

**Санкт-Петербургское государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Лицей сервиса и промышленных технологий»**

Рассмотрено и принято
На заседании Педагогического Совета
Санкт-Петербургского
государственного бюджетного
профессионального образовательного
учреждения
«Лицей сервиса и промышленных
технологий»
Протокол № 17 от 30.08.2023 г.

Утверждено
Приказ № 325/1 от 30.08.2023г.
Директор СПб ГБПОУ
«Лицей сервиса и промышленных
технологий»



«РИТМ»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

Возраст обучающихся: 15-23 года

Срок освоения: 2 года

г. Санкт-Петербург
2023

	<i>Должность</i>	<i>Фамилия</i>	<i>Подпись</i>	<i>Дата</i>
<i>Разработчик</i>	<i>Педагог ДО</i>	<i>Тилимахова А.К.</i>	<i>[Подпись]</i>	
<i>Согласовано</i>	<i>Методист</i>	<i>Котова Н.Ю.</i>	<i>[Подпись]</i>	

Пояснительная записка

Программа «Ритм» имеет художественную направленность, является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психического напряжения, следовательно, одним из условий их успешной подготовки к учебной и трудовой деятельности, развить свои творческие способности и приобрести конкретные умения и навыки в области современной хореографии.

Актуальность программы заключается в значительной популярности современной хореографии как искусства среди детей и подростков. Современное направление в хореографическом искусстве стало очень привлекательным для танцевальных коллективов, т.к. классический танец доступен не всем воспитанникам, а принципы освоения современного танца помогают достигать любому ребенку самовыражения через движения. Изучение современной хореографии даёт возможность обучающемуся увеличить свою подвижность, гибкость, репертуар привычных движений, импровизационные возможности. Принципы обучения и воспитания построены так, что каждый воспитанник получает полную возможность творческой самореализации, приобретает навыки социально активной личности, возможность в будущем проявить себя творчески, инициативно и уверенно не только в хореографии, но и в любой другой выбранной профессии. Все это актуально в процессе становления личности воспитанника.

Педагогическая целесообразность программы:

- выявление индивидуальных возможностей, обучающихся;
- создание ситуации успеха на занятии;
- увеличение границ самостоятельного творчества;
- укрепление физического развития ребенка;
- воспитания и развития личности ребенка.

Основным отличием данной программы от уже существующих, является концепция обучения. Процесс приобретения знаний и навыков носит творческий и индивидуальный характер, что позволяет воспитанникам не только приобрести навыки и умения, но повысить уровень творческого мышления.

Данная программа позволяет обучающимся детям ознакомиться со всеми основными направлениями современной хореографии, а также дает возможность импровизации и творческой самореализации. Воспитанник развивает технические навыки, повышает свой внутренний уровень творческого мышления и уровень индивидуальных способностей.

В отличие от большинства программ, эта программа позволяет обучаться детям с любым уровнем исходных природных данных (наличие выворотности, танцевального шага, пропорционального телосложения и. т. д.).

Представленная программа позволяет наиболее эффективно организовать учебный процесс в соответствии с требованиями, предъявляемыми современной педагогикой.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на два года обучения и реализуется в объеме 432 часов.

Формы обучения

Очная форма обучения. Основными **формами образовательного процесса** являются: групповые, индивидуально-групповые занятия, теория и практика, репетиционная и концертная деятельность.

Особенности организации образовательного процесса

Групповая и индивидуальная работа, виды занятий - практические занятия, лекции, видеопросмотры, выполнение самостоятельной работы, концерты

Режим, периодичность и продолжительность занятий

Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 2 года.

Недельная нагрузка – 6 часов (3 занятия по 2 часа).

Возрастная категория: 15-23 года

Занятия проводятся с сентября по май включительно. По программе учебное занятие составляет *2 академических часа с 10-минутным перерывом*.

Цель и задач программы

Цель: Выявление и развитие природных данных и способностей обучающихся, приобретение навыков, знаний в области современной хореографии.

Воспитывающие задачи:

- формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни, физическое, духовное, эмоциональное здоровье;
- воспитывать целеустремленность, трудолюбие;
- формировать партнерские отношения в творческом коллективе;
- воспитывать чувства коллективизма, взаимовыручки и товарищеской взаимопомощи.

Развивающие задачи:

- способствовать формированию координации и красоты двигательной деятельности ребенка;
- формировать пластику тела, чувство ритма, хореографическую память и артистическую натуру;
- способствовать развитию волевых и физических качеств;
- способствовать развитию эмоционально-чувственной сферы личности;
- развивать воображение, образное мышление и творческие способности.

Образовательные задачи:

- способствовать формированию у детей танцевальных знаний, умений, навыков на основе овладения и освоения программного материала;
- сформировать информационную компетентность: умение находить, структурировать, обрабатывать информацию.

Ожидаемый результат

Ожидаемый результат на данном этапе освоения программы - правильное выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся: движения изолированных центров; взаимосвязь дыхания и движения; упражнения stretch-характера; подвижность грудной клетки, тазобедренного, коленного суставов, голеностопа.

Особенности организации образовательного процесса

Программой предусмотрены как теоретические, так и практические формы занятий, однако, преимущественно занятия носят практическую направленность, а теоретическая часть носит характер сообщения.

Занятия с объемным теоретическим материалом в зависимости от содержания проводятся или в специально оборудованном кабинете, оснащенном проектором и экраном, или в компьютерном класс. Все занятия начинаются с обязательной 20-минутной разминки, упражнений на растяжку.

