 16 января 2020г. №1 |                      |

Образовательная программа дополнительного образования детей художественно-эстетической направленности

Образовательная программа

Народной студии современного танца «Родничок»

Возраст обучающихся: от 5 до18 лет

*(срок реализации 10 лет)*

 Марина Юрьевна Черкашина-

руководитель народной студии современного танца «Родничок»

Елена Николаевна Мымрикова–

руководитель народной студии современного танца «Родничок»

Буйских Юлия Юрьевна

руководитель подготовительных групп народной студии

современного танца «Родничок»

 Донецк - 2020

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

1. **Направленность образовательной программы**

Во время занятий в народной студии современного танца «Родничок» дети получают необходимые знания в области мирового современного хореографического искусства, развивают свое актерское мастерство и навыки свободного общения с аудиторией, умение в совершенстве владеть своим телом. Педагог-хореограф формирует, развивает и укрепляет у детей потребность в общении с искусством, понимание его языка, любовь и хороший вкус к нему.

 В формировании эстетической и художественной культуры личности хореографическое искусство является важнейшим аспектом эстетического воспитания. Занятия по хореографии воспитывают и развивают не только художественные навыки исполнения танцев разных жанров, но и выработку у ребенка привычки и нормы поведения в соответствии с постигаемыми законами красоты.

 Творческая личность - важнейшая цель, как всего процесса обучения, так и эстетического воспитания. Совершенно очевидно, что каждый педагог посредством эстетического воспитания готовит детей к преобразовательной деятельности. Программа работы народной студии современного танца «Родничок» художественно-эстетической направленности. Определяют и регламентируют образовательный процесс данной программы *государственные и ведомственные нормативные документы*:

-Конституция Донецкой Народной Республики (14.05.2014года) Закон Донецкой Народной Республики «Об образовании» (статья 72);

-Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 04.04.2016 г. № 310

-Концепция развития непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи Донецкой Народной Республики от 16.08.2017 г. № 832;

-Приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 17.07.2015 г. № 322 и Министерства молодежи, спорта и туризма от 22.06.2015 г. № 94 «Об утверждении Концепции патриотического воспитания детей и учащейся молодежи».

-Приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 19.01.2015 г. № 8 «Об утверждении Типового положения об учреждении дополнительного образования детей»;

-Приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 11.08.2015 г. № 392 «Об утверждении Требований к программам дополнительного образования для детей»;

-Приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 19.04.2016 г. № 378 «Об утверждении Поядка организации профильных лагерей , лагерей с дневным пребыванием детей,лагерей с круглосуточным пребыванием детей, лагерей труда и отдыха и площадок досуга в период каникул»;

-Письмо Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 28.06.2016 г. № 2719 Методические рекомендациипо составлению учебного плана учреждения дополнительного образования в 2016-2017 учебном году.

-Письмо Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 09.09.2016 г. № 4144 Рекомендации к ведению журнала планирования и учета работы кружка образовательной организации

**2.Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность**

Танцевальное искусство в дополнительном образовании –это продуктивный, развивающий и воспитывающий досуг, который положительно влияет как на физическое, так и духовное развитие личности. **Актуальность** программы заключается в ее содержательной активности, гибкости использования. Понятие разноэтапности в данной программе - это поэтапное освоение всех форм деятельности детского творческого коллектива. Полноценное програмное обеспечение занятий в хореографической студии позволит руководителю воспитать и обучить дисциплинированных танцоров, сохранить контенгент кружковцев, систематически пополнять и обновлять репертуар коллектива.

**Новизна**  программы Народной студии современного танца «Родничок» раскрывает не только дисциплинарное обеспечение, объясняется рациональным сочетанием современной хореографии, классического танца, элементов акробатики, творческой импровизации и эффективным распределением нагрузки между ними по отношению к результату обучения. Предмет «современная хореография» является основным, а «классический танец», «элементы акробатики», «творческая импровизация» являются вспомогательными предметами, которые нужны для формирования необходимых навыков при создании разноплановых танцевальных номеров. В программе учтены и адаптированы основные направления хореографии к возможностям детей разных возрастов. Представив хореографию во всем ее многообразии, дав возможность ребенку попробовать себя в различных направлениях, тем самым открываются широкие перспективы для самоопределения и самореализации. **Данная программа построена с учетом, исходя из основных направлений деятельности самодеятельного детского коллектива. Каждый педагог может использовать как отдельный модуль из программы, так и программу в целом.**

Данная программа дополнительного образования детей **педагогически целесообразна,**так как предполагает одновременное физическое развитие обучающихся с помощью интересного для них вида деятельности (современной хореографии) и развитие жизненноактивной личности способной к позитивной социализации в современном обществе.

 **3. Цель и задачи дополнительной образовательной программы**

  Цель программы заключается в развитии творческих способностей и формировании физических, хореографических и музыкальных данных и устойчивой мотивации детей к познанию хореографического искусства.

Задачи программы:

Образовательные

-сформировать у ребенка элементарные хореографические и

физические навыки и умения;

- научить детей основам музыкальных ритмов, хореографическим

движениям, пластики, работы с станком, чувствовать характер музыкального сопровождения, выражения чувств с помощью танца;

- познакомить учащихся с многообразием хореографических жанров;

Развивающие

-развивать художественные и творческие способности детей, используя

эффективные педагогические технологии, методы и приѐмы;

-развивать воображение, фантазию, наглядно-образное, ассоциативное

мышление, привить навыки самостоятельного художественного осмысления хореографического материала .

Воспитательные

-создать условия для творческого самовыражения учащихся и

формирования у них позитивной самооценки;

-приобщить учащихся к мировым и отечественным достояниям

культуры посредством танцевального искусства;

-воспитать патриотические чувства и нравственные категории с

помощью художественных танцевальных образов;

-сформировать общую культуру личности для успешной

социализации в современном обществе;

-способствовать формированию у учащихся потребности в саморазвитии, художественного вкуса, чувства ответственности и умение взаимодействовать в коллективе;

-способствовать формированию у учащихся стремления к здоровому образу жизни, желания быть аккуратным, спортивным, энергичным;

-способствовать вырабатыванию устойчивой мотивации и познавательного интереса к хореографическому искусству;

-способствовать сохранению и укреплению собственного здоровья, а также поддержанию физической формы – совершенствование выразительности исполнения, развитие силы, выносливости, координации движений.

**4. Срок реализации, возраст обучающихся, формы и режим занятий**

   Программа предусматривает три этапа подготовки: начальный, средний и этап совершенствования. Программа студии рассчитана на детей в возрасте от 5 до 18 лет.

Группы распределяются по возрасту:

* дошкольный – 5 - 6 лет
* младший школьный - 7 - 9 лет
* средний школьный - 10-12 лет
* старший школьный - 13 -18 лет

В младшем возрасте физическое состояние ребенка быстро и заметно меняется, поэтому к творческой атмосфере стоит привлекать его как можно раньше. Группы формируются по возрастному принципу.

**Формы организации занятий*:*** групповые, индивидуальные, сводные Продолжительность занятий в народной студии современного танца «Родничок» составляет:

Таблица 1

**Режим занятий, наполняемость учебной группы**

**по этапам и годам обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обуче****ния** | **Возраст обучающихся** | **Количество обучающихся в группе** | **Количество занятий в неделю****(раз)** | **Длительность занятия****(часов)** | **Сводные групповые,****инди-видуальные** | **Количество учебных часов в неделю** |
| ***I этап обучения-начальный этап*** |  |
| 1 | 4-6 лет | 20 | 2 | 30 мин | - | 2 |
| 7-9 лет | 20 | 2 | 1 | - | 2 |
| 10-12 лет | 20 | 3 | 2 | - | 6 |
| 13-18 лет | 20 | 3 | 2 | 2/0 | 8 |
| 2 | 4-6 лет | 15-20 | 2 | 2 | 1/1 | 6 |
| 7-9 лет | 15-20 | 2 | 2 | 1/1 | 6 |
| ***II этап обучения - средний этап*** |  |
| 3 | 6-7 лет | 15-20 | 2 | 2 | 0/1 | 5 |
| 4 | 7-9 лет | 15-20 | 3 | 2 | 0/2 | 8 |
| 5 | 9-10 лет | 15-20 | 3 | 2 | 0/2 | 8 |
| 6 | 10-12 лет | 15-20 | 3 | 2 | 2/1 | 8 |
| ***III этап обучения – этап совершенствования*** |  |
| 7 | 13-14 лет | 10-15 | 3 | 2 | 2/1 | 8 |
| 8 | 14-15 лет | 10-15 | 3 | 2 | 2/1 | 8 |
| 9 | 15-16 лет | 10-15 | 3 | 2 | 2/1 | 8 |
| 10 | 16-18 лет | 10-15 | 3 | 2 | 2/1 | 8 |

В каждом конкретном случае (в зависимости от состава группы, физических данных и возможностей обучающихся) возможна корректировка учебного плана в сторону уменьшения учебной нагрузки. Вариативная часть учебного плана позволяет при наличии в коллективе нескольких групп одного возраста организовывать их взаимодействие в массовых постановках и воспитательной работе.

Занятия носят комплексный характер и учитывают определенные возрастные и психологические особенности обучающихся. Учебно-тематический план состоит из следующих разделов: набор детей в группы, вводное занятие, азбука музыкального движения, элементы классического танца, элементы современного танца, элементы акробатики, стрейчинг, элементы народного танца, творческая импровизация, постановочная и репетиционная работа, итоговое занятие. Дети овладевают различными танцевальными шагами, элементами танца, начиная с природных игровых движений: подскоки, бег, кружение, движения с предметами и т.д., танцевальных шагов, комбинаций и элементов народных танцев. Занятия обогащают различные коллективно-порядковые и ритмические упражнения, общеразвивающие упражнения. В процессе постановочной работы, репетиций обучающиеся приучаются к сотворчеству, у них развивается художественное воображение, ассоциативная память, творческие способности.

Принимаются в колектив все желающие. Набор детей в группу первого года обучения осуществляется в установленные учреждением сроки. Обязательным является заявление от родителей (лиц их заменяющих) с указанием статуса ребенка (многодетная семья, дети погибших шахтеров, ополченцев, дети оставшиеся без попечения родителей, дети-сироты), при наличии медицинской справки, что ребенок не имеет противопоказаний и ограничений для занятий современными танцами, а также свидетельства о рождении ребенка. Родители дают свое согласие на передачу своих персональных данных третьим лицам с цельям обеспечения работы студии. Отбор в группу первого года обучения по определённым критериям в хореографии не ведётся, в целях оптимального выявления способностей ребёнка в течение учебного процесса и появления возможности каждого проявить себя в хореографии. Однако для зачисления ребёнка в группы второго и более года обучения, необходима физическая подготовка, определённые природные данные, элементарные навыки в хореографии.

Распределение в группах осуществляется по технической подготовленности обучающихся. Состав основных групп студии обучающихся постоянный. Смена части коллектива происходит по причине болезни, перемены места жительства или изменения интереса детей.

Для достижения цели и задач данной образовательной программы, в рамках учебно-воспитательного процесса предусматриваются следующие **методыпроведения занятий:**

* теоретические (рассказ, объяснение, беседа, демонстрация)
* игровые (создание ситуации успеха для каждого ребенка);
* визуальные (показ, видео, фотоиллюстрации, мастер класс);
* практические (упражнения, тренаж, основы танцевальных движений)
* сценические (выступления на празниках).

Главное содержание занятий: учебно-подготовительная работа, изучение и выполнение танцев. Воспитательная работа тесно связана с учебной. И хотя исполнительская деятельность и занимает значительное место в работе коллектива, предпосылкой успешного хореографического обучения является воспитание у кружковцев сознательной дисциплины, дружбы, развитие инициативы, привитие им любви к музыке, танцу, творчества. Регулярные занятия приучают детей к правильному распределению своего рабочего и свободного времени. .

Главная цель- научить обучающихся основам современного танца, дать им необходимые знания, навыки, танцевальную технику, учитывая возрастные особенности.

