

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА МАСТЕРСКАЯ СОВРЕМЕННОЙ ХОРЕОГРАФИИ «ЗАЗЕРКАЛЬЕ»

Направленность: художественная Возраст учащихся: <u>5–16 лет</u> Срок реализации программы: <u>7 лет</u>

<u>Разработчик:</u> Руденко Алиса Евгеньевна

педагог дополнительного образования

Новокузнецкий городской округ, 2023 г.

# Комитет образования и науки администрации г. Новокузнецка Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Городской Дворец детского (юношеского) творчества им. Н.К. Крупской»

**PACCMOTPEHA** 

на заседании

методического совета

Протокол № 2

От 23.05.2023 г.

ПРИНЯТА

на заседании

педагогического совета

Протокол № 3

от 30.05.2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ** 

Директор Дворца

детского (юношеского)

творчества

им. Н.К. Крупской «Городской

расть. Грудинин

1риказ № 590 эт 30.05.2023 г

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА МАСТЕРСКОЙ СОВРЕМЕННОЙ ХОРЕОГРАФИИ-«ЗАЗЕРКАЛЬЕ»

Направленность: художественная Возраст учащихся: 5-16 лет Срок реализации программы: 7 лет

Разработчик:

Руденко Алиса Евгеньевна

педагог дополнительного образования

#### КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

#### Пояснительная записка

# Направленность программы: художественная.

Программа является разноуровневой: стартовый (от 5-7 лет), базовый (7-12лет) и продвинутый (12-16 лет) рассчитана на 7 лет обучения.

# Нормативно-правовое обеспечение разработки и реализации программы

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с последующими изменениями и дополнениями.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 06.12.2019 N 56722).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей, и молодежи».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 2 декабря 2019 г. N 649 «Об утверждении Целевой модели цифровой образовательной среды».
- Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 No ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).
- Распоряжение губернатора Кемеровской области от 06.02.2023 «Об утверждении Стратегии развития воспитания «Я Кузбассовец» на период до 2025 года».
- Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области от 03.04.2019 № 212
  «О внедрении системы персонифицированного дополнительного образования на Территории Кемеровской области».
- Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 13.01.2023 № 102 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования, и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).
- Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Городской Дворец детского (юношеского) творчества им. Н.К. Крупской».
- Положение о порядке разработки, оформления и утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Городской Дворец детского (юношеского) творчества им. Н.К. Крупской».

#### Актуальность программы.

В духовной культуре человечества хореографическое искусство занимает особое значение и неразрывно связано с жизнью человека. На протяжении долгого времени в нем формировались различные стили и направления, которые постепенно приобретали

самостоятельность. В настоящее время особую популярность среди молодежи приобретает современная хореография. Это танцевальное направление дает возможность подрастающему поколению приобщиться не только к культуре и искусству, но и здоровому образу жизни, спорту. Современная хореография — это, прежде всего, авторская хореография. Она стремится выразить все устремления сложного противоречивого внутреннего мира человека, помогает понять самих себя. Танец является неотъемлемой частью пластической культуры человека. Воспитание танцевально-пластической культуры начинается с познания и развития опорно-двигательного аппарата танцовщика. Чтобы пройти через сознательное управление своим телом к бессознательному использованию танцевальных движений, необходимо научиться выполнять простейшие танцевальные упражнения и движения. В основе танцевальной школы лежит не тренирующий, а обучающий и воспитывающий факторы.

Данная программа знакомит с различными стилями и направлениями современной хореографии, способствует интеграции личности ребенка в национальную и мировую культуру.

Содержание программы направлено на физическое и эстетическое развитие детей и подростков, предусматривает систематичность и последовательность обучения, помогает естественному развитию организма ребенка, последовательно формирует танцевальные способности.