Активно используются *традиционные формы* занятий: конкурсы, фестивали, выступления на праздничных мероприятиях, экскурсии, беседы.

Широко применяются *игровые методы* обучения: ролевые, подвижные игры, конкурсы, соревнования. Освоение быстрых танцев со сложной координацией происходит постепенно, путем протанцовывания в медленном темпе или полтемпа под музыку, Рекомендуется даже после освоения фигуры при потере техники исполнения возвращаться к медленному темпу.

Каждый ребенок – это своеобразная, индивидуальная личность по характеру и темпераменту. Основной формой организации деятельности, согласно программе, является *групповая*, однако, применяется и *индивидуальный подход*.

Формы организации образовательного процесса

По направленности обучения: теоретические и практические;

По месту проведения: аудиторные и внеаудиторные;

По организации обучающихся:

- **индивидуальная** - взаимодействие педагога с одним учеником, что позволяет учитывать индивидуальные особенности обучающихся.
- **коллективная** - работа педагога со всеми обучающимися;
- **групповая** - работа с группой, которая может создаваться: по уровню подготовки детей, учету их интересов и потребностей.
- **фронтальная** - работа педагога сразу со всеми обучающимися едином темпе и с общими задачами.

Занятия проводятся как с полным составом группы в инвариативной части, так и с микрогруппами в вариативной части, где уделяется особое внимание индивидуальным особенностям обучающихся.

Занятия по программе комбинированные, включающие, как теорию, так и практику. Основная форма проведения практических занятий – в тренажерном зале.

Задачи и содержание занятий определяются в зависимости от целей занятий, состава занимающихся и условий проведения занятия.

Методы обучения

1. Беседа, практические занятия, репетиции, индивидуальные занятия, лекция.
2. Опрос – получение информации, заключенной в словесных сообщений обучающихся.

Для оценки эффективности деятельности обучающихся используются следующие виды опроса:

- анкетирование – метод получения информации на основании ответов обучающихся на специально подготовленные вопросы анкеты.
- беседа-диалог педагога и обучающихся по заранее составленному плану. Это наиболее эффективный метод для выявления мотивов поведения, ценностных ориентаций, чувств, переживаний.
- 3. Наблюдение – организованное целенаправленное восприятие и фиксация особенностей, закономерностей развития и воспитания обучающихся.

Формы организации учебного занятия

Репетиция - целая серия репетиций по созданию нового произведения. Начинается постановочная работа с готовности обучающихся, когда номер представляется во всех деталях, важнейший момент собеседование с исполнителями: познакомить с темой, идеей, сюжетом. Задачи заинтересовать исполнителей, познакомить с музыкальным материалом.

Фестиваль - широкая общественная праздничная встреча, сопровождающаяся просмотром достижений видов искусства.

Концертное выступление - массовое зрелищное мероприятие, проходящее в закрытом помещении или на открытом воздухе. Сцена на концертах оборудована микрофонами, мощной звуковоспроизводящей и световой аппаратурой.

Соревнование - форма организации обучения позволяет выявить лидеров группы и приобретенные навыки, противоборство и конкурентная борьба между несколькими сторонами за достижение превосходства.

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы «Ритм» творческое объединение располагает следующей *материально-технической базой*:

Перечень	Кол-во (на группу 10 чел)
Помещение танцевального зала	1
Станки	2
Музыкальный центр	1
Проектор	1
Экран	1
Сценические костюмы	10

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Основной формой подведения итогов обучения является участие детей *в фестивалях и концертной деятельности*. Кроме этого, формами подведения итогов по каждому блоку и разделу программы предусмотрены следующие формы: участие обучающихся в муниципальных, областных конкурсах и фестивалях.

Промежуточными формами подведения итогов реализации программы «Ритм» являются итоговые занятия. Итоговые занятия проводятся в конце года обучения в форме отчётного концерта.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов

По итогам проведения диагностики, куда входят: теоретическая подготовка, практическая подготовка - умения и навыки, предусмотренные программой, умение осуществлять навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности, а также участие в конкурсах и фестивалях, их результативность. Результаты фиксируются в аналитическую справку, а итоги конкурсов размещаются на сайт образовательной организации. Проводится отчётный концерт в котором участие принимают и родители обучающихся.

Учебный план 1 года обучения

№	Название модуля, темы	Количество часов			Формы организации занятия
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Упражнения в партере	62	5	57	Лекция, практическое занятие
3	Упражнения, стоя на середине зала	74	32	44	Лекция, практическое

№	Название модуля, темы	Количество часов			Формы организации занятия
		Всего	Теория	Практика	
					занятие
4.	Передвижение (cross)	48	15	33	Практическое занятие
4.1.	<i>Шаги</i>	28	12	16	
4.2.	<i>Прыжки:</i>	16	3	13	
4.3.	<i>Вращения</i>	4		4	
5.	Простейшие танцевальные комбинации на основе выученных движений	6		6	Практическое занятие
6.	Постановочная работа	12	2	10	Практическое занятие
7.	Импровизация	4		4	Практическое занятие
8.	Лекции	6	6		Лекция
9.	Итоговое занятие	2		2	Контрольное занятие
Итого		216	61	157	

Содержание программы 1 года обучения

Основные разделы урока:

1. Разогрев.
2. Изоляция.
3. Партер.
4. Кросс (шаги, прыжки, вращения)
5. Комбинация.
6. Импровизация

Занятия джаз танцем начинают с освоения изолированных движений, после чего переходят к их координации. Постепенно в урок вводятся танцевальные комбинации.