**4.Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ**

**Отличительной особенностью** программы коллектива является неразрывная связь обучения и воспитания через репертуар. Репертуар — «лицо» студии. В условиях функционирования детского объединения художественной направленности не только как коллектива в частности, но и как элемента всего учреждения дополнительного образования необходимо тщательно подбирать материал для репертуара. Репертуар является одним из показателей развития хореографического коллектива, определяет его основную воспитательную и творческую жизнь, несет в себе определённые педагогические функции.Стабильность репертуара создает наглядную перспективу роста и движения коллектива. Однако стабильность не означает, что репертуар должен быть неизменным. За несколько лет существования детского коллектива в репертуаре сохранены наиболее удачные и востребованные постановки, в то же время идет целенаправленная работа над новыми номерами. Поэтому практическую часть составляет репетиционная работа над художественными номерами действующего и запланированного репертуара. Кроме того, в содержании программы не отводится время на набор детей в группы, поскольку набор проводится через обьявление о наборе ( в том числе в социальных сетях) в летний преиод.

**5. Способы проверки ожидаемых результатов**

**Педагогический контроль** предполагает такие виды как: текущий, промежуточный, итоговой годовой.

**Текущий контроль** (по итогам занятия) осуществляется для выявления уровня освоения материала, при этом объектом контроля являются: правильность исполнения, техничность, активность, уровень физической нагрузки, формами контроля являются: просмотр, анализ выполненного задания.

**Промежуточный контроль** осуществляется по итогам первого полугодия в январе, задачами являются выявить уровень освоения обучающимися программы за полугодие, определить изменения в уровне развития творческих способностей за данный период обучения. Оценивается правильность исполнения; техничность; активность; уровень физической нагрузки; знание теоретической и практической части.

**Итоговой годовой контроль** проходит в конце учебного года (апрель – май) служит для выявления уровня освоения обучающимися программы за год, изменения в уровне развития творческих способностей за данный период обучения. В ходе итогового годового контроля оценивается: правильность исполнения; техничность; активность; уровень физической нагрузки; знание теоретической и практической части; творческий подход, артистичность.

**Формы представления результативности программы:**

- открытые и итоговые занятия,

- концертные выступления,

- конкурсы,

- праздники и развлечения.

**Методы отслеживания результативности:**

- педагогическое наблюдение;

- собеседование с обучающимися;

- мониторинг результативности конкурсной деятельности обучающихся

- видеоматериал открытых занятий, концертных выступлений;

- фотоотчет.

Обучающиеся, которые успешно прошли полный курс обучения по данной программе и показали уровень освоения предметов на «отлично» или «хорошо» получают *Свидетельство о дополнительном образовании*; обучающиеся, получившие «удовлетворительно» имеют право на получение Сертификата о дополнительном образовании согласно «Инструкции о порядке заполнения, выдачи и хранения свидетельства об окончании учреждения дополнительного образования» (Приказ Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 12 июня 2015 г. № 253).

**6.Прогнозируемые результаты**

.

Обучающиеся за период обучения в народной студии современного танца «Родничок» должны:

- овладеть основами классической и современной хореографии (позиции рук и ног, понятие точки при вращениях, простейшие повороты);

 - приобрести акробатические, гимнастические навыки (растяжка, гибкость, вестибулярная устойчивость);

- приобрести начальные знания о истории возникновения современной и классической хореографии;

- приобрести опыт концертной деятельности;

- разучить на основе элементов классической и современной хореографии танцы из репертуара народной студии современного танца «Родничок» ;

- стремиться к самостоятельному изучению хореографических стилей и направлений.

- уметь находить нужную информацию для начинающего танцора в сети интернета и ее обработать;

- владеть навыками культурного поведения в коллективе, общественном месте, на сцене.

Первый год обучения, начальный этап

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  Тема |  Количество часов |
| Теоретические занятия | Практические занятия | Всего |
| 1. | Комплектование групп | 2 | - | 2 |
| 2. | Вводное занятие | 30 | 30 | 1 |
| 3. | Азбука музыкального движения | 5 | 10 | 14 |
| 4. | Творческая импровизация | 5 | 10 | 14 |
| 5. | Постановочная и репетиционная работа | - | 40 | 40 |
| 6. | Итоговое занятие | - | 1 | 1 |
|  |  Всего | 72 |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Комплектование групп (2 часа)

 Комплектование групп осуществляется в первую неделю учебного года. По предварительному объявлению руководителей коллектива идет набор детей определенного возраста без противопоказаний.

2.Вводное занятие. (1 час.)

*Теоретическая часть.* Знакомство с целями и задачами первого года обучения. Знакомство с расписанием занятий (количество часов, время занятий). Беседа об общепринятых нормах поведения (пунктуальность, уважение к преподавателям, правила безопасности в танцевальном зале).

*Практическая часть*.Выполнение упражнений технологии тимбилдинга согласно возрастным особенностям обучающихся.

3.Азбука музыкального движения. (14 час.)

  *Теоретическая часть.* Мелодия и движение. Темп (быстро, медленно, замедленно). Музыкальные размеры 4/4, 2/4, 3/4. Контрастная музыка: быстрая - медленная, веселая - грустная. Правила и логика перестроений из одного рисунка в другие, повороты вправо и влево. Соотношение пространственных построений с музыкой. Такт и затакт.

*Практическая часть.* Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки, шаг на месте вокруг себя, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: повороты на месте, положение по ракурсам, с прыжком (вправо, влево). Фигурная маршировка с перешагиванием: из колонны в шеренгу и обратно; из одного круга в два и обратно, продвижение по кругу (внешнему и внутреннему). Танцевальные шаги (с носка на пятку) с фигурной маршировкой. Танцевальные шаги в образах. Выделение сильной доли.

4.Творческая импровизация (14 час)

*Теоретическая часть.* Упражнения с мячами, воображаемыми предметами, работа над мимикой танцоров,эмоциональностью, переживанием заданного образа.

*Практическая часть.*Разминка. Разогрев тела.Упражнения на раскрепощение тела обучающихся, развитие танцевального внимания.

5.Постановочная и репетиционная работа. (40 час.)

*Практическая часть.* Работа над простейшими детскими танцами из действующего репертуара студии. Выполнение танцевальных элементов, комбинаций, этюдов, построенных на лексике современного танца.

6.Итоговое занятие (1 час.)

*Практическая часть.* Концерт для детей первого года обучения с участием обучающихся студии старшего возраста.

 Прогнозируемый результат 1 года обучения

 Обучающиеся должны **знать**:

- историю возникновения и образование коллектива «Родничок»;

- цели и задачи первого года обучения поставленные педагогом;

 - правила безопасного поведения на занятии и ПДД;

- программный материал подготовительного этапа;

– понятия «центр зала», «точки зала»;

- логику поворота вправо и влево.

Обучающиеся должны **уметь**:

- передвигаться на середине зала под заданную педагогом музыку;

- способы перестроения: из центра в круг, из круга по линиям; из одного круга в два и обратно, продвижение по кругу (внешнему и внутреннему);

- ориентироваться в пространстве;

-различать характер музыки, темп, размер, части, фразу;

- выполнять движения согласно характеру музыки;

- держать осанку, апломб, подбородок, правильно держать руки;

- работать мимикой лица: выражать эмоциональность, переживание заданного образа.

Второй год обучения, начальный этап

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  Тема |  Количество часов |
| Теоретические занятия | Практические занятия | Всего |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 1 | 2 |
| 2. | Азбука музыкального движения | 10 | 20 | 30 |
| 3. | Творческая импровизация | 10 | 20 |  30 |
| 4. | Постановочная и репетиционная работа | - | 50 | 50 |
| 5. | Участие в профильных конкурсах | 10 |  20 | 30 |
| 6. | Итоговое занятие | 1 | 1 | 2 |
|  |  Всего | 144 |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.Вводное занятие. (2 час.)

*Теоретическая часть.* Знакомство с целями и задачами второго года обучения. Знакомство с расписанием занятий (количество часов, время занятий). Беседа об общепринятых нормах поведения (пунктуальность, уважение к преподавателям, правила безопасности в танцевальном зале).

*Практическая часть*. Оценка физического состояния обучающихся.Проведение соревнования среди обучающихся по технике исполнения изученных танцевальных движений.

2.Азбука музыкального движения. (30 час.)

  *Теоретическая часть.* Мелодия и движение. Темп (быстро, медленно, замедленно). Музыкальные размеры 4/4, 2/4, 3/4. Контрастная музыка: быстрая - медленная, веселая - грустная. Правила и логика перестроений из одного рисунка в другие, повороты вправо и влево. Соотношение пространственных построений с музыкой. Такт и затакт.

*Практическая часть.* Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки, шаг на месте вокруг себя, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: повороты на месте, положение по ракурсам, с прыжком (вправо, влево). Фигурная маршировка с перешагиванием: из колонны в шеренгу и обратно; из одного круга в два и обратно, продвижение по кругу (внешнему и внутреннему). Танцевальные шаги (с носка на пятку) с фигурной маршировкой. Танцевальные шаги в образах. Выделение сильной доли.

3.Творческая импровизация (30 час)

*Теоретическая часть.* Упражнения с мячами, воображаемыми предметами, работа над мимикой танцоров,эмоциональностью, переживанием заданного образа.

*Практическая часть.*Разминка. Разогрев тела.Упражнения на раскрепощение тела обучающихся, развитие танцевального внимания.

4.Постановочная и репетиционная работа. (30 час.)

*Практическая часть.* Работа над детскими танцами из действующего репертуара студии. Выполнение танцевальных элементов, комбинаций, этюдов, построенных на лексике современного танца.

5. Участие в профильных конкурсах.(50 час.)

Участие в профильных конкурсах, мастер-классах от организаторов конкурсов и фестивалей, экскурсиях, творческих встречах с победителями танцевальных проектов и флешмобов.

6.Итоговое занятие (2 час.)

*Практическая часть.* Концерт для родителей обучающихся второго года обучения с награждение лучших обучающихся студии по итогам года.

Прогнозируемый результат второго года обучения

Обучающиеся должы **знать:**

- цели и задачи второго года обучения, поставленные педагогом;

- правила культуры общения и поведения;

- танцевальные шаги в образах;

- что такое сильная доля и уметь ее выделять;

 - выразительно исполнять хореографические композиции;

 - применять доступный хореографический материал.

Обучающиеся должны **уметь:**

 - чередовать напряжение и расслабление;

 - уметь передавать заданный образ через мимику лица;

- выполнять комбинации, построенные на лексике современного танца.

 Третий год обучения, средний этап

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  Тема |  Количество часов |
| Теоретические занятия | Практические занятия | Всего |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 1 | 2 |
| 2. | Азбука музыкального движения | 11 | 20 | 31 |
| 3. | Творческая импровизация | 11 | 20 |  31 |
| 4. | Постановочная и репетиционная работа. Участие в массовых мероприятиях. | - | 70 | 70 |
| 5. | Участие в профильных конкурсах | 10 |  70 | 80 |
| 6. | Итоговое занятие | 1 | 1 | 2 |
|  |  Всего | 216 |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.Вводное занятие. (2 час.)

*Теоретическая часть.* Знакомство с целями и задачами третьего года обучения. Знакомство с расписанием занятий (количество часов, время занятий). Беседа об общепринятых нормах поведения (пунктуальность, уважение к преподавателям, правила безопасности в танцевальном зале).

*Практическая часть*. Оценка физического состояния обучающихся.Проведение соревнования среди обучающихся по технике исполнения изученных танцевальных движений.

2.Азбука музыкального движения. (31 час.)

  *Теоретическая часть.* Мелодия и движение. Темп (быстро, медленно, замедленно). Музыкальные размеры 4/4, 2/4, 3/4. Контрастная музыка: быстрая - медленная, веселая - грустная. Правила и логика перестроений из одного рисунка в другие, повороты вправо и влево. Соотношение пространственных построений с музыкой. Такт и затакт.