В процессе обучения у воспитанников устраняются мышечные зажимы и психологические барьеры, увеличиваются гибкость и подвижность тела, развиваются чувство ритма, координация движений и танцевальная выразительность. Повышается самооценка. Обучающиеся постепенно приобретают эмоциональную отзывчивость на музыку и навыки социально-активной личности. Занятия в группе и подготовка к конкурсам учат детей не бояться трудностей, быть собранными и ответственными, адекватно относиться к неудачам и исправлять ошибки.

Разнообразные танцевальные композиции помогают обучающимся развивать способность к импровизации и умению фантазировать в танце, быть компетентной и творческой личностью, способной к самореализации не только в танце, но и в будущем в других видах деятельности.

Таким образом, освоение содержания программы способствует развитию личности обучающихся и решает актуальные задачи современного образования и общества.

Содержание программа дополнена и обогащает представление детей о труде взрослых, знакомит их с творческими профессиями.

Отличительная особенность программы. Программа «Мастерская современной хореографии «Зазеркалье» отличается от уже существующих программ тем, что она опирается на опыт педагогов, переработанные авторские методики и большой практический опыт Никитина В.Ю. (г. Москва), одного из ведущих специалистов в области современной хореографии, профессора кафедры эстрадного танца МГУКИ. Значительное место в Программе уделяется авторским техникам: Лестера Хортона, Мерса Каннингема и других. Соединение стилей модерн-джаз танец, contemporary dance, импровизация, где тело и эмоции – это единое целое.

Ребята в процессе реализации программы, имеют хорошую возможность быть полноправными участниками в постановке танцев и в подготовке концертных номеров, где проявляется индивидуальность каждого.

Интересны занятия, на которых применяется современные формы обучения: танцевальный баттл (состязание, соревнование), где в полной мере обучающийся может проявить и показать все свои достижения в современных танцевальных стилях и техниках исполнения; вечер хореографических миниатюр и фристайл, танцевальный марафон, квартирник и коллаборация, эксперимент.

**Адресат программы**. Программа предназначена для детей 5-16лет. Набор осуществляется по принципу добровольности, без отбора и предъявления требований к наличию специальных умений. В коллектив обучающиеся принимаются при наличии медицинских

справок о состоянии здоровья. Для обучающихся имеющих подготовку, возможно, зачисление в группу соответствующего года обучения.

Количественный состав группы 1 года обучения - 20 человек, 2 и 3 года – 15 человек, 4-7 года обучения- 15 человек.

**Объем программы** и **срок освоения программы**. Общий объем - 1548 часа. 1 год обучения — 144 часа, 2, 3, 4 год — 216 часов, 5, 6, 7 год обучения - 324.

Форма обучения и форма организации обучения. Основная форма обучения - занятие. Занятия проводятся в очной форме.

**Режим занятий.** 1 год обучения -2 по 2 часа (1 академический час -30 минут); 2-й, 3-ий, 4-ый - года обучения -3 раза в неделю по 2 часа, (академический час -45 минут) 5-й год, 6-й, 7-й года обучения -3 раза в неделю по 3 часа.

**Цель программы стартового уровня:** развитие интереса к современной хореографии, укрепление и совершенствование физического здоровья и творческих способностей обучающихся.

### Задачи стартового уровня:

- познакомить с историей развития современного танца и терминологии;
- сформировать интерес к современному танцевальному искусству и творчеству;
- развивать общую физическую выносливость обучающихся, координацию движений рук и ног, гибкость и пластику;
- способствовать развитию творческих способностей через участие в составлении танцевальных композиций;
- формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми, интерес к коллективной творческой деятельности.
- познакомить детей с профессиями Дворца творчества

**Цель программы базового уровня:** освоение базовых знаний, умений, навыков по современной хореографии и формирование устойчивой мотивации к данным занятиям и развитию креативности.