Задачи:

- движения изолированных центров;
- взаимосвязь дыхания и движения (contraction, release);
- упражнения stretch-характера;
- развитие грудной клетки, тазобедренного сустава, коленного сустава, голеностопа.

Упражнения на середине зала. Изоляция. Вводный урок.

- Основные позиции ног. Основные позиции рук.
- Изолированная работа головы в положении стоя (наклоны вперед и назад, наклоны вправо и влево, повороты вправо и влево, zundagi вперед, назад, из стороны в сторону). Изолированная работа плеч в положении стоя (вверх – вниз, вперед – назад). Изолированная работа рук в положении стоя (кисти, от локтя, от плеча).
- Изолированная работа грудной клетки в положении стоя (из стороны в сторону, вперед – назад).

- Изолированная работа бедер (пелвис) в положении стоя (вперед – назад, из стороны в сторону).
- Изолированная работа ног, стоп в положении стоя (стопа --flex и point, prance, pas tortilla, catch step; от колена).

Упражнения в партере. Современный танец, использует сценическое пространство не только по вертикали, но и по горизонтали. Движения исполнителя на полу – существенная часть хореографии. В уроке этот раздел несет очень важные функции.

В партере может происходить:

- разогрев;
- упражнения на изоляцию;
- упражнения stretch – характера;
- упражнения для развития подвижности позвоночника;
- дополнительный тренаж на координацию и ориентацию в пространстве.

Наиболее распространенные варианты уровней.

Стоя:

- верхний уровень (на полупальцах);
- средний уровень (на всей стопе);
- нижний уровень (колени согнуты). «На четвереньках»:
- опора на руках и коленях;
- одна или две ноги вытянуты назад при опоре на руки;
- одна нога открыта в сторону или назад при опоре на руках и колене.

На коленях:

- стоя на двух коленях;
- стоя на одном колене, другая нога открыта на пол в любом направлении.

Сидя:

- frog position («лягушка» - колени согнуты, стопы вместе);
- первая позиция (ноги вместе, вытянуты вперед);
- вторая позиция (ноги разведены в стороны);
- третья позиция (положение «swastika», но столпы плотно прижаты к ягодицам);
- четвертая позиция или «swastika»;
- пятая позиция (ноги согнуты в коленях, щиколотки скрещены);
- колени согнуты и соединены вместе (стопы стоят на полу параллельно);
- соссух - позиция: ноги вместе, колени согнуты, голени в воздухе и параллельны полу;
- джазовый шпагат (нога впереди вытянута, а сзади согнута);
- сидя на одном бедре (колени опорной ноги согнута, на ней тяжесть корпуса, свободная нога открыта назад или в сторону); crossed swastika (скрещенная свастика).

Лежа:

- на спине;
- на животе;
- на боку.

Упражнения в партере на изоляцию.

- Изоляция головы (может исполняться во всех уровнях). Изоляция плеч (исполняется в позициях «сидя») Изоляция грудной клетки.

- Изоляция таза (в положении «стоя на четвереньках» и в положении «стоя на коленях»).
- Изоляция рук.
- Изоляция ног.

Упражнения stretch-характера (растяжка).

- Поочередная работа стоп со сменой положения (flex, point): П.Н – flex, Л.Н. – point и наоборот.
- Упражнения stretch-характера в положении лежа.
- Упражнения stretch-характера в положении сидя.
- Упражнения для развития подвижности позвоночника.
- Наклоны торсом вперед в «frog» позиции.
- Фиксируемые наклоны торса к ногам в первой позиции сидя.
- Фиксируемые наклоны торса к ногам во второй позиции сидя.
- Выходы на маленькие мостики.
- Дыхательная гимнастика с использованием contraction, release, high release.

Передвижение (cross).

- Шаги: flat step.
- Grand battement.
- Прыжки: с двух ног на две(jump).
- Temps sauté.
- Temps sauté по точкам.
- Temps sauté в комбинациях с правой и левой ног по точкам. Вращения: повороты на двух ногах.

Просмотр видеоматериала.

Учебный план 2 года обучения

№	Название модуля, темы	Количество часов			Формы организации занятия
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Основные стили современного танца	66	8	58	
2.1	<i>Хип-хоп</i>	10	1	9	
2.2	<i>RnB</i>	10	2	8	
2.3	<i>Диско</i>	10	1	9	
2.4	<i>Джаз модерн</i>	12	2	10	
2.5	<i>Club dance</i>	12	1	11	
2.6	<i>Зумба</i>	12	1	11	
3.	Принципы движений современного танца	40	4	36	
4.	Композиции современных танцев	30	4	26	
5.	Стретчинг	16	2	14	
5.1	<i>Упражнения на гибкость</i>	8	1	7	
5.2	<i>Упражнения на растяжку</i>	8	1	7	

№	Название модуля, темы	Количество часов			Формы организации занятия
		Всего	Теория	Практика	
6.	Общая физическая подготовка	30	4	26	
6.1	<i>Упражнения на развитие силовых качеств</i>	12	2	10	
6.2	<i>Упражнения на развитие выносливости</i>	18	2	16	
7.	Итоговые занятия	32	2	30	
7.1	<i>Сдача современного танца</i>	28	2	26	
7.2	<i>Отчётный концерт</i>	4	0	4	
	Итого	216	25	191	

Содержание программы 2 года обучения

Основные стили современного танца

Теоретические занятия:

История современного танца. История известной балерины Айседоры Дункан. Появление стилей современного танца. Истории великих танцоров и хореографов современного стиля. Музыка к каждому стилю современного танца. История об уличных танцах (фото- и видеоматериалы)

Практические занятия:

Все практические занятия проводятся под музыкальное сопровождение, каждый стиль рассматривается отдельно, начиная с танцевальной разминки, изучения основных базовых элементов стиля, принципов движения, заканчивая составлением, изучением и отработкой композиции по изучаемому стилю.