*Практическая часть.* Музыкально-пространственные упражнения: маршировка в темпе и ритме музыки, шаг на месте вокруг себя, вправо, влево. Пространственные музыкальные упражнения: повороты на месте, положение по ракурсам, с прыжком (вправо, влево). Фигурная маршировка с перешагиванием: из колонны в шеренгу и обратно; из одного круга в два и обратно, продвижение по кругу (внешнему и внутреннему). Танцевальные шаги (с носка на пятку) с фигурной маршировкой. Танцевальные шаги в образах. Выделение сильной доли.

3.Творческая импровизация (31 час)

*Теоретическая часть.* Упражнения с мячами, воображаемыми предметами, работа над мимикой танцоров,эмоциональностью, переживанием заданного образа.

*Практическая часть.*Разминка. Разогрев тела.Упражнения на раскрепощение тела обучающихся, развитие танцевального внимания.

4.Постановочная и репетиционная работа. (70 час.)

*Практическая часть.* Работа над детскими танцами из действующего репертуара студии. Выполнение танцевальных элементов, комбинаций, этюдов, построенных на лексике современного танца. Участие в репетициях традиционных и городских массовых мерприятиях. Отработка номеров для участия в традиционных и городских массовых мероприятиях.

5. Участие в профильных конкурсах.(80 час.)

Участие в профильных конкурсах, мастер-классах от организаторов конкурсов и фестивалей, экскурсиях, творческих встречах с победителями танцевальных проектов и флешмобов.

6.Итоговое занятие (2 час.)

*Практическая часть.* Концерт для родителей обучающихся третьего года обучения с награждение лучших обучающихся студии по итогам года.

Прогнозируемый результат третьего года обучения

Обучающиеся должны **знать:**

- правила безопасного поведения на уроках хореографии;

- историю хореографии, выдающихся педагогов, танцовщиков.

-соотношение пространственных построений с музыкой;

 -что такое импровизация.

Обучающиеся должны **уметь:**

- ориентироваться в общем характере мелодии, настроения, которое им передается;

- выполнять фигурную маршировку с перестроениями: из колонны в шеренгу и обратно; из одного круга в два и обратно;

 - выполнять упражнения, изученные в течение года;

- воспроизводить образные движения и несложный сюжет под заданную педагогом музыку;

- импровизировать под музыку.

Четвертый год год обучения, средний этап

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  Тема |  Количество часов |
| Теоретические занятия | Практические занятия | Всего |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 1 | 2 |
| 2. | Комплекс развивающих физических и танцевальных упражнений джаз-модерн  | 4 | 24 | 28 |
| 3. |  Основы классической и современной хореографии  | 4 | 24 |  28 |
| 4. | Основы музыкальных ритмов  |  | 6 | 6 |
| 5. | Постановочная и репетиционная работа. Участие в массовых мероприятиях. | - | 70 | 70 |
| 6. | Участие в профильных конкурсах | 10 |  80 | 80 |
|  | Итоговое занятие | 1 | 1 | 2 |
|  |  Всего | 216 |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.Вводное занятие. (2 час.)

*Теоретическая часть.* Знакомство с целями и задачами четвертого года обучения. Знакомство с расписанием занятий (количество часов, время занятий). Беседа об общепринятых нормах поведения (пунктуальность, уважение к преподавателям, правила безопасности в танцевальном зале).

*Практическая часть*. Оценка физического состояния обучающихся.Проведение соревнования среди обучающихся по технике исполнения изученных танцевальных движений.

 2. Комплекс развивающих физических и танцевальных упражнений джаз-модерн (28час.)

*Теоретическая часть*

Понятия об общефизической подготовке танцора. Выносливость, сила, быстрота, ловкость. Понятие «разогрев», его функции. Понятие терминов Плие, батман, вращение, прыжок, Stretch (растягивание), swing (раскачивание). Профилактика травм при растягивании.

*Практическая часть*

 «Изоляция»:

-Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari (Движения

исполняются вперѐд-назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и

квадратом).

- Плечи: крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмѐрка», твист, шейк;

- Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперѐд-назад,

горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты.

- Таз: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмѐрка», shimmi, jelly roll.

- Руки: движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью,

предплечий.

-Flex и point– сокращѐнная натягивание стопы и кисти, т.е. ладонь

перпендикулярна предплечью.

- Jazz-hend: пальцы напряжены и разведены на максимальное

расстояние друг от друга.

- Пальцы вытянуты, ладонь – продолжение руки

- Пальцы сжаты в кулак.

- Ноги: движения стопой, переводы стоп из параллельного в

выворотное положение.

Ротация бедра, исполнение движений выворотной и не выворотной

стопой.

Раздел «Упражнения для позвоночника»:

- Flat Back вперѐд, назад, в сторону, полукруги и круги торсом, Ролл

даун, Ролл АП – закручивание и раскручивание позвоночника вниз и вверх.

- Contraction, release, high release. Положение arch, low back, curve, body

roll (волна передняя, задняя, боковая)

Раздел «Координация»:

- Координация движений рук, ног без передвижения

Раздел «Уровни»:

- Основные уровни: «стоя», «сидя», «лѐжа»

- Упражнения strech-характера в различных положениях

- Переходы из уровня в уровень, смена положения на 8, 4, 2 счѐта

- Упражнения на contraction и release в положении «сидя»

- Движения изолированных центров

Раздел «Кросс. Перемещение в пространстве»

- Шаги по квадрату

- Трѐхшаговые повороты и полуповорты на двух ногах

- Прыжки (простые с натянутыми носками и поджатые)

Раздел «Комбинация»:

-Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных

центров

- Шаги со сменой уровней

- некоторые движения из Базы Хип-хоп танца и модерн-джаз танца.

3. Основы классической и современной хореографии (28ч.)

*Теоретическая часть*

Техника исполнения классической и современной хореографии в

партере, у опоры и их отличия. Понятие «квадрат» по Вагановой А.Я.

Понятие «перемещение в пространстве» в современной хореографии.

*Практическая часть*

Классический экзерсис:

Изучение позиций ног, отработка их положения на полу.

Изучение позиций рук.

Упражнения у опоры.

Комплексы партерной хореографии.

Современный экзерсис:

Позиции ног:

- 1-я параллельная, стопы вместе;

- 1-аут – аналогична первой позиции в классическом танце;

- 1-ин – пятки направлены наружу, носки соединяются вместе;

- 2-я параллельная – стопы параллельны и находятся точно под

бѐдрами; плечи, бѐдра и стопы находятся на одной прямой линии и

составляют «квадрат» (Это очень важная позиция, в которой используются

многие упражнения).

- 2-аут – аналогична классической позиции;

- 3-я позиция, практически, не используется.

Позиции рук:

- А- положение, Б- положение, В -положение в 1-й, 2-й, 3-й позициях.

Позиции кистей и их варианты:

- Flex,- сокращенная кисть;

- jazz – hend - пальцы напряжены.

Приседы:

- demi и grand plies по параллельным позициям,

- перевод стоп и коленей из выворотного положения и наоборот.

Battement tendu, battement jete:

- исполнение по параллельным позициям;

- перевод в выворотную позицию и наоборот;

- исполнение с сокращенной стопой (flex).

Rond de jambe par terre:

- по параллельным позициям,

Grand battement jete:

- с сокращѐнной стопой у опоры вперѐд, в сторону;

- с сокращѐнной стопой лицом к опоре, назад;

- по параллельным позициям.

Прыжки:

- лицом к опоре по 1-й параллельной позиции с согнутыми голенями

назад;

- лицом к опоре, прыжок «лягушка»;

- на середине – то же, что и у опоры, с добавлением «разножки» на

правую и левую ногу

4. Основы музыкальных ритмов (6 час.)

*Теоретическая часть*

Понятие классической музыки. Понятие современной музыки. Корни

афроамериканской музыки (Афро, джаз, блюз, хип-хоп). Основные понятия

музыки: характер, темп, ритм.

*Практическая часть*

Примеры танцевальной музыки с угадыванием характера, темпа, ритма.

Движения с хлопками под музыку.

4.Постановочная и репетиционная работа. (70 час.)

*Практическая часть.* Работа над детскими танцами из действующего репертуара студии. Выполнение танцевальных элементов, комбинаций, этюдов, построенных на лексике современного танца. Участие в репетициях традиционных и городских массовых мерприятиях. Отработка номеров для участия в традиционных и городских массовых мероприятиях.

5. Участие в профильных конкурсах.(80 час.)

Участие в профильных конкурсах, мастер-классах от организаторов конкурсов и фестивалей, экскурсиях, творческих встречах с победителями танцевальных проектов и флешмобов.

6.Итоговое занятие (2 час.)

*Практическая часть.* Концерт для родителей обучающихся третьего года обучения с награждение лучших обучающихся студии по итогам года.

Создание сюжетов танцев на темы известных сказок под руководством педагога. Различные варианты композиционного решения определенного танцевального фрагмента.

        Прогнозируемый результат четвертого года обучения

Обучающиеся должы **знать:**

- понятие «разогрев», его функции;

- профилактика травм при растягивании;

- технику исполнения классической и современной хореографии в партере;

- понятие «квадрат» по Вагановой А.Я.

- законы драматургии;

- понятие классической музыки, современной музыки, корни афроамериканской музыки (афро, джаз, блюз, хип-хоп).

Обучающиеся должны **уметь:**

- выполнять классический экзерсис;

- выполнять комплекс партерной хореографии;

- точно и технично выполнять упражнения по классическому и современному танцу;

- уметь определить характер, темп, ритм танцевальной музыки;

- делать простейшие постановки по законам драматургии;

- выполнять движения с хлопками под музыку.

Пятый год год обучения, средний этап

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  Тема |  Количество часов |
| Теоретические занятия | Практические занятия | Всего |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 1 | 2 |
| 2. | Комплекс развивающих физических и танцевальных упражнений джаз-модерн  | 4 | 24 | 28 |
| 3. |  Основы классической и современной хореографии  | 4 | 24 |  28 |
| 4. | Основы музыкальных ритмов  |  | 6 | 6 |
| 5. | Постановочная и репетиционная работа. Участие в массовых мероприятиях. | - | 70 | 70 |
| 6. | Участие в профильных конкурсах | 10 |  80 | 80 |
|  | Итоговое занятие | 1 | 1 | 2 |
|  |  Всего | 216 |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.Вводное занятие. (2 час.)

*Теоретическая часть.* Знакомство с целями и задачами пятого года обучения. Знакомство с расписанием занятий (количество часов, время занятий). Беседа об общепринятых нормах поведения (пунктуальность, уважение к преподавателям, правила безопасности в танцевальном зале).

*Практическая часть*. Оценка физического состояния обучающихся.Проведение соревнования среди обучающихся по технике исполнения изученных танцевальных движений.

 2. Комплекс развивающих физических и танцевальных упражнений джаз-модерн (28час.)

*Теоретическая часть*

Понятия об общефизической подготовке танцора. Выносливость, сила, быстрота, ловкость. Понятие «разогрев», его функции. Понятие терминов Плие, батман, вращение, прыжок, Stretch (растягивание), swing (раскачивание). Профилактика травм при растягивании.

*Практическая часть*

 «Изоляция»:

-Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari (Движения

исполняются вперѐд-назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и

квадратом).

- Плечи: крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмѐрка», твист, шейк;

- Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперѐд-назад,

горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты.

- Таз: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмѐрка», shimmi, jelly roll.

- Руки: движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью,

предплечий.

-Flex и point– сокращѐнная натягивание стопы и кисти, т.е. ладонь

перпендикулярна предплечью.

- Jazz-hend: пальцы напряжены и разведены на максимальное

расстояние друг от друга.

- Пальцы вытянуты, ладонь – продолжение руки

- Пальцы сжаты в кулак.

- Ноги: движения стопой, переводы стоп из параллельного в

выворотное положение.

Ротация бедра, исполнение движений выворотной и не выворотной

стопой.

Раздел «Упражнения для позвоночника»:

- Flat Back вперѐд, назад, в сторону, полукруги и круги торсом, Ролл

даун, Ролл АП – закручивание и раскручивание позвоночника вниз и вверх.