#### Задачи базового уровня:

- познакомить обучающихся с основоположниками современного танца и различными его направлениями.
- развивать общую физическую подготовку, выносливость, гибкость и пластику;
- освоить элементы джазового танца, танца модерн, акробатики;
- способствовать развитию творческих способностей с помощью танцевальной импровизации;
- воспитывать умение работать в группе;
- совершенствовать навыки публичного выступления на сцене.
- сформировать представления учащихся о профессии хореографа

**Цель программы продвинутого уровня:** развитие способности к творческому самоопределению, формирование навыков преподавания и сочинительства, готовность к продуктивной творческой деятельности в разных танцевальных направлениях современной хореографии.

#### Задачи продвинутого уровня:

- приобщать к массовой танцевальной культуре, познакомить с творчеством известных деятелей хореографии;
- совершенствовать технику исполнения элементов джазового танца, танца модерн, contemporary dance;
- познакомить обучающихся со стилями хореографии hip-hop, house, dancehall, vogue, popping;
- способствовать развитию индивидуальности в танце с помощью импровизации;
- воспитывать культуру работы в коллективе;

- научить основам балетмейстерского искусства.

# Содержание программы Учебно-тематический план первого года обучения

№	Наименование разделов программы и	Количество часов			
п/п/	тем	Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие «Знакомство с танцем»	2	1	1	
1	Знакомство с современным танцем				
1.1	Особенности позиций рук в современном	8	1	7	
	танце				
1.2	Особенности позиций ног в современном	8	1	7	
	танце				
1.3	Постановка корпуса	10	1	9	
1.4	Основные движения современного танца на	18	1	17	
	середине зала				
2	Партерная гимнастика				
2.1	Выворотность и танцевальный шаг	10	1	9	
2.2	Развитие гибкости позвоночника	8	1	7	
2.3	Сила и гибкость стопы	8	1	7	
2.4	Подвижность суставов	8	1	7	
3	Ритмика				
3.1	Ритмичные упражнения на середине зала	12	2	10	
3.2	Соединение музыки и танца	16	2	14	
4	Веселая импровизация				
4.1	Развиваем фантазию в танце	18	2	16	
5	Репетиционная постановочная работа				
5.1	Разучивание хореографического номера	20	2	18	
5.2	Репетиционная деятельность	10	0	10	
6	Важные профессии Дворца творчества				
6.1	Знакомство с профессией костюмера	4	2	2	
7	Итоговое занятие «В мире танца»	2	1	1	
	Итого	144	22	122	

# Содержание учебно-тематического плана

#### Вводное занятие «Знакомство с танцем»

**Теория:** знакомство, введение в программу, инструктаж по технике безопасности в зале хореографии.

**Практика:** разминка. Упражнения и игры «Снежный ком», «Танцевальный микс». Разучивание поклона.

# 1. Знакомство с современным танцем

# 1.1 Особенности позиций рук в современном танце

**Теория:** понятия «правой» и «левой» руки. Разделение руки на составляющие: плечо, локоть, ладошка, пальцы.

**Практика:** разучивание основных позиций рук современного танца: подготовительная, «на поясе», ладони спереди на бедрах (press poz.), первая позиция и её разновидности, вторая позиция, третья позиция, V-позиция.

Положение кистей: джаз-хенд (jazz-hand), сокращенная кисть флекс (flex), вытянутая кисть стрейч (stretch), пальцы, сжатые в кулак вист (fist).

Танцевальные игры.

#### 1.2. Особенности позиций ног в современном танце

**Теория:** «правая» и «левая» нога. Понятие ягодичная мышца, бедра, колено, стопы, пальцы стопы. Как работать мышцами ног, как затянуть колени.

**Практика:** разучивание позиций ног современного танца: 1-ая, 2-ая. Различие аут- и ин- позиций.

#### 1.3 Постановка корпуса

**Теория:** зачем держать осанку и как это пригодиться в хореографии. Где находятся лопатки, плечи, макушка. Как вытянуться в «струнку».

**Практика:** изучение правильной постановки корпуса. Работа шеи, плечевого пояса, лопаток. Выработка танцевальной осанки.