1. Хип-Хоп – самыми основными базовыми движениями, являющимися фундаментом Хип-хопа являются раскачивание корпуса («качи») и шаги («степы»). То есть, это динамичная и четкая работа корпуса и ног.
2. RNB - это модный клубный танец, исполняемый под музыку ритм-энд-блюз, а так же одно самых популярных направлений современных танцев, которое совместило в себе элементы блюза, хип-хопа и фанка.
3. Диско – это танцевальное направление, зародившееся в Нью-Йорке в 1974г. Танец сопровождается динамичной музыкой и быстрым темпом. Во время этого быстрого музыкального темпа соединяются движения руками, ногами, а так же акробатическими элементами.
4. Джаз модерн – этот танец не скован жесткими рамками и правилами - фантазия танцора находится в свободном полете, а движения и музыка, эмоции и душа органично слились воедино, рождая новые шедевры, которые просто захватывают дух. Имя этому танцу – джаз.
5. Club Dance - клубные танцы – это движения и замки из локинга, прыжки из «хауса», шейки и «качи» из хип - хопа, пластика и эксцентричность вакинга, элементы джаза, мажорность и настроение из фанка.

6. Зумба- направление фитнеса – некий симбиоз аэробики и латиноамериканских танцев. Имя этому новому направлению его изобретатель дал такое же яркое и неординарное – зумба (zumba).

Принципы движений современного танца.

Практические занятия с музыкальным сопровождением. Учащиеся отрабатывают данный вид движения, согласовывая с музыкой.

1. **«Изоляция»** - движение, осуществляемое одной частью тела в одном суставе при неподвижном положении другой.
2. **«Оппозиция»** - движение, намеренно нарушающее прямую линию с целью противопоставления одной части тела другой.
3. **«Противодвижение»** - (вариант оппозиции) - движение одной части тела навстречу другой.
4. **«Мультипликация»** - одно движение, раскладывающееся на множество составляющих за одну ритмическую единицу.

Композиции современного танца

Практический раздел подразумевает занятия, на которых учащиеся изучают композиции различных стилей современного танца в сольном, дуэтном или командном исполнении. Таким образом, совершенствуясь в полученных знаниях, отрабатывают пройденный материал.

Стретчинг

Для проведения практических занятий по данной теме используются гимнастические ковры.

1. Упражнения на гибкость.

Основной набор упражнений: «складочка», «бабочка», «рыбка», «мостик», перекаты на спине, «крабик».

2. Упражнения на растяжку.

Основной набор упражнений: выпады; шпагаты: продольный левый, продольный правый, поперечный, «захват ноги», «мах в кольцо».

Общая физическая подготовка

Практические занятия проходят способами круговой тренировки, а также «линиями».

1. Упражнения на развитие силовых качеств.

Основной набор упражнений: подтягивания, отжимания, приседания.

2. Упражнения на развитие выносливости.

Основной набор упражнений: бег, прыжки, подвижные игры.

Итоговые занятия

Учащиеся на итоговых уроках показывают уровень знания выученных движений и композиций. В процессе обучения учащиеся получают задания для зачета по пройденной теме – составление композиций определенного стиля и исполнение под музыку.

Также проводятся танцевальные «баттлы» и различные выступления, соревнования.

Методические и оценочные средства

Методические материалы

- методическая литература;
- методические разработки, планы-конспекты занятий;
- зрительный ряд: видеопросмотры, фотоальбомы, журналы, буклеты, альбомы;
- литературный ряд: книги, журналы по искусству и культуре;
- аудио ряд: аудиокассеты с подбором мелодий, соответствующих темам занятий;

Дидактические материалы

- наглядные пособия: книги, схемы, плакаты, фотографии, видеофильмы;
- технические средства: компьютер.

Видеотека

1. Детский шоу-балет «Экситон». Концертные выступления. 2010г.
2. Иржи Киллиан «Шесть танцев», «Маленькая смерть» 2011г.
3. Михаил Барышников. Телефильм Jodav productions InC. «Барышников в Голливуде», 1982.
4. Михаил Барышников. «Frank Sinatra and more...», 2001
5. Морис Бежар. «Метаморфозы Мориса Бежара», 2000.
6. Морис Бежар «BBC». «Моцарт танго», 2005.
7. Художественный фильм «Авансцена», 2008.
8. С.Прокофьев «Romeo and Juliet». Opera national de Lion, 2011.
9. «Notre Dame de Paris» Рачард Кочанте, Люк Пломондон, 2009
10. Фильм Шаг вперед 1, 2, 3, 4, 5
11. «FIVE DANCES BY MARTHA GRAHAM». Video classics., 1995 Philips Produces
12. Серия DANCE VIDEO - видеосъемки Чемпионатов России, Европы и Мира по всем танцевальным направлениям. Издательский дом Фонда «Здоровье Культура Спорт»
13. Серия DANCE VIDEO – обучающие видео по всем направлениям современного танца. Издательский дом Фонда «Здоровье Культура Спорт»

Рекомендуемые ссылки и сайты

1. <https://www.youtube.com/@mihrantv/> канал Мирана Киракосяна
2. <https://www.youtube.com/@GetDance/> канал «Станцуй!»