- Contraction, release, high release. Положение arch, low back, curve, body

roll (волна передняя, задняя, боковая)

Раздел «Координация»:

- Координация движений рук, ног без передвижения

Раздел «Уровни»:

- Основные уровни: «стоя», «сидя», «лѐжа»

- Упражнения strech-характера в различных положениях

- Переходы из уровня в уровень, смена положения на 8, 4, 2 счѐта

- Упражнения на contraction и release в положении «сидя»

- Движения изолированных центров

Раздел «Кросс. Перемещение в пространстве»

- Шаги по квадрату

- Трѐхшаговые повороты и полуповорты на двух ногах

- Прыжки (простые с натянутыми носками и поджатые)

Раздел «Комбинация»:

-Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных

центров

- Шаги со сменой уровней

- некоторые движения из Базы Хип-хоп танца и модерн-джаз танца.

3. Основы классической и современной хореографии (28ч.)

*Теоретическая часть*

Техника исполнения классической и современной хореографии в

партере, у опоры и их отличия. Понятие «квадрат» по Вагановой А.Я.

Понятие «перемещение в пространстве» в современной хореографии.

*Практическая часть*

Классический экзерсис:

Изучение позиций ног, отработка их положения на полу.

Изучение позиций рук.

Упражнения у опоры.

Комплексы партерной хореографии.

Современный экзерсис:

Позиции ног:

- 1-я параллельная, стопы вместе;

- 1-аут – аналогична первой позиции в классическом танце;

- 1-ин – пятки направлены наружу, носки соединяются вместе;

- 2-я параллельная – стопы параллельны и находятся точно под

бѐдрами; плечи, бѐдра и стопы находятся на одной прямой линии и

составляют «квадрат» (Это очень важная позиция, в которой используются

многие упражнения).

- 2-аут – аналогична классической позиции;

- 3-я позиция, практически, не используется.

Позиции рук:

- А- положение, Б- положение, В -положение в 1-й, 2-й, 3-й позициях.

Позиции кистей и их варианты:

- Flex,- сокращенная кисть;

- jazz – hend - пальцы напряжены.

Приседы:

- demi и grand plies по параллельным позициям,

- перевод стоп и коленей из выворотного положения и наоборот.

Battement tendu, battement jete:

- исполнение по параллельным позициям;

- перевод в выворотную позицию и наоборот;

- исполнение с сокращенной стопой (flex).

Rond de jambe par terre:

- по параллельным позициям,

Grand battement jete:

- с сокращѐнной стопой у опоры вперѐд, в сторону;

- с сокращѐнной стопой лицом к опоре, назад;

- по параллельным позициям.

Прыжки:

- лицом к опоре по 1-й параллельной позиции с согнутыми голенями

назад;

- лицом к опоре, прыжок «лягушка»;

- на середине – то же, что и у опоры, с добавлением «разножки» на

правую и левую ногу

4. Основы музыкальных ритмов (6 час.)

*Теоретическая часть*

Понятие классической музыки. Понятие современной музыки. Корни

афроамериканской музыки (Афро, джаз, блюз, хип-хоп). Основные понятия

музыки: характер, темп, ритм.

*Практическая часть*

Примеры танцевальной музыки с угадыванием характера, темпа, ритма.

Движения с хлопками под музыку.

4.Постановочная и репетиционная работа. (70 час.)

*Практическая часть.* Работа над танцами из действующего репертуара студии. Выполнение танцевальных элементов, комбинаций, этюдов, построенных на лексике современного танца. Участие в репетициях традиционных и городских массовых мерприятиях. Отработка номеров для участия в традиционных и городских массовых мероприятиях.

5. Участие в профильных конкурсах.(80 час.)

Участие в профильных конкурсах, мастер-классах от организаторов конкурсов и фестивалей, экскурсиях, творческих встречах с победителями танцевальных проектов и флешмобов.

6.Итоговое занятие (2 час.)

*Практическая часть.* Концерт для родителей обучающихся пятого года обучения с награждением лучших обучающихся студии по итогам года.

        Прогнозируемый результат пятого года обучения

Обучающиеся должы **знать:**

1. Понятие терминов: плие, батман, вращение, прыжок, Stretch (растягивание), swing (раскачивание);

2. Технику исполнения классической и современной хореографии в партере, у опоры и их отличия.

3. Понятие «квадрат» по Вагановой А.Я.

6. Понятие «перемещение в пространстве» в современной хореографии.

Обучающиеся должны **уметь:**

1. Выполнять классический и современный экзерсис;

2. Выполнять комплекс партерной хореографии;

3. Выполнять прыжки (простые с натянутыми носками и поджатые);

4. Выполнять шаги со сменой уровней;

5. Выполнять движения из базы танцев: хип-хоп и модерн-джаз.

6. Воспринимать музыкальные образы, передавать их в движении, согласовывать движения с характером музыки средствами музыкальной выразительности.

Шестой год год обучения, средний этап

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  Тема |  Количество часов |
| Теоретические занятия | Практические занятия | Всего |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 1 | 2 |
| 2. | Комплекс развивающих физических и танцевальных упражнений джаз-модерн  | 4 | 24 | 28 |
| 3. |  Основы классической и современной хореографии  | 4 | 24 |  28 |
| 4. | Основы музыкальных ритмов  |  | 6 | 6 |
| 5. | Постановочная и репетиционная работа. Участие в массовых мероприятиях. | - | 70 | 70 |
| 6. | Участие в профильных конкурсах | 10 |  80 | 80 |
|  | Итоговое занятие | 1 | 1 | 2 |
|  |  Всего | 216 |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.Вводное занятие. (2 час.)

*Теоретическая часть.* Знакомство с целями и задачами шестого года обучения. Знакомство с расписанием занятий (количество часов, время занятий). Беседа об общепринятых нормах поведения (пунктуальность, уважение к преподавателям, правила безопасности в танцевальном зале).

*Практическая часть*. Оценка физического состояния обучающихся.Проведение соревнования среди обучающихся по технике исполнения изученных танцевальных движений.

 2. Комплекс развивающих физических и танцевальных упражнений джаз-модерн (28час.)

*Теоретическая часть*

Понятия об общефизической подготовке танцора. Выносливость, сила, быстрота, ловкость. Понятие «разогрев», его функции. Понятие терминов Плие, батман, вращение, прыжок, Stretch (растягивание), swing (раскачивание). Профилактика травм при растягивании.

*Практическая часть*

 «Изоляция»:

-Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari (Движения

исполняются вперѐд-назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и

квадратом).

- Плечи: крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмѐрка», твист, шейк;

- Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперѐд-назад,

горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты.

- Таз: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмѐрка», shimmi, jelly roll.

- Руки: движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью,

предплечий.

-Flex и point– сокращѐнная натягивание стопы и кисти, т.е. ладонь

перпендикулярна предплечью.

- Jazz-hend: пальцы напряжены и разведены на максимальное

расстояние друг от друга.

- Пальцы вытянуты, ладонь – продолжение руки

- Пальцы сжаты в кулак.

- Ноги: движения стопой, переводы стоп из параллельного в

выворотное положение.

Ротация бедра, исполнение движений выворотной и не выворотной

стопой.

Раздел «Упражнения для позвоночника»:

- Flat Back вперѐд, назад, в сторону, полукруги и круги торсом, Ролл

даун, Ролл АП – закручивание и раскручивание позвоночника вниз и вверх.

- Contraction, release, high release. Положение arch, low back, curve, body

roll (волна передняя, задняя, боковая)

Раздел «Координация»:

- Координация движений рук, ног без передвижения

Раздел «Уровни»:

- Основные уровни: «стоя», «сидя», «лѐжа»

- Упражнения strech-характера в различных положениях

- Переходы из уровня в уровень, смена положения на 8, 4, 2 счѐта

- Упражнения на contraction и release в положении «сидя»

- Движения изолированных центров

Раздел «Кросс. Перемещение в пространстве»

- Шаги по квадрату

- Трѐхшаговые повороты и полуповорты на двух ногах

- Прыжки (простые с натянутыми носками и поджатые)

Раздел «Комбинация»:

-Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных

центров

- Шаги со сменой уровней

- некоторые движения из Базы Хип-хоп танца и модерн-джаз танца.

3. Основы классической и современной хореографии (28ч.)

*Теоретическая часть*

Техника исполнения классической и современной хореографии в

партере, у опоры и их отличия. Понятие «квадрат» по Вагановой А.Я.

Понятие «перемещение в пространстве» в современной хореографии.

*Практическая часть*

Классический экзерсис:

Изучение позиций ног, отработка их положения на полу.

Изучение позиций рук.

Упражнения у опоры.

Комплексы партерной хореографии.

Современный экзерсис:

Позиции ног:

- 1-я параллельная, стопы вместе;

- 1-аут – аналогична первой позиции в классическом танце;

- 1-ин – пятки направлены наружу, носки соединяются вместе;

- 2-я параллельная – стопы параллельны и находятся точно под

бѐдрами; плечи, бѐдра и стопы находятся на одной прямой линии и

составляют «квадрат» (Это очень важная позиция, в которой используются

многие упражнения).

- 2-аут – аналогична классической позиции;

- 3-я позиция, практически, не используется.

Позиции рук:

- А- положение, Б- положение, В -положение в 1-й, 2-й, 3-й позициях.

Позиции кистей и их варианты:

- Flex,- сокращенная кисть;

- jazz – hend - пальцы напряжены.

Приседы:

- demi и grand plies по параллельным позициям,

- перевод стоп и коленей из выворотного положения и наоборот.

Battement tendu, battement jete:

- исполнение по параллельным позициям;

- перевод в выворотную позицию и наоборот;

- исполнение с сокращенной стопой (flex).

Rond de jambe par terre:

- по параллельным позициям,

Grand battement jete:

- с сокращѐнной стопой у опоры вперѐд, в сторону;

- с сокращѐнной стопой лицом к опоре, назад;

- по параллельным позициям.

Прыжки:

- лицом к опоре по 1-й параллельной позиции с согнутыми голенями

назад;

- лицом к опоре, прыжок «лягушка»;

- на середине – то же, что и у опоры, с добавлением «разножки» на

правую и левую ногу

4. Основы музыкальных ритмов (6 час.)

*Теоретическая часть*

Понятие классической музыки. Понятие современной музыки. Корни

афроамериканской музыки (Афро, джаз, блюз, хип-хоп). Основные понятия

музыки: характер, темп, ритм.

*Практическая часть*

Примеры танцевальной музыки с угадыванием характера, темпа, ритма.

Движения с хлопками под музыку.

4.Постановочная и репетиционная работа. (70 час.)

*Практическая часть.* Работа над танцами из действующего репертуара студии. Выполнение танцевальных элементов, комбинаций, этюдов, построенных на лексике современного танца. Участие в репетициях традиционных и городских массовых мерприятиях. Отработка номеров для участия в традиционных и городских массовых мероприятиях.

5. Участие в профильных конкурсах.(80 час.)

Участие в профильных конкурсах, мастер-классах от организаторов конкурсов и фестивалей, экскурсиях, творческих встречах с победителями танцевальных проектов и флешмобов.

6.Итоговое занятие (2 час.)

*Практическая часть.* Концерт для родителей обучающихся шестого года обучения с награждением лучших обучающихся студии по итогам года.

Прогнозируемый результат шестого года обучения

Обучающиеся должы **знать:**

-программный материал 6 года обучения по классическому, современному танцам, танцевальный репертуар;

-экзерсис классического и современного танцев;

-законы драматургии;

-что такое «Уровни», переходы из «уровня в уровень».

-историю хореографии, выдающихся педагогов, танцовщиков.

Обучающиеся должны **уметь:**

-демонстрировать на фестивалях свой танцевальный уровень;

-составлять собственных танцевальные композиции;

-выполнять основные уровни: «стоя», «сидя», «лѐжа»; движения изолированных центров;

-эстетически переживать музыку в движениях.