#### 1.4 Основные движения современного танца на середине зала

**Теория:** изучение танцевальной терминологии. Почему все движения хореографии на английском и французском языках.

**Практика:** paзучивание demi/grand plie, releve, battement tendu/ tendu jete вперед, в сторону и назад, brash. Положения ноги passe и cou-de-pied. Положения корпуса flat back и deep body bend, jack knife. Twist корпуса. Разучивание элементарных прыжков с двух ног на две.

#### 2. Партерная гимнастика

# 2.1 Выворотность и танцевальный шаг

**Теория:** понятие «выворотность».

**Практика:** разучивание упражнений «складочка» вперед/в сторону к ногам в 1-ой и 2-ой позициях ног, «бабочка», «кузнечик». Маховые упражнения ног лёжа на полу.

#### 2.2 Развитие гибкости позвоночника

Теория: Важность гибкости и подвижности позвоночника.

**Практика:** Упражнение «лодочка», «корзиночка», «колечко».

#### 2.3 Сила и гибкость стопы

**Теория:** понятия «подъем стопы», «птичка», «крючок».

**Практика:** правила сокращения и натягивания стопы. Упражнения для развития «подъема» стопы.

# 2.4 Подвижность суставов

Теория: где находятся суставы и что это такое.

**Практика:** разучивание упражнения «часики» (тазобедренный сустав). Упражнение «замочек» (плечевой сустав).

#### 3. Ритмика

# 3.1 Ритмичные упражнения на середине зала

**Теория:** как считать музыку. Элементарные музыкальные размеры. Понятие «музыкальный квадрат».

**Практика:** развитие музыкального слуха и чувства ритма с помощью исполнения различных видов шагов под музыку. Танцевальный шаг с вытягиванием пальцев ног, шаги на полупальцах при вытянутых коленях, шаги на пятках, шаги с высоко поднятыми коленями вытянутыми пальцами ног, легкий бег, бег с высоко поднятыми коленями, бег с подскоками. Хлопки под музыку. Музыкальные игры «Хлопай-топай», «Паровозик», «Погуляем».

#### 3.2 Соединение музыки и танца

**Теория:** понятия «пауза», «сильная доля», «громко», «тихо», «плавно», «быстро».

**Практика:** исполнение общеразвивающих движений под музыку с разным настроением. Передача настроения музыки через движения. Упражнение «Грустно-весело», «Кукольный театр».

#### 4. Веселая импровизация

#### 4.1 Развиваем фантазию в танце

Теория: импровизация – танец, который можно сочинять на ходу.

**Практика:** танцевальные игры «Повторюшки», «Зеркало», «Злюка». Использование игровых образов — «куколка», «котик», «пушинка», «робот» и т.д. Сочинение движений на ходу на заданную тему («летний день», «капель», «мороз» и т.д.).

#### 5. Репетиционная постановочная работа

# 5.1 Разучивание хореографического номера

Теория: знакомство с темой номера, прослушивание музыки.

**Практика:** разучивание основных комбинаций номера. Соединение комбинаций в единое целое. Выстраивание рисунков и переходов между ними.

#### 5.2 Репетиционная деятельность

**Практика:** оттачивание всех движений в комбинации. Выработка синхронности в группе.

# 6. Важные профессии Дворца творчества

#### 6.1 Знакомство с профессией костюмера

**Теория:** знакомство с устройством швейного цеха. Профессии модельер, художник по костюмам, закройщик, швея. Секреты красивого костюма.

Практика: экскурсия в швейный цех Дворца творчества.

Итоговое занятие «В мире танца».

Теория: терминология современного танца.

**Практика:** открытый показ занятия современного танца. Демонстрация базовых умений современного танца. Показ хореографического номера.