Возрастные психологические особенности

В подростковом возрасте происходит становление личности. У детей этого возраста начинает формироваться сознательное отношение к окружающему миру, интересы становятся глубже и устойчивее.

Главная сложность – несоответствие между притязаниями на взрослость и реальным личностным поведением подростков. Наблюдается быстрая смена настроений, эмоциональная неуравновешенность. Взаимоотношения педагога с учащимися лучше строить на позиции взрослого к взрослому.

Особенности ранней юности – интеллектуальная зрелость, полоролевая дифференциация, оформление морально-нравственных принципов. Умственные способности уже сформированы и продолжают совершенствоваться. Наблюдается развитие специальных способностей, нередко связанных напрямую с выбираемой профессией. Педагогу важно включать ребенка в различные виды деятельности. Основные направления для работы педагога – формирование позиции «кто Я», формирование нравственности «а какой Я», и профессиональное самоопределение.

Оценочные материалы

При реализации программы используется несколько видов контроля:

- входной – по трем показателям (низкий, средний, высокий уровни). Собеседование, анкетирование;
- текущий – проходит после изучения каждого раздела программы (тестирование, конкурсы, проверочное занятие). Помогает педагогу проверить усвоение данного материала и выявить обучающихся, которым нужна помощь педагога.
- итоговый – в конце учебного года определение индивидуального уровня обучающегося.

Уровень оценки результатов: низкий, средний, высокий.

Теоретическая подготовка ребенка:

Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы), Практическая подготовка ребёнка: практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебного плана программы). Учебно-коммуникативные умения: умение слушать и слышать педагога, умение выступать перед аудиторией

Участие в концертах, фестивалях, конкурсах различного уровня.

Результаты освоения данной программы обучающимися отслеживаются на трех уровнях.

Личностный уровень			
Стадия обучения			Методы и методики
– интерес и мотивация к занятиям хореографии; стремление овладеть навыками сотрудничества со сверстниками и взрослыми; – осознание себя частью коллектива; – ориентация на позитивные взаимоотношения с участниками коллектива и педагогом.	– устойчивая мотивация и личная заинтересованность в занятиях хореографии; – понимание причин успешности в творческой деятельности; – проявление трудолюбия, настойчивости при достижении цели; – ориентация в сфере нравственных отношений	– ценностное отношение к историческому, культурному наследию; – стремиться к здоровому образу жизни, росту творческого мастерства; – проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей	– Диагностика достижений обучающихся наблюдение; – участие в конкурсах различного уровня
Метапредметный уровень			
Стадия обучения			Методы и методики
– способность к целеполаганию и	– принимает и сохраняет учебную	– имеет навык контроля и рефлексии;	– Диагностика достижений

<p>планированию;</p> <ul style="list-style-type: none"> – умение подчинять свои действия задачам коллектива; – владение простыми способами поиска информации с использованием предложенных педагогом источником; – способность устанавливать контакт со сверстниками и взрослыми; – умение договариваться и планировать в совместной творческой деятельности 	<p>задачу;</p> <ul style="list-style-type: none"> – адекватно воспринимает оценку педагога, прислушивается к мнению сверстников; – осуществляет анализ информации с выделением существенных признаков; – умеет согласовывать свои действия с общими задачами коллектива; – осуществляет познавательную деятельность с использованием различных средств коммуникации и информации; – умеет формулировать собственную точку зрения 	<ul style="list-style-type: none"> – умеет согласовывать свои действия с общими задачами коллектива; – умеет устанавливать деловые отношения со сверстниками для решения творческих задач; – умеет осуществлять познавательную деятельность с использованием различных средств коммуникации и информации; – формулирует собственную позицию и мнение, учитывает мнение других 	<p>обучающихся</p> <ul style="list-style-type: none"> – собеседование; – наблюдение
Предметный уровень			
Стадия обучения			Методы и методики
<ul style="list-style-type: none"> – правильно выполняет программные требования: движения – изолированных центров; взаимосвязь дыхания и движения; упражнения stretch-характера; – подвижность грудной клетки, тазобедренного, коленного суставов, голеностопа. 	<ul style="list-style-type: none"> – Технически грамотно выполняет следующие движения: body roll, flat back вперед, – выход на большой мостик из положения стоя. Стойка на лопатках «березка», кувырки – вперед, назад, перекаты. 	<ul style="list-style-type: none"> – Грамотное исполнение пируэтов, трехшаговых поворотов. Умение соединять движения одного центра с шагами. – Правильное исполнение следующих движений: штопорные вращения, deep body bend, side – stretch. Grand batman jete, сиссон ферме, 	<ul style="list-style-type: none"> – Диагностика достижений обучающихся – собеседование; – наблюдение; – участие в конкурсах различного уровня