Седьмой год обучения, этап совершенствования

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  Тема |  Количество часов |
| Теоретические занятия | Практические занятия | Всего |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 1 | 2 |
| 2. | Комплекс развивающих физических и танцевальных упражнений джаз-модерн  | 4 | 24 | 28 |
| 3. |  Основы классической и современной хореографии  | 4 | 24 |  28 |
| 4. | История танца | 6 |  | 6 |
| 5. | Постановочная и репетиционная работа. Участие в массовых мероприятиях. | - | 70 | 70 |
| 6. | Участие в профильных конкурсах | 10 |  80 | 80 |
|  | Итоговое занятие | 1 | 1 | 2 |
|  |  Всего | 216 |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.Вводное занятие. (2 час.)

*Теоретическая часть.* Знакомство с целями и задачами седьмого года обучения. Знакомство с расписанием занятий (количество часов, время занятий). Беседа об общепринятых нормах поведения (пунктуальность, уважение к преподавателям, правила безопасности в танцевальном зале).

*Практическая часть*. Оценка физического состояния обучающихся.Проведение соревнования среди обучающихся по технике исполнения изученных танцевальных движений.

 2. Комплекс развивающих физических и танцевальных упражнений джаз-модерн (28час.)

*Теоретическая часть*

Понятия об общефизической подготовке танцора. Выносливость, сила, быстрота, ловкость. Понятие «разогрев», его функции. Понятие терминов Плие, батман, вращение, прыжок, Stretch (растягивание), swing (раскачивание). Профилактика травм при растягивании.

*Практическая часть*

 «Изоляция»:

-Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari (Движения

исполняются вперѐд-назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и

квадратом).

- Плечи: крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмѐрка», твист, шейк;

- Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперѐд-назад,

горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты.

- Таз: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмѐрка», shimmi, jelly roll.

- Руки: движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью,

предплечий.

-Flex и point– сокращѐнная натягивание стопы и кисти, т.е. ладонь

перпендикулярна предплечью.

- Jazz-hend: пальцы напряжены и разведены на максимальное

расстояние друг от друга.

- Пальцы вытянуты, ладонь – продолжение руки

- Пальцы сжаты в кулак.

- Ноги: движения стопой, переводы стоп из параллельного в

выворотное положение.

Ротация бедра, исполнение движений выворотной и не выворотной

стопой.

Раздел «Упражнения для позвоночника»:

- Flat Back вперѐд, назад, в сторону, полукруги и круги торсом, Ролл

даун, Ролл АП – закручивание и раскручивание позвоночника вниз и вверх.

- Contraction, release, high release. Положение arch, low back, curve, body

roll (волна передняя, задняя, боковая)

Раздел «Координация»:

- Координация движений рук, ног без передвижения

Раздел «Уровни»:

- Основные уровни: «стоя», «сидя», «лѐжа»

- Упражнения strech-характера в различных положениях

- Переходы из уровня в уровень, смена положения на 8, 4, 2 счѐта

- Упражнения на contraction и release в положении «сидя»

- Движения изолированных центров

Раздел «Кросс. Перемещение в пространстве»

- Шаги по квадрату

- Трѐхшаговые повороты и полуповорты на двух ногах

- Прыжки (простые с натянутыми носками и поджатые)

Раздел «Комбинация»:

-Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных

центров

- Шаги со сменой уровней

- некоторые движения из Базы Хип-хоп танца и модерн-джаз танца.

3. Основы классической и современной хореографии (28ч.)

*Теоретическая часть*

Техника исполнения классической и современной хореографии в

партере, у опоры и их отличия. Понятие «квадрат» по Вагановой А.Я.

Понятие «перемещение в пространстве» в современной хореографии.

*Практическая часть*

Классический экзерсис:

Изучение позиций ног, отработка их положения на полу.

Изучение позиций рук.

Упражнения у опоры.

Комплексы партерной хореографии.

Современный экзерсис:

Позиции ног:

- 1-я параллельная, стопы вместе;

- 1-аут – аналогична первой позиции в классическом танце;

- 1-ин – пятки направлены наружу, носки соединяются вместе;

- 2-я параллельная – стопы параллельны и находятся точно под

бѐдрами; плечи, бѐдра и стопы находятся на одной прямой линии и

составляют «квадрат» (Это очень важная позиция, в которой используются

многие упражнения).

- 2-аут – аналогична классической позиции;

- 3-я позиция, практически, не используется.

Позиции рук:

- А- положение, Б- положение, В -положение в 1-й, 2-й, 3-й позициях.

Позиции кистей и их варианты:

- Flex,- сокращенная кисть;

- jazz – hend - пальцы напряжены.

Приседы:

- demi и grand plies по параллельным позициям,

- перевод стоп и коленей из выворотного положения и наоборот.

Battement tendu, battement jete:

- исполнение по параллельным позициям;

- перевод в выворотную позицию и наоборот;

- исполнение с сокращенной стопой (flex).

Rond de jambe par terre:

- по параллельным позициям,

Grand battement jete:

- с сокращѐнной стопой у опоры вперѐд, в сторону;

- с сокращѐнной стопой лицом к опоре, назад;

- по параллельным позициям.

Прыжки:

- лицом к опоре по 1-й параллельной позиции с согнутыми голенями

назад;

- лицом к опоре, прыжок «лягушка»;

- на середине – то же, что и у опоры, с добавлением «разножки» на

правую и левую ногу

4. История танца (6 час.)

*Теоретическая часть*

История русского народного танца, стилизованные танцевальные элементы народных танцев.История балета. Недели русского балета –как культурное событие мирового масштаба.История современного танца. Стили и направления 21 века.Просмотр видео по темам с последующим обсуждением.

4.Постановочная и репетиционная работа. (70 час.)

*Практическая часть.* Работа над танцами из действующего репертуара студии. Выполнение танцевальных элементов, комбинаций, этюдов, построенных на лексике современного танца. Участие в репетициях традиционных и городских массовых мерприятиях. Отработка номеров для участия в традиционных и городских массовых мероприятиях.

5. Участие в профильных конкурсах.(80 час.)

Участие в профильных конкурсах, мастер-классах от организаторов конкурсов и фестивалей, экскурсиях, творческих встречах с победителями танцевальных проектов и флешмобов.

6.Итоговое занятие (2 час.)

*Практическая часть.*Подготовка автопских танцевальных этюдов, обсуждение творческих работ, награждение лучших обучающихся студии по итогам года.

Прогнозируемый результат седьмого года обучения

Обучающиеся должы **знать:**

-историю возникновения: русского народного танца, балета, современного танца;

-стили и направления 21 века.

Обучающиеся должны **уметь:**

-владеть законами драматургии, сюжетом;

-работать в коллективе;

-применять полученные знания на практике;

-различать танцевальный стили и направления;

-демонстрировать хореографическое мастерство на концертах.

Восьмой год обучения, этап совершенствования

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  Тема |  Количество часов |
| Теоретические занятия | Практические занятия | Всего |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 1 | 2 |
| 2. | Комплекс развивающих физических и танцевальных упражнений джаз-модерн  | 4 | 24 | 28 |
| 3. |  Основы классической и современной хореографии  | 4 | 24 |  28 |
| 4. | История танца | 6 |  | 6 |
| 5. | Постановочная и репетиционная работа. Участие в массовых мероприятиях. | - | 70 | 70 |
| 6. | Участие в профильных конкурсах | 10 |  80 | 80 |
|  | Итоговое занятие | 1 | 1 | 2 |
|  |  Всего | 216 |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.Вводное занятие. (2 час.)

*Теоретическая часть.* Знакомство с целями и задачами восьмого года обучения. Знакомство с расписанием занятий (количество часов, время занятий). Беседа об общепринятых нормах поведения (пунктуальность, уважение к преподавателям, правила безопасности в танцевальном зале).

*Практическая часть*. Оценка физического состояния обучающихся.Проведение соревнования среди обучающихся по технике исполнения изученных танцевальных движений.

 2. Комплекс развивающих физических и танцевальных упражнений джаз-модерн (28час.)

*Теоретическая часть*

Понятия об общефизической подготовке танцора. Выносливость, сила, быстрота, ловкость. Понятие «разогрев», его функции. Понятие терминов Плие, батман, вращение, прыжок, Stretch (растягивание), swing (раскачивание). Профилактика травм при растягивании.

*Практическая часть*

 «Изоляция»:

-Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari (Движения

исполняются вперѐд-назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и

квадратом).

- Плечи: крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмѐрка», твист, шейк;

- Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперѐд-назад,

горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты.

- Таз: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмѐрка», shimmi, jelly roll.

- Руки: движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью,

предплечий.

-Flex и point– сокращѐнная натягивание стопы и кисти, т.е. ладонь

перпендикулярна предплечью.

- Jazz-hend: пальцы напряжены и разведены на максимальное

расстояние друг от друга.

- Пальцы вытянуты, ладонь – продолжение руки

- Пальцы сжаты в кулак.

- Ноги: движения стопой, переводы стоп из параллельного в

выворотное положение.

Ротация бедра, исполнение движений выворотной и не выворотной

стопой.

Раздел «Упражнения для позвоночника»:

- Flat Back вперѐд, назад, в сторону, полукруги и круги торсом, Ролл

даун, Ролл АП – закручивание и раскручивание позвоночника вниз и вверх.

- Contraction, release, high release. Положение arch, low back, curve, body

roll (волна передняя, задняя, боковая)

Раздел «Координация»:

- Координация движений рук, ног без передвижения

Раздел «Уровни»:

- Основные уровни: «стоя», «сидя», «лѐжа»

- Упражнения strech-характера в различных положениях

- Переходы из уровня в уровень, смена положения на 8, 4, 2 счѐта

- Упражнения на contraction и release в положении «сидя»

- Движения изолированных центров

Раздел «Кросс. Перемещение в пространстве»

- Шаги по квадрату

- Трѐхшаговые повороты и полуповорты на двух ногах

- Прыжки (простые с натянутыми носками и поджатые)

Раздел «Комбинация»:

-Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных

центров

- Шаги со сменой уровней

- некоторые движения из Базы Хип-хоп танца и модерн-джаз танца.

3. Основы классической и современной хореографии (28ч.)

*Теоретическая часть*

Техника исполнения классической и современной хореографии в

партере, у опоры и их отличия. Понятие «квадрат» по Вагановой А.Я.

Понятие «перемещение в пространстве» в современной хореографии.

*Практическая часть*

Классический экзерсис:

Изучение позиций ног, отработка их положения на полу.

Изучение позиций рук.

Упражнения у опоры.

Комплексы партерной хореографии.

Современный экзерсис:

Позиции ног:

- 1-я параллельная, стопы вместе;

- 1-аут – аналогична первой позиции в классическом танце;

- 1-ин – пятки направлены наружу, носки соединяются вместе;

- 2-я параллельная – стопы параллельны и находятся точно под

бѐдрами; плечи, бѐдра и стопы находятся на одной прямой линии и

составляют «квадрат» (Это очень важная позиция, в которой используются

многие упражнения).

- 2-аут – аналогична классической позиции;

- 3-я позиция, практически, не используется.

Позиции рук:

- А- положение, Б- положение, В - положение в 1-й, 2-й, 3-й позициях.

Позиции кистей и их варианты:

- Flex,- сокращенная кисть;

- jazz – hend - пальцы напряжены.

Приседы:

- demi и grand plies по параллельным позициям,

- перевод стоп и коленей из выворотного положения и наоборот.

Battement tendu, battement jete:

- исполнение по параллельным позициям;

- перевод в выворотную позицию и наоборот;

- исполнение с сокращенной стопой (flex).

Rond de jambe par terre:

- по параллельным позициям,

Grand battement jete:

- с сокращѐнной стопой у опоры вперѐд, в сторону;

- с сокращѐнной стопой лицом к опоре, назад;

- по параллельным позициям.

Прыжки:

- лицом к опоре по 1-й параллельной позиции с согнутыми голенями

назад;

- лицом к опоре, прыжок «лягушка»;

- на середине – то же, что и у опоры, с добавлением «разножки» на

правую и левую ногу

4. История танца (6 час.)