#### Учебно-тематический план второго года обучения

№			Кол-во ч	о часов	
	Название разделов программы и тем	Всего	Теория	Практика	
Ввод	цное занятие «Вспоминай-ка»	2	1	1	
1	История развития современного танца				
1.1	Поиск свободного движения и отвержение	10	8	2	
1.1	традиционных балетных форм				
1.2	Основоположники современного танца. Ключевые	10	8	2	
1.2	фигуры				
2	Джазовый танец				
2.1	Особенности позиций рук и ног в современном танце	6	1	5	
2.2	Основные джазовые движения на середине зала	24	2	22	
2.3	Кросс движения	16	2	14	
2.4	Стрейч- упражнения	12	2	10	
3	Акробатические элементы в хореографии				
4.1	Динамические упражнения	18	2	16	
4.2	Статические упражнения	18	2	16	
4	Импровизация				
5.1	Развитие индивидуальности в танце	26	1	25	
5.2	Импровизация в группе	22 1 21			
5	Репетиционная постановочная работа				
5.1	Разучивание хореографического номера	28 2 26			
5.2	Репетиция и отработка	18 0 18			
6	Важные профессии Дворца творчества				
6.2	Свет, звук и декорации на сцене	4	2	2	

Итоговое занятие «Создавай и выдумывай!»	2	1	1
Итого	216	37	179

#### Вводное занятие «Вспоминай-ка»

**Теория:** знакомство, введение в программу, инструктаж по технике безопасности в зале хореографии.

**Практика:** разминка. Повторение всех знакомых движений и комбинаций. Упражнения и игры «Поздороваемся», «Зоопарк». Разучивание поклона.

# 1. История развития современного танца

# 1.1 Поиск свободного движения и отвержение традиционных балетных форм

**Теория:** история возникновения современного танца. Предпосылки развития нового направления хореографии. Связь классического балета и современной хореографии.

**Практика:** выполнение заданий: сходство и различие классического и современного танцев, соотнесение карточек с терминами.

# 1.2 Основоположники современного танца. Ключевые фигуры

**Теория:** изучения творчества новаторов современного танца: Рут-Сен Дени (хореографическая школа «Денишоун»), Айседоры Дункан, Теда Шоуна.

Практика: просмотр видео работ известных хореографов.

#### 2. Джазовый танец

# 2.1 Особенности позиций рук и ног в современном танце

**Теория:** понятие округленной и вытянутой руки. Заимствованные позиции из классического танца.

**Практика:** разучивание 3-й, 4-й и 5-й позиций ног в аут- и инвариантах. V- и L- позиции рук. Упражнение «Веселые позиции».

# 2.2 Основные джазовые движения на середине зала

**Теория:** разогрев –«Warming up». Правильная последовательность движений warming up. Изучение терминологии.

**Практика:** комбинации warming up. Разучивание движений корпуса: side stretch, body roll (roll up/roll down), arch, curve, lay out. Положения tilt, attitude. Grand battement вперед, назад и сторону на середине зала. Кіск (бросок).

# 2.3 Кросс движения

**Теория:** что такое кросс (cross), его виды. Понятие «точка» во время вращения. Виды прыжков.

**Практика:** разучивание шагов в продвижении step ball change, degage, camel walk, flat step. Square (шаги в demi plie по квадрату). Разучивание вращений. Изучение tour chaines. Прыжки: с двух ног на две/ на одну (jump), с одной ноги на другую с продвижением (leap).

# 2.4 Стрейч-упражнения

Теория: значение растяжки для артиста современного танца.

**Практика:** партерные упражнения для растяжки ног- выпады вперед и в сторону, поперечный шпагат, правый/ левый шпагаты. Развитие гибкости спины.

# 3. Акробатические элементы в хореографии

# 3.1 Динамические упражнения

**Теория:** что такое динамические элементы акробатики. Связь акробатики и хореографии. Техника безопасности во время работы с акробатическими упражнениями.

**Практика:** разучивание динамичных акробатических упражнений: перекаты по полу, кувырок назад с прямыми ногами, кувырок назад в шпагат, кувырок вперед.