<ul style="list-style-type: none"> – знает элементарные приёмы разминки на середине зала; – основные шаги афроджаз-танца; – основы работы мышц и правильного дыхания; – терминологию танца. – умеет самостоятельно выполнять разминку; – умеет исполнять синхронно движения и комбинации; – умеет под контролем педагога исполнять выученные связки; – умеет выделять сильную и слабую долю. 	<ul style="list-style-type: none"> – знает историю происхождения и развития танца модерн. – умеет самостоятельно исполнять изученные комбинации; – умеет ориентировать связки в разные стороны и в разных направлениях; – умеет исполнять программные прыжковые комбинации; – умеет владеть основами вращения на месте и в движении 	<ul style="list-style-type: none"> сиссон уверт. . Уметь работать одновременно двумя, тремя и более центрами, выполнять вращения, шаги и прыжки по диагонали. Владеть stretch скручиванием и раскручиванием корпуса. – знает понятия и принципы импровизации; – умеет владеть всеми видами вращения; – умеет совершать прыжки на месте и с продвижением; – умеет самостоятельно составлять связки на основе изученного материала; – умеет пользоваться основами сольной и контактной импровизации 	
--	--	---	--

Основные методы диагностики: анкетирование, беседа.

На протяжении всего учебного процесса проводятся следующие виды контроля знаний: беседы в форме «вопрос – ответ» с ориентацией на сопоставление, сравнение, выявление общего и особенного. Такой вид контроля развивает мышление обучающегося, умение общаться, выявляет устойчивость его внимания. Беседы, викторины, конкурсы – методы контроля, позволяющие повысить интерес обучающихся и обеспечить дух соревнования.

Для отслеживания результативности в процессе обучения проводятся: мини-соревнования, конкурсы, фестивали.

Список литературы

1. Никитин В. Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика. - М.: Изд-во «ГИТИС», 2000.
2. Никитин В.Ю. Использование стретчинга в профессиональной подготовке исполнителей современного танца, Москва, 2004 г.
3. Сироткина И. Свободное движение и пластический танец в России. М.: Новое литературное обозрение, 2011.
4. Танцевальная импровизация - теория, история, практика Альманах 1, Москва, 1999г.

5. Хавилер Д. С.: Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки.- ООО «Новое слово», 2009г.
6. Захаров Р. «Сочинение танца» Москва, Искусство, 1989 г.
7. Вихрева И. А. «Классический танец для начинающих» Москва, Театралис, 1985 г.
8. Вихрева И. А. «Экзерсис на полу для подготовки к занятиям классическим танцем» Москва, Театралис, 2004 г.
9. <http://dancehelp.ru>

Информационное обеспечение

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. Утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373; в ред. приказов от 26 ноября 2010 г. № 1241, от 22 сентября 2011 г. № 2357
3. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
4. Письмо Департамента общего образования Минобрнауки России № 03-296 от 12 мая 2011г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях»

Литература для педагогов

1. Никитин В.Ю. Модерн-джаз танец. История, методика, практика. ГИТИС, М., 2000.
2. Бежар Морис. Мгновение в жизни другого (мемуары). М.: «Балет», 2007.
3. Блэйер Фредерика. «Айседора. Портрет женщины и актрисы». Смоленск: «Русич», 2011.
4. Сироткина И. Свободное движение и пластический танец в России. М.: Новое литературное обозрение, 2011.
5. Никитин В.Ю. Использование стретчинга в профессиональной подготовке исполнителей современного танца, Москва, 2004 г.
6. Хавилер Д. С.: Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки.- ООО «Новое слово», 2009г.
7. Танцевальная импровизация - теория, история, практика Альманах 1, Москва, 1999г.

Литература для воспитанников

1. Бежар Морис. Мгновение в жизни другого (мемуары). М.: «Балет», 2007.
2. Блэйер Фредерика. «Айседора. Портрет женщины и актрисы». Смоленск: «Русич», 2011.
3. Балет. Журнал. М.: Министерство печати и информации, 2011- и т.д.

Словарь терминов современного танца

Примечание: движения классического танца, заимствованные модерн-джаз танцем, очень часто видоизменяются. Особенно это касается выворотного и параллельного положения. В связи с этим в словаре даётся терминология классического балета без изменений, а изменение положений зависит от контекста урока.

A LA SECONDE [а ля сегонд] – положение, при котором исполнитель располагается en face, а «рабочая» нога открыта в сторону на 90°.

ALLONGE, ARRONDIE [алонже, аронди] – положение округлённой или удлинённой руки.

ARABESQUE [арабеск] – поза классического танца, при которой нога отводится назад «носком в пол» на 45°, 60° или на 90°, положение торса, рук и головы зависит от формы арабеска.

ARCH [атч] – арка, прогиб торса назад.

ASSEMBLE [асембле] – прыжок с одной ноги на две выполняется с отведением ноги в заданном направлении и собиранием ног во время прыжка вместе.

ATTITUDE [аттитюд] – положение ноги, оторванной от пола и немного согнутой в колене.

BATTEMENT AVELOPPE [батман авлоппе] – противоположное battement developpe движение, «рабочая» нога из открытого положения через passe опускается в заданную позицию.

BATTEMENT DE VELOPPE [батман девлоппе] – вынимание ноги вперёд, назад или в сторону скольжением «рабочей» ноги по опорной.

BATTEMENT FONDU [батман фондю] – движение, состоящее из одновременного сгибания коленей, в конце которого «рабочая» нога приходит в положение sur le cou-de-pied спереди или сзади опорной ноги, а затем следует одновременное вытягивание коленей и «рабочая» нога открывается вперёд.

BATTEMENT FRAPPE [батман фραπε] – движение, состоящее из быстрого, энергичного сгибания и разгибания ноги, стопа приводится в положение sur le cou-de-pied в момент сгибания и открывается носком в пол или на высоту 45° в момент разгибания вперёд, в сторону или назад.