*Теоретическая часть*

Галерея выдающихся хореографов.История современного танца. Стили и направления 21 века.Просмотр видео по темам с последующим обсуждением.

4.Постановочная и репетиционная работа. (70 час.)

*Практическая часть.* Работа над танцами из действующего репертуара студии. Выполнение танцевальных элементов, комбинаций, этюдов, построенных на лексике современного танца. Участие в репетициях традиционных и городских массовых мерприятиях. Отработка номеров для участия в традиционных и городских массовых мероприятиях.

5. Участие в профильных конкурсах.(80 час.)

Участие в профильных конкурсах, мастер-классах от организаторов конкурсов и фестивалей, экскурсиях, творческих встречах с победителями танцевальных проектов и флешмобов.

6.Итоговое занятие (2 час.)

*Практическая часть.*Подготовка автопских танцевальных этюдов, обсуждение творческих работ, награждение лучших обучающихся студии по итогам года.

Прогнозируемый результат восьмого года обучения

Обучающиеся должы **знать:**

-терминологию в рамках программы;

-упражнения streth-характера;

-импровизационные упражнения;

-основные акробатические элементы;

-отличительные черты, манеру и технику исполнения джазового и классического танца;

-историю развития modern - jazz dance;

-биографии выдающихся хореографов.

Обучающиеся должны **уметь:**

 -выполнять основные элементы modern - jazz танца;

-выполять упражнения на contraction и release в положении «сидя»;

-выполнять комплекс развивающих физических и танцевальных упражнений джаз-модерна;

-самостоятельно делать постановки.

Девятый год обучения, этап совершенствования

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  Тема |  Количество часов |
| Теоретические занятия | Практические занятия | Всего |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 1 | 2 |
| 2. | Комплекс развивающих физических и танцевальных упражнений джаз-модерн  | 4 | 24 | 28 |
| 3. |  Основы классической и современной хореографии  | 4 | 24 |  28 |
| 4. | История танца | 6 |  | 6 |
| 5. | Постановочная и репетиционная работа. Участие в массовых мероприятиях. | - | 70 | 70 |
| 6. | Участие в профильных конкурсах | 10 |  80 | 80 |
|  | Итоговое занятие | 1 | 1 | 2 |
|  |  Всего | 216 |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.Вводное занятие. (2 час.)

*Теоретическая часть.* Знакомство с целями и задачами девятого года обучения. Знакомство с расписанием занятий (количество часов, время занятий). Беседа об общепринятых нормах поведения (пунктуальность, уважение к преподавателям, правила безопасности в танцевальном зале).

*Практическая часть*. Оценка физического состояния обучающихся.Проведение соревнования среди обучающихся по технике исполнения изученных танцевальных движений.

 2. Комплекс развивающих физических и танцевальных упражнений джаз-модерн (28час.)

*Теоретическая часть*

Понятия об общефизической подготовке танцора. Выносливость, сила, быстрота, ловкость. Понятие «разогрев», его функции. Понятие терминов Плие, батман, вращение, прыжок, Stretch (растягивание), swing (раскачивание). Профилактика травм при растягивании.

*Практическая часть*

 «Изоляция»:

-Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari (Движения

исполняются вперѐд-назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и

квадратом).

- Плечи: крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмѐрка», твист, шейк;

- Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперѐд-назад,

горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты.

- Таз: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмѐрка», shimmi, jelly roll.

- Руки: движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью,

предплечий.

-Flex и point– сокращѐнная натягивание стопы и кисти, т.е. ладонь

перпендикулярна предплечью.

- Jazz-hend: пальцы напряжены и разведены на максимальное

расстояние друг от друга.

- Пальцы вытянуты, ладонь – продолжение руки

- Пальцы сжаты в кулак.

- Ноги: движения стопой, переводы стоп из параллельного в

выворотное положение.

Ротация бедра, исполнение движений выворотной и не выворотной

стопой.

Раздел «Упражнения для позвоночника»:

- Flat Back вперѐд, назад, в сторону, полукруги и круги торсом, Ролл

даун, Ролл АП – закручивание и раскручивание позвоночника вниз и вверх.

- Contraction, release, high release. Положение arch, low back, curve, body

roll (волна передняя, задняя, боковая)

Раздел «Координация»:

- Координация движений рук, ног без передвижения

Раздел «Уровни»:

- Основные уровни: «стоя», «сидя», «лѐжа»

- Упражнения strech-характера в различных положениях

- Переходы из уровня в уровень, смена положения на 8, 4, 2 счѐта

- Упражнения на contraction и release в положении «сидя»

- Движения изолированных центров

Раздел «Кросс. Перемещение в пространстве»

- Шаги по квадрату

- Трѐхшаговые повороты и полуповорты на двух ногах

- Прыжки (простые с натянутыми носками и поджатые)

Раздел «Комбинация»:

-Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных

центров

- Шаги со сменой уровней

- некоторые движения из Базы Хип-хоп танца и модерн-джаз танца.

3. Основы классической и современной хореографии (28ч.)

*Теоретическая часть*

Техника исполнения классической и современной хореографии в

партере, у опоры и их отличия. Понятие «квадрат» по Вагановой А.Я.

Понятие «перемещение в пространстве» в современной хореографии.

*Практическая часть*

Классический экзерсис:

Изучение позиций ног, отработка их положения на полу.

Изучение позиций рук.

Упражнения у опоры.

Комплексы партерной хореографии.

Современный экзерсис:

Позиции ног:

- 1-я параллельная, стопы вместе;

- 1-аут – аналогична первой позиции в классическом танце;

- 1-ин – пятки направлены наружу, носки соединяются вместе;

- 2-я параллельная – стопы параллельны и находятся точно под

бѐдрами; плечи, бѐдра и стопы находятся на одной прямой линии и

составляют «квадрат» (Это очень важная позиция, в которой используются

многие упражнения).

- 2-аут – аналогична классической позиции;

- 3-я позиция, практически, не используется.

Позиции рук:

- А- положение, Б- положение, В -положение в 1-й, 2-й, 3-й позициях.

Позиции кистей и их варианты:

- Flex,- сокращенная кисть;

- jazz – hend - пальцы напряжены.

Приседы:

- demi и grand plies по параллельным позициям,

- перевод стоп и коленей из выворотного положения и наоборот.

Battement tendu, battement jete:

- исполнение по параллельным позициям;

- перевод в выворотную позицию и наоборот;

- исполнение с сокращенной стопой (flex).

Rond de jambe par terre:

- по параллельным позициям,

Grand battement jete:

- с сокращѐнной стопой у опоры вперѐд, в сторону;

- с сокращѐнной стопой лицом к опоре, назад;

- по параллельным позициям.

Прыжки:

- лицом к опоре по 1-й параллельной позиции с согнутыми голенями

назад;

- лицом к опоре, прыжок «лягушка»;

- на середине – то же, что и у опоры, с добавлением «разножки» на

правую и левую ногу

4. История танца (6 час.)

*Теоретическая часть*

Галерея выдающихся хореографов.История современного танца. Стили и направления 21 века.Просмотр видео по темам с последующим обсуждением.

4.Постановочная и репетиционная работа. (70 час.)

*Практическая часть.* Работа над танцами из действующего репертуара студии. Выполнение танцевальных элементов, комбинаций, этюдов, построенных на лексике современного танца. Участие в репетициях традиционных и городских массовых мерприятиях. Отработка номеров для участия в традиционных и городских массовых мероприятиях.

5. Участие в профильных конкурсах.(80 час.)

Участие в профильных конкурсах, мастер-классах от организаторов конкурсов и фестивалей, экскурсиях, творческих встречах с победителями танцевальных проектов и флешмобов.

6.Итоговое занятие (2 час.)

*Практическая часть.*Подготовка автопских танцевальных этюдов, обсуждение творческих работ, награждение лучших обучающихся студии по итогам года.

Прогнозируемый результат девятого года обучения

Обучающиеся должы **знать**:

- повороты на различных уровнях;

- комбинации в партере;

- основные понятия: поза коллапса, изоляция и полицентрия, полиритмия, мультипликация, координация, contraction, release, уровни.

Обучающиеся должны **уметь:**

-передавать характер в движении;

-держать апломб при выполнении упражнений на полупальцах;

-составлять этюды, изучать пантомимные движения, игровые этюды;

-развивать умение демонстрировать на фестивалях, смотрах свои танцевальные способности на более профессиональном уровне;

-технично исполняет программный танец.

- видеть себя «со стороны», развивать способность к самокоррекции.

Десятый год обучения, этап совершенствования

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  Тема |  Количество часов |
| Теоретические занятия | Практические занятия | Всего |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 1 | 2 |
| 2. | Комплекс развивающих физических и танцевальных упражнений джаз-модерн  | 4 | 24 | 28 |
| 3. |  Основы классической и современной хореографии  | 4 | 24 |  28 |
| 4. | Подготовка выпускного портфолио | 6 |  | 6 |
| 5. | Постановочная и репетиционная работа. Участие в массовых мероприятиях. | - | 70 | 70 |
| 6. | Участие в профильных конкурсах | 10 |  80 | 80 |
|  | Итоговое занятие | 1 | 1 | 2 |
|  |  Всего | 216 |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.Вводное занятие. (2 час.)

*Теоретическая часть.* Знакомство с целями и задачами десятого года обучения. Знакомство с расписанием занятий (количество часов, время занятий). Беседа об общепринятых нормах поведения (пунктуальность, уважение к преподавателям, правила безопасности в танцевальном зале).

*Практическая часть*. Оценка физического состояния обучающихся.Проведение соревнования среди обучающихся по технике исполнения изученных танцевальных движений.

 2. Комплекс развивающих физических и танцевальных упражнений джаз-модерн (28час.)

*Теоретическая часть*

Понятия об общефизической подготовке танцора. Выносливость, сила, быстрота, ловкость. Понятие «разогрев», его функции. Понятие терминов Плие, батман, вращение, прыжок, Stretch (растягивание), swing (раскачивание). Профилактика травм при растягивании.

*Практическая часть*

 «Изоляция»:

-Голова: наклоны, повороты, круги, полукруги, sundari (Движения

исполняются вперѐд-назад и из стороны в сторону, диагонально, крестом и

квадратом).

- Плечи: крест, квадрат, полукруги и круги, «восьмѐрка», твист, шейк;

- Грудная клетка: движения из стороны в сторону и вперѐд-назад,

горизонтальные и вертикальные кресты и квадраты.

- Таз: крест, квадрат, круги, полукруги, «восьмѐрка», shimmi, jelly roll.

- Руки: движения изолированных ареалов, круги и полукруги кистью,

предплечий.

-Flex и point– сокращѐнная натягивание стопы и кисти, т.е. ладонь

перпендикулярна предплечью.

- Jazz-hend: пальцы напряжены и разведены на максимальное

расстояние друг от друга.

- Пальцы вытянуты, ладонь – продолжение руки

- Пальцы сжаты в кулак.

- Ноги: движения стопой, переводы стоп из параллельного в

выворотное положение.

Ротация бедра, исполнение движений выворотной и не выворотной

стопой.

Раздел «Упражнения для позвоночника»:

- Flat Back вперѐд, назад, в сторону, полукруги и круги торсом, Ролл

даун, Ролл АП – закручивание и раскручивание позвоночника вниз и вверх.

- Contraction, release, high release. Положение arch, low back, curve, body

roll (волна передняя, задняя, боковая)

Раздел «Координация»:

- Координация движений рук, ног без передвижения

Раздел «Уровни»:

- Основные уровни: «стоя», «сидя», «лѐжа»

- Упражнения strech-характера в различных положениях

- Переходы из уровня в уровень, смена положения на 8, 4, 2 счѐта

- Упражнения на contraction и release в положении «сидя»

- Движения изолированных центров

Раздел «Кросс. Перемещение в пространстве»

- Шаги по квадрату

- Трѐхшаговые повороты и полуповорты на двух ногах

- Прыжки (простые с натянутыми носками и поджатые)

Раздел «Комбинация»:

-Комбинации на 32 и 64 такта, включающие движения изолированных

центров

- Шаги со сменой уровней

- некоторые движения из Базы Хип-хоп танца и модерн-джаз танца.