# 3.2 Статические упражнения

Теория: что такое динамические элементы акробатики.

**Практика:** упражнения для развития силы рук — отжимания, планка. Акробатические элементы, исполняющиеся на месте. Разучивание «мостика» (простой, на полупальцах, с одной ногой наверх). Упражнение «березка». Стойка на руках/голове, стойка на локтях.

#### 4. Импровизация

# 4.1 Развитие индивидуальности в танце

Теория: как найти свою индивидуальность.

**Практика:** выполнение упражнений импровизации с закрытыми глазами. Развитие умения не повторять друг за другом и отличаться от всех. Игры и упражнения «Командир», «Красная дорожка», «Кукольный театр», «Парад артистов». Импровизация с предметом.

# 4.2 Импровизация в группе

Теория: как работать в группе и уважать пространство друг друга.

**Практика:** упражнение «Рыбки». Импровизация в маленьком квадрате/ круге. Упражнение «Лодка в море».

#### 5. Репетиционная постановочная работа

# 5.1. Разучивание хореографического номера

**Теория:** знакомство с новым номером: изучение темы, идеи, музыкального материала.

**Практика:** разучивание основных комбинаций номера. Расстановка рисунков, основных точек.

#### 5.2 Репетиция и отработка

**Практика:** детальный разбор разученного номера. Отработка актерской составляющей. Оттачивание элементов, выработка синхронности в группе.

### 6. Важные профессии Дворца творчества

## 6.1 Свет, звук и декорации сцены

**Теория:** знакомство с профессией художник-декоратор сцены. Знакомство с профессией звукорежиссер и художник по свету.

Практика: экскурсия на сцену Дворца творчества.

Итоговое занятие «Создавай и выдумывай!»

Теория: демонстрация владения терминологией современного танца.

**Практика:** открытый показ занятия современного танца. Демонстрация полученных умений современного танца. Кросс-упражнения, итоги раздела «Импровизация». Показ хореографического номера.

#### Учебно-тематический план третьего года обучения

No॒	Название разделов программы и тем	Кол-во часов	Теория	Практика
Вводі	ное занятие «Весёлая импровизация»	2	1	1
1	Джазовый танец			
1.1	Экзерсис на середине	32	4	28
1.2	Основные движения джаз-танца	10	2	8
2	Партерная гимнастика			
2.1	Упражнения для развития выворотности ног,	20	2	18
	подвижности тазобедренных суставов и			
	эластичности мышц бедра			
2.2	Упражнения для эластичности мышц стопы,	12	2	10
	ахилловых сухожилий и подколенных мышц			
2.3	Комплексные упражнения партерной	10 1		7
	гимнастики			
3	Импровизация в танце			

3.1	Упражнения танцевальной импровизации	26	2	24
3.2	Танцевальные игры для развития креативного	10	1	9
	мышления			
4	Акробатика			
4.1	Специальная физическая подготовка	22	2	20
4.2	Динамические упражнения	10	2	8
5	Профессия «Хореограф»			
5.1	Знакомство с известными хореографами России	8	6	2
	и Кузбасса			
6	Репетиционная постановочная работа			
6.1	Разучивание хореографического номера	42	10	34
6.2	Отработка и репетиции	10	0	10
	Итоговое занятие «Звездочки»	2	1	1
	Итого:	216	36	180

#### Вводное занятие «Весёлая импровизация»

**Теория:** знакомство, введение в программу, инструктаж по технике безопасности в зале хореографии.

**Практика:** разминка. Упражнения и игры-импровизации «Поздороваемся», «Зоопарк». Разучивание поклона.

# 1. Джазовый танец

# 1.1 Экзерсис на середине зала

Теория: изучение новых терминов.

**Практика:** разучивание и отработка технических комбинаций с использованием известных движений. Bounce (пульсирующее раскачивание). Разучивание новых элементов