BATTEMENT RELEVE LENT [батман релеве лян] – плавный подъём ноги через скольжение по полу на 90° вперёд, в сторону или назад.

BATTEMENTRETIRE [батман ретире] – перенос через скольжение «рабочей» ноги, через passe из V позиции впереди в V позицию сзади.

BATTEMENT TENDU [батман тандю] – движение ноги, которая скольльзящим движением отводится на носок вперёд, назад или в сторону. В модерн-джаз танце выполняется также по параллельным позициям.

BATTEMENT TENDU JETE [батман тандю жете] – отличается от battement tendu активным выбрасыванием ноги в воздух на высоту.

BODY ROLL [боди ролл] – группа наклонов торса, связанная с поочерёдным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости (синоним «волна»).

BOUNCE [баунс] – трамплинное покачивание вверх-вниз, в основном происходит либо за счёт сгибания и разгибания коленей, либо пульсирующими наклонами торса.

BRUCH [браш] – скольжение или мазок всей стопой по полу перед открытием ноги в воздух или при закрытии в позицию.

CONTRACTION [контракшн] – сжатие, уменьшение объёма корпуса и округление позвоночника, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, выполняется на выдохе.

CORKSCREW TURN [корскру повороты] – «штопорные» повороты, при которых исполнитель повышает или понижает уровень вращения.

COUPE [купе] – быстрая подмена одной ноги другой, служащая толчком для прыжка или другого движения.

CURVE [кёрф] – изгиб верхней части позвоночника (до «солнечного сплетения») вперёд или в сторону.

DEEP BODY BEND [диип боди бэнд] – наклон торсом вперёд ниже 90°, сохраняя прямую линию торса и рук.

DEEP CONTRACTION [диип контракшн] – сильное сжатие в центр тела, в котором участвуют все сочленения, т. е. в это движение включаются руки, ноги и голова.

DE GAGE [дегаже] – перенос тяжести корпуса с одной ноги на другую по второй позиции (вправо, влево) и по четвёртой позиции ног (вперёд, назад), может выполняться как с demi-plie, так и на вытянутых ногах.

DEMI-PLIE [деми-плие] – полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.

DEMIROND [деми ронд] – полукруг носком ноги по полу вперёд и в сторону, или назад и в сторону.

DROP [дроп] – падение расслабленного торса вперёд или в сторону.

ECARTE [экарте] – поза классического танца (à la seconde), развёрнутая по диагонали вперёд или назад, корпус чуть отклонён от поднятой ноги.

EMBOITE [амбуате] – последовательные переходы с ноги на ногу на полупальцах, пальцах и с прыжком. Прыжки emboite – поочерёдное выбрасывание согнутых в коленях ног вперёд или на 45°.

EN DEDANS [ан дедан] – направление движения или поворота к себе, вовнутрь.

EN DEHORS [ан деор] – направление движения или поворота от себя или наружу.

EPAULMENT [эпольман] – положение танцовщика, повёрнутого в 3/4 в т. 8 или т. 2; различается epaulement croise (закрытый) и epaulement efface (стёртый, открытый).

FLAT BACK [флэт бэк] – наклон торса вперёд, в сторону (на 90°), назад с прямой спиной, без изгиба торса.

FLAT STEP [флэт стэп] – шаг, при котором вся стопа одновременно ставится на пол.

FLEX [флекс] – сокращённая стопа, кисть или колени. FLIK [флик] – мазок стопой по полу к опорной ноге.

FOUETTE [фуэтте] – приём поворота, при котором тело исполнителя поворачивается к зафиксированной в определенном положении ноге (на полу или в воздухе).

FROG-POSITION [фрог-позишн] – позиция сидя, при которой согнутые в коленях ноги касаются друг друга стопами, колени должны быть максимально раскрыты в стороны.

GLISSADE [глиссад] – партерный скользящий прыжок без отрыва от пола с продвижением вправо-влево или вперед-назад.

GRAND BATTEMENT [гран батман] – бросок ноги на 90° и выше вперед, назад или в сторону.

GRAND JETE [гран жете] – прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед, назад или в сторону. Ноги раскрываются максимально и принимают в воздухе положение «шпагат».

GRAND PLIE [гран плие] – полное приседание.

HIGH RELEASE [хай релиз] – высокое расширение, движение, состоящее из подъема грудной клетки с небольшим перегибом назад.

HINGE [хинч] – положение танцора, при котором прямой, без изгибов торс отклоняется назад на максимальное расстояние, колени согнуты, стопы на полупальцах.

HIP LIFT [хип лифт] – подъем бедра вверх.

HOP [хоп] – шаг-подскок, «рабочая» нога обычно в положении «у колена».

JACK KNIFE [джек найф] – положение корпуса, при котором торс наклоняется вперед, спина прямая, опора на руки, колени вытянуты, ноги во второй параллельной позиции, пятки не отрываются от пола.

JAZZ HAND [джаз хэнд] – положение кисти, при котором пальцы напряжены и разведены в стороны.

JELLY ROLL [желли ролл] – движение пелвисом, состоящее из мелкого сокращения мышц с одновременным небольшим поворотом пелвиса вправо-влево (синоним – шейк пелвиса).

JERK-POSITION [джерк-позишн] – позиция рук, при которой локти сгибаются и немного отводятся назад, за грудную клетку, предплечья располагаются параллельно полу.