3. Основы классической и современной хореографии (28ч.)

*Теоретическая часть*

Техника исполнения классической и современной хореографии в

партере, у опоры и их отличия. Понятие «квадрат» по Вагановой А.Я.

Понятие «перемещение в пространстве» в современной хореографии.

*Практическая часть*

Классический экзерсис:

Изучение позиций ног, отработка их положения на полу.

Изучение позиций рук.

Упражнения у опоры.

Комплексы партерной хореографии.

Современный экзерсис:

Позиции ног:

- 1-я параллельная, стопы вместе;

- 1-аут – аналогична первой позиции в классическом танце;

- 1-ин – пятки направлены наружу, носки соединяются вместе;

- 2-я параллельная – стопы параллельны и находятся точно под

бѐдрами; плечи, бѐдра и стопы находятся на одной прямой линии и

составляют «квадрат» (Это очень важная позиция, в которой используются

многие упражнения).

- 2-аут – аналогична классической позиции;

- 3-я позиция, практически, не используется.

Позиции рук:

- А- положение, Б- положение, В -положение в 1-й, 2-й, 3-й позициях.

Позиции кистей и их варианты:

- Flex,- сокращенная кисть;

- jazz – hend - пальцы напряжены.

Приседы:

- demi и grand plies по параллельным позициям,

- перевод стоп и коленей из выворотного положения и наоборот.

Battement tendu, battement jete:

- исполнение по параллельным позициям;

- перевод в выворотную позицию и наоборот;

- исполнение с сокращенной стопой (flex).

Rond de jambe par terre:

- по параллельным позициям,

Grand battement jete:

- с сокращѐнной стопой у опоры вперѐд, в сторону;

- с сокращѐнной стопой лицом к опоре, назад;

- по параллельным позициям.

Прыжки:

- лицом к опоре по 1-й параллельной позиции с согнутыми голенями

назад;

- лицом к опоре, прыжок «лягушка»;

- на середине – то же, что и у опоры, с добавлением «разножки» на

правую и левую ногу

4. Подготовка выпускного портфолио (6 час.)

*Теоретическая часть*

Подбор темы для выпускной творческой работы. Систематизация творческих достижений. Творческая характеристика деятельности. Подбор материалов для портфолио.

4.Постановочная и репетиционная работа. (70 час.)

*Практическая часть.* Работа над танцами из действующего репертуара студии. Выполнение танцевальных элементов, комбинаций, этюдов, построенных на лексике современного танца. Участие в репетициях традиционных и городских массовых мерприятиях. Отработка номеров для участия в традиционных и городских массовых мероприятиях.

5. Участие в профильных конкурсах.(80 час.)

Участие в профильных конкурсах, мастер-классах от организаторов конкурсов и фестивалей, экскурсиях, творческих встречах с победителями танцевальных проектов и флешмобов.

6.Итоговое занятие (2 час.)

*Практическая часть.*Подготовка автопских танцевальных этюдов, обсуждение творческих работ, награждение лучших обучающихся студии по итогам года.

Прогнозируемый результат десятого года обучения

Обучающиеся должы **знать**:

- повороты на различных уровнях;

- комбинации в партере;

- основные понятия: поза коллапса, изоляция и полицентрия, полиритмия, мультипликация, координация, contraction, release, уровни.

Обучающиеся должны **уметь:**

-владеть законами драматургии, сюжетом;

-работать в коллективе;

-применять выученные знания на практике;

-различать танцевальный стили и направления;

-показать свое хореографическое мастерство на концертах;

-ориентироваться на дальнейший рост в профессиональном мастерстве.

  **Методическое обеспечение программы**

Воспитание творческой личности в народной студии современного танца «Родничок» проводится с использование активных инновационых форм обучения:

* занятия- конкурсы (открытые занятия, показательные выступления)
* занятия творчества (работа детей над образом в танце, взаимодействие в паре)
* занятия – «работа над ошибками».

**Педагогические технологии** которые используются при организации учебно-воспитательного процесса в студии:

1. **Развивающего обучения** - является базовой для всей программы коллектива. Организация воспитательного процесса на основе глубокого уважения к личности ребёнка с учётом особенностей его индивидуального развития. Отношение к воспитаннику как к сознательному, полноправному и ответственному участнику образовательного процесса.
2. **Технология «создания ситуации успеха»**‒ моделирование определенной ситуации, в ходе которой дается возможность достичь значительных результатов как для отдельного ученика, так и для всего коллектива; формирование стойкости в борьбе с трудностями.
3. **Игровая технология** - используется преимущественно на первом этапе обучения. Объединяет достаточно обширную группу методов и приемов организации педагогического процесса в форме различных дидактических игр. Основная цель игр – обеспечение личностно-деятельного характера усвоения знаний, умений, навыков.
4. **Мультимедийные технологии –** применяются для визуального отслеживания качества исполнительского мастерства обучающихся, иллюстрирования теоретического материала, визуального показа образцов исполнительского мастерства (танцевальных элементов, танцевальных композиций, концертных номеров ведущих танцевальных коллективов, артистов балета).

Прежде всего, при реализации дополнительной образовательной программы необходимо сделать акцент на этапах обучения:

- начальный этап – обучающиеся должны правильно держать

равновесие, спину, знать основную терминологию движений классического и современного танца, освоить элементы некоторые элементы движений современного модерн-джаз танца (хип-хоп), классической и современной хореографии. Иметь представление о классическом и современном танце, владеть начальной техникой исполнения, уметь различать ритмы и стили танца.

- средний этап – обучающиеся должны обучиться первым навыкам импровизации, сценического движения, продолжить освоение основных

элементов классической и современной хореографии, танцев хип-хоп, джаз-модерн. Обучающиеся должны научиться анализировать музыкальные произведения, определять их жанр и форму, темп, характер. Такой анализ

позволяет развить ассоциативное мышление. Дети должны понять, что

любой танец – есть эмоциональное пластическое выражение музыки.

 этап совершенствования – обучащиеся должны овладеть более сложными техниками исполнения течений современного танца (джаз-модерн), хорошо владеть основами техники классического танца, навыками координации движения тела. Уметь различать различные танцевальные стили. Уметь работать со сценой и зрителем. Наряду с такими качествами как выносливость, быстрота реакции, учащиеся должны обладать умением импровизировать и хорошо воспринимать новые стили танца. На данном этапе решаются так же задачи с повышенной требовательностью и степенью притязания к учащимся, шефской помощью над младшими обучающимися.Благодаря чему происходит преемственность уровней обучения, а ребята получают свой первый педагогический опыт.

Рекомендуется разбить занятия современного танца на следующие

составляющие:

1. Разогрев

2. Изоляция

3. Партер

4. Адажио

5. Кросс

6. Комбинация

1. «Разогрев» - имеет своей целью привести в рабочее состояние все

мышцы тела. Он может быть на середине зала, у станка, в партере. Он

различается по динамике исполнения, возможно сочетание упражнений в

быстром и медленном темпе. Основные задачи «Разогрева»:

а) ахиллесово сухожилие

б) коленный сустав

в) тазобедренный сустав

г) позвоночник

16

д) мышцы необходимые для работы в той или иной технике.

Для того чтобы перейти к следующему разделу урока – «Изоляции»,

необходимо добиться достаточной свободы и расслабленности позвоночника.

Для этого используются упражнения свингового характера:

а) drop (падение)

б) swing (раскачивание)

в) рол даун и ролл ап (скручивание и раскручивание позвоночника

посуставно)

г) Твист корпуса (скручивание в сторону)

д) флэт бэк (наклон прямой спины в перед)

е) сайт стрейч (наклон корпуса в сторону на 90 градусов)

и) упражнения на расслабление позвоночника

При использовании свинга необходимо: добиваться полной расслабленности тела. Важной особенностью исполнения является его

взаимосвязь с дыханием: падение используется на выдохе, подъѐм на вдохе.Также, работая над позвоночником, нужно упомянуть о двух терминах: contraction и release (сжатие и расширение). Они тесно связаны с дыханием,первый исполняется на выдохе, второй - на вдохе. Важная особенность: во время contraction происходит аккумуляция внутренней энергии, которая затем выплѐскивается во время release, или какого-либо движения.Так же необходимо уделить не менее важную часть разогреву мышц для работы в различных техниках современного танца (хип-хоп – мышцы спины, корпуса, четырехглавая мышца ; ПАПИНГ – мышцы шеи, груди, рук, ног, спины, боковые мышцы, трапециевидная, мышцы пресса и ягодиц, джаз модерн – все группы мышц включая мышцы участвующие в растягивании).

2) «Изоляция» - эта часть урока более насыщена упражнениями. Если в

разогреве всѐ тело активизируется, то в изоляции происходит более глубокая работа мышц различных частей тела: головы, плеч, грудной клетки, таза, рук и ног.

Первоначально все движения изучаются в чистом виде. Затем движения выстраиваются в простейшие комбинации. Следующий этап – в более сложные геометрические структуры, и, наконец, соединение движений

нескольких центров. Основной задачей педагога во время изучения движений изолированных центров – чтобы они действительно были изолированными, чтобы во время движения одного центра не двигался другой. Эта, на первый взгляд, простая задача вызывает трудности, так как анатомически все центры взаимосвязаны. Важной составляющей раздела «изоляция» является координация движений. Первый этап обучения – координация 2-х, 3-х, 4-х изолированных центров в одновременном параллельном движении. Затем она усложняется

введением сложных ритмических рисунков, и, наконец, координация

нескольких центров во время передвижения.

3) «Партер» - следующий очень важный этап. Движения, исполняемые

на полу – существенная часть хореографии. В уроке этот раздел несѐт очень важные функции:

а) в партере можно производить разогрев

б) упражнения на изоляцию

в) в партере очень эффективны упражнения на развитие подвижности

позвоночника

г) в партере могут использоваться упражнения стретч-характера

Во всех упражнениях для развития подвижности позвоночника

основное внимание педагог должен уделить положению спины. Обучающиеся должны чѐтко осознавать положение, когда позвоночник вытянут вверх и спина вертикальна, и положение, когда позвоночник округляется, или изгибается в каком-либо направлении. Все движения должны исполняться в ритме ровного и глубокого дыхания.

4) «Адажио» - в джаз-модерн танце упражнения этого раздела, как

правило, исполняются на середине зала, хотя, как и в классическом

экзерсисе, могут фрагментально (для выработки устойчивости)

отрабатываться и у опоры, а только затем переноситься на середину зала.

Адажио имеет 3 основные цели:

- отработка устойчивости (апломб) и развитие шага;

- отработка вращения в позах;

- отработка пространственного расположения.

5) «Кросс» - в этом разделе используются перемещения, передвижения

в пространстве. Это – заключительная часть урока. Еѐ цель – развить такие качества, как танцевальность. «Кросс» - самая импровизированная часть занятия, она даѐт ощущение стиля, координацию. «Кросс» может быть с использованием шагов «примитива», то есть афротанца, с элементами танца модерн (с применением падений, перекатов по полу).

При всех видах «кросса» надо выдержать один стиль и манеру движения. Виды движений, используемые в «кроссе»: шаги, прыжки, вращения.

6) «Комбинация» - самый последний раздел. Нет никаких рецептов

построения «комбинации». Они могут быть на различные виды шагов,

движения изолированных центров, вращений. Могут быть в «партере» с

нетрадиционными передвижениями на полу, типа перекатов, кувырков и т.п., и могут быть заимствованы из модных стилей бытовой хореографии.