JUMP [джамп] – прыжок на двух ногах.

KICK [кик] – бросок ноги вперед или в сторону на 45° или 90° через вынимание приемом developpe.

LAY OUT [лэй аут] – положение, при котором нога, открытая на 90° в сторону или назад, и торс составляют одну прямую линию.

LEAP [лиип] – прыжок с одной ноги на другую с продвижением вперед или в сторону.

WCOMOTOR [локомотор] – круговое движение согнутых в локтях рук вдоль торса.

LOW BACK [лоу бэк] – округление позвоночника в пояснично-грудном отделе.

PAS BALANCE [па балансе] – па, состоящее из комбинации tombe upas de bourree. Исполняется с продвижением из стороны в сторону, реже – вперед-назад.

PAS CHASSE [па шассе] – вспомогательный прыжок с продвижением во всех направлениях, при исполнении которого одна нога «догоняет» другую в высшей точке прыжка.

PAS DE BOURREE [па де бурре] – танцевальный вспомогательный шаг, состоящий из чередования переступаний с одной ноги на другую с окончанием на demi-plle. Синоним step pas de bourree. В модерн-джаз танце во время pas de bourree положение sur le cou-de-pied не фиксируется.

PAS DE CHAT [па де ша] – прыжок, имитирующий прыжок кошки. Согнутые в коленях ноги отбрасываются назад.

PAS FAILLJ [па файи] – связующий шаг, состоящий из проведения свободной ноги через проходящее demiplié по I позиции вперёд или назад, затем на ногу передаётся тяжесть корпуса с некоторым отклонением от вертикальной оси.

PASSE [пассе] – проходящее движение, которое является связующим при переводе ноги из одного положения в другое, может исполняться по первой позиции на полу (passer par terre), либо на 45° или 90°.

PIQUE [пике] – лёгкий укол кончиками пальцев «рабочей» ноги об пол и подъём ноги на заданную высоту.

PIROUETTE [пируэт] – вращение исполнителя на одной ноге en dehors или e dedans, вторая нога в положении sur le sou-de-pied.

PLIE RELEVÉ [плие релеве] – положение ног на полупальцах с согнутыми коленями.

POINT [пойнт] – вытянутое положение стопы.

PRANCE [прайс] – движение для развития подвижности стопы, состоящее из быстрой смены положения «на полупальцах» и point.

PREPARATION [препарасьон] – подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения.

PRESS-POSITION [пресс-позишн] – позиция рук, при которой согнутые в локтях руки ладонями касаются бёдер спереди или сбоку.

RELEASE [релиз] – расширение объёма тела, которое происходит на вдохе.
RELEVÉ [релеве] – подъём на полупальцы.

RENVERSE [ранверсе] – резкое перегибание корпуса в основном из позы attitude croise, сопровождающееся pas de bouree en tournant.

ROLL DOWN [ролл даун] – спиральный наклон вниз-вперёд, начиная от головы.

ROLL UP [ролл ап] – обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию.

RONDE DE JAMBES PAR TERRE [рон де жамб пар терр] – круг вытянутой ногой, касаясь пальцами пола.

ROUENDE DE JAMBES EN L'AIR [рон де жамб анлер] – круговое движение нижней части ноги (голеностопа) при фиксированном бедре, отведённом в сторону на высоту 45° или 90°.

SAUTE [соте] – прыжок классического танца с двух ног на две ноги по I, II, IV и V позициям.

SHIMMI [шимми] – спиральное, закручивающееся движение пелвисом вправо и влево.

SIDE STRETCH [сайд стрэтч] – боковое растяжение торса, наклон торса вправо или влево.

SISSON OUVERTE [сиссон уверт] – прыжок с отлётом вперёд, назад или в сторону, при приземлении одна нога остаётся открытой в воздухе на заданной высоте или в заданном положении.

SOUTENU EN Tournant [сутеню ан турнан] – поворот на двух ногах, начинающийся с втягивания «рабочей» ноги в пятую позицию.

SQUARE [сквэа] – четыре шага по квадрату: вперёд-в сторону-назад-в сторону.

STEP BALL CHANGE [стэп болл чендж] – связующий шаг, состоящий из шага в сторону или вперёд и двух переступаний на полупальцах (синоним step ra de hour ee).

SUNDARI [зундари] – движение головы, заключающееся в смещении шейных позвонков вправо-влево и вперёд-назад.

SURLE COU-DE-PIED [сюр ле ку-де-пье] – положение вытянутой ступни «работающей» ноги на щиколотке опорной ноги спереди или сзади.

СВИНГ – раскачивание любой частью тела (рукой, ногой, головой, торсом) в особом джазовом ритме.

THRUST [фраст] – резкий рывок грудной клеткой или пелвисом вперёд, в сторону или назад.

TILT [тилт] – угол, поза, при которой торс отклоняется в сторону или вперёд от вертикального положения, «рабочая» нога может быть открыта в противоположном направлении на 90° и выше.

ТОМБЕ[томбе] – падение, перенос тяжести корпуса на открытую ногу вперёд, в сторону или назад на demi-plie.

TOUCH – приставной шаг или шаг на полупальцы без переноса тяжести корпуса.

TOUR CHAANES [тур шене] – исполняемые на двух ногах по диагонали или по кругу на высоких полупальцах, следующие один за другим полуповороты, в модерн-джаз танце могут исполняться на полной стопе и в demi-plie.