 Главное требование к этому разделу – танцевальность, раскрывающая

индивидуальность исполнителя. Основное отличие комбинации от хореографического номера в том, что в ней нет никакой идеи, кроме технического совершенствования. К сожалению, в настоящее время многие балетмейстеры часто выносят на сцену хореографические номера, которые напоминают комбинацию – набор движений без мысли и развития. Этого надо избегать, развиваясь музыкально, духовно, просматривая видеоматериалы и живые концерты, мюзиклы, танцевальные шоу известных российских и зарубежных

исполнителей.

 **Полезные ссылки**

1.<https://vk.com/vdoxnovenie_fesf>

2.[https://www.youtube.com/watch?v=n4abt8\_2-2M](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3Dn4abt8_2-2M&post=-8078959_3478&cc_key=)
3.[https://www.youtube.com/watch?v=jbJ6lsleEZ0](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DjbJ6lsleEZ0&post=-8078959_3478&cc_key=)
4.[https://www.youtube.com/watch?v=HtH0jADZsHs](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DHtH0jADZsHs&post=-8078959_3478&cc_key=)
5.[https://www.youtube.com/watch?v=dhoc6EOIO4g](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3Ddhoc6EOIO4g&post=-8078959_3478&cc_key=)

6.[https://www.youtube.com/watch?v=9qfPTxVRAnI](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3D9qfPTxVRAnI&post=-8078959_3466&cc_key=)
7.[https://www.youtube.com/watch?v=50Z9Tqz7Y1U&list=..](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3D50Z9Tqz7Y1U%26list%3DPLKWlNEg9IrZYja5Podnmo-id5ySYmr11u&post=-8078959_3466&cc_key=)
8.[https://www.youtube.com/watch?v=i3bZ4vXengw](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3Di3bZ4vXengw&post=-8078959_3458&cc_key=)
9.[https://www.youtube.com/watch?v=uZd-Q\_XKYyA](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DuZd-Q_XKYyA&post=-8078959_3458&cc_key=)
10.[https://www.youtube.com/watch?v=UCo55v2apvI](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DUCo55v2apvI&post=-8078959_3458&cc_key=)
11.[https://www.youtube.com/watch?v=jd-\_WnlDZlA](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3Djd-_WnlDZlA&post=-8078959_3458&cc_key=)
12.[https://www.youtube.com/watch?v=KRnmQwU4VUA](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DKRnmQwU4VUA&post=-8078959_3458&cc_key=)
13.[https://www.youtube.com/watch?v=A9isvOZsukE](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DA9isvOZsukE&post=-8078959_3458&cc_key=)
14.[https://www.youtube.com/watch?v=kAy4CkS8jpk](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DkAy4CkS8jpk&post=-8078959_3458&cc_key=)
15.[https://www.youtube.com/watch?v=Bw2wxrToRrk](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DBw2wxrToRrk&post=-8078959_3458&cc_key=)

 **Материально-техническое обеспечение программы:**

Для успешной реализации программы учреждением обеспечены условия необходимые для реализации программы в течение всего периода:

1. Помещение в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами (раздевалка, танцевальные залы, костюмерная).

2. Зеркальная стена, станки.

3. Компьютер, ноутбук, усилитель звука, колонки, ультрапортативный накопитель, USB – носитель, утюг.

4. Коврики, степ-платформы, спортивные маты.

 Каждый обучающийся для занятий в студии должен иметь: танцевальную форму согласно сезонам, балетки, полубалетки, джазовки, утяжелители на ноги.

ОРИЕНТИРОВОЧНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  | Необходимое оборудование | Количество |
| 1. | Для учебных занятий:* просторное помещение с вентиляцией, освещением
* фортепиано
* аптечка первой помощи
* часы;
* компьютер
* станки
* зеркала
 | 1111111 26 кв. м 30 кв. м |
| 2. | Для репетиций* компьютер

  | 1 |
| 3 | Для концертов:* звуко-акустическая аппаратура;
* аппаратура для концертного освещения;
* концертные костюмы и обувь
 | по количеству уч.в ассортименте |

 **Список литературы**

**Литература, рекомендуемая для педагога:**

1. Агеевец В.У., Поликарпова Г.М. Олимпийские игры из прошлого в

будущее – СПб, «СПбГАФК им. Лесгафта», 1996.

2. Барышникова Т. Азбука хореографии – М., «Айрис Пресс», 1999.

3.Боффи. Г.Большая энциклопедия музыки: пер. с итал.-

М.:АСТ:Астрель, 2008.

4. Боброва Г.А. Искусство грации – Л., «Детская литература», 1986.

5. Белкина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движения –

М., «Просвещение», 1983.

6. Белкина С.И., Ломова Т.П., Соковнина Е.Н. Музыка и движения –

М., «Просвещение», 1984.

7. Вавилова Е.Н. Учитесь бегать, прыгать, лазать, метать… - М.,

«Дрофа», 2003.

8. Васютин Н.А. Выступают юные гимнасты – М., «Детская лит-ра»,

1978.

9. Вербицкая А. Основы сценического движения – М., 1983.

20

10. Волков О.И. Супервозможности человека – СПб, ИК «Невский

Проспект», 2003.

11. Волков И.П. Телопсихика человека - СПб, «ИД Весь», 2005.

12. Варанина Т.Т., Кудряшова Л.Н., Маркова Т.П. Упражнения с

предметами (скакалка, лента, вымпелы) – М., «Физкультура и спорт», 1973.

13.Великие россияне. Мастера литературы и кино. // Сост. Сергеева

Н.Б.М: Вече. 2008.

14. Ваганова А.Я. Основы классического танца (издание 6) – СПб,

«Лань», 2001.

15. Говорова М.А., Плешкань А.В. Специальная физическая подготовка

юных спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике.

Уч. пособие – М., 2001.

16. Гальперин С.Н. Анатомия и физиология человека (возрастные

особенности с основами школьной гигиены) – М., 1974.

17.Грановская Р.М., Крижанская Ю.С. Творчество и преодоление

стереотипов – СПб, «OMS», 1994.

18. Дорохов Р.Н., Бахрах И.И. Физическое развитие школьников 8-17

лет в связи с индивидуальными темпами роста и формирования организма –

Смоленск, «Медицина, подросток и спорт», 1975.

19. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Ритмические упражнения,

хореография и игры – М., «Дрофа», 2003.

20. Константиновский В. Учить прекрасному – М., 1973.

21. Коротков И.М. Подвижные игры во дворе. – М., «Знание», 1987.

22. Кондратьева М.М. Солнца хватит для всех – М., «Физкультура и

спорт», 1987.

23. Кондратьева М.Н. Как стать сильным и выносливым. Книга для

учащихся – М., «Просвещение»,1984.

24. Кристи Т.В. «Основы актерского мастерства. М, «Искусство»,1985.

25. Карпенко Л.А., Винер И.А. Методика оценки и развития

физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой. -

СПбГУФК им.П.Ф.Лесгафта. 2007.

26. Курис И.В. Танец в биоэнергетике – СПб, «БПА», 2004.

27. Коломинский Я.Л. Психология личных взаимоотношений в группе

сверстников. – Минск, 1980.

28. Коломинский Я.Л. Психология детского коллектива: система

личных взаимоотношений – Минск, 1984.

29. Костюченков В.Ф., Шигула Р. Человек мотивированный спортом –

СПб, «РГПУ им. Герцена», 2003.

30. Костюченков В.Ф. Профессионализм в сфере физической культуры.

Уч. Пособие – СПБ, «СПбГАФК им. Лесгафта», 2003.

31. Коркин В.П. Гимнастика и акробатикав семье – Минск, «Полымя»,

1986.

32. Кузнецов В.С., Колодницкий В.А. Силовая подготовка детей

школьного возраста – М., «НЦ ЭНАС», 2002.

33. Лисицкая М.И. Хореография в спорте – Киев, 1991.

34. Лагутин А.Б., Матвеев А.П. Помогите ребѐнку стать сильным и

ловким – М., 1994.

35. Майкл Джон Алтер Наука о гибкости – Киев, «Олимпийская

литература», 2001.

36. Мэксин Тобиас, Мэри Стюарт. Растягивайся и расслабляйся – М.,

«Физкультура и спорт», 2004г.

37. Махалова Т.И. Для вас, девочки!: Сборник. - Новосибирск,

«Детская лит-ра», 1993.

38. Менджерицкая Д.В. Творческая игра, как средство нравственного

воспитания – М., 1963.

39. Назайкинский Е.В Стиль и жанр музыки. Учебное пособие для

вузов – М., «Владос», 2003.

40..Никитин В.Н. «Модерн-джаз танец». Издательский дом» «дин из

лучших», 2004.

41. Никитн В.Н. Пластикодрама. Новые направления в арт-терапии.»

«Когито-центр» М, 2003.

42. Озерецкая Е.Л. Олимпийские Игры - Ленинград, «Детская лит-ра»,

1990.

43. Пуртова Т.В., Беликова А.Н., Кветная О.В. Учите детей танцевать –

М., «Владос», 2003г.

44. Пестов П.А. Уроки классического танца – М., «Вся Россия», 1999.

45. Петровский В.А., Калиненко В.К. Личностно- развивающее

взаимодействие – Ростов-на-Дону, 1993.

46. Родионов А.В. Практическая психология физической культуры и

спорта – Махачкала, «Юпитер», 2002.

47. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная

гимнастика – М., «Просвещение», 1989.

48. Станиславский К.С. «Работа актера над собой в творческом

процессе переживания» - СПб.: Прайм-Еврознак, 2008.

49. Стромов З.Ю. Путь актера к творческому перевоплощению. -

Ростов-на Дону, Феникс, 2000

50. Словарь основных терминов по теории и методике гимнастики: Уч.

пособие под ред. В.Н. Курыся – Ставрополь, 1995.

51. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Фитнес-Данс». Лечебно-

профилактический танец. СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007.

52. Фирилева Ж.Е.,Сайкина Е.Г.»Фитнес-Данс». Лечебно-

профилактический танец. СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007.

53. Фирилева Ж.Е. ,Сайкина «Са-Фи-Дансе». Танцевально-игровая

гимнастика для детей. СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2007.

54. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов –

М., «Физкультура и спорт», 2004.

55. Холодов Ж.К. Азбука движений – М., 1990.

56. Хотякова Г.Б. Родителям о физическом воспитании детей – М.,

«Физкультура и спорт», 1962.

57. Художественная гимнастика. Учебник под общ. ред. Карпенко Л.А

– М., 2003.

58. Художественная гимнастика Учебно-образовательная программа

для специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского

резерва, школ высшего спортивного мастерства под общ. ред. Плотников

А.И., Плешкань А.В., Орлакис Л.Ф. – Краснодар, 2007.

59. Шипилина И.А. Хореография в спорте. Образовательные

технологии в массовом и олимпийском спорте – Ростов-на-Дону, «Феникс»,

2004.

60. Ян Юнас Атлас первой медицинской помощи. 3 издание – «Освета

Мартин», 1978.

**Литература,** **рекомендуемая для обучающихся:**

1. Боброва Г.А. Искусство грации - Ленинград, «Детская лит-ра», 1986.

2. Озерецкая Е.Л. Олимпийские Игры - Ленинград, «Детская лит-ра»,

1990.

3.Махалова Т.И. Для вас, девочки! Сборник. - Новосибирск, «Детская

лит-ра», 1993.

4. Барышникова Т. Азбука хореографии - М.: «Айрис Пресс», 1999.

5. Боффи. Г.Большая энциклопедия музыки: пер. с итал. - М.: АСТ: Астрель,

2008.

6.Гальперин С.Н. Анатомия и физиология человека (возрастные

особенности с основами школьной гигиены) – М.: 1974.

7.Вавилова Е.Н. Учитесь бегать, прыгать, лазать, метать… - М.:

«Дрофа», 2003.

8.Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Ритмические упражнения,

хореография и игры – М.: «Дрофа», 2003.

9. Вербицкая А. Основы сценического движения – М.:, 1983.

Кондратьева М.Н. Как стать сильным и выносливым. Книга для

учащихся – М.: Просвещение, 1984.

10. Твой олимпийский учебник. Учебное пособие для учреждений

образования России. – М.: Советский спорт, 2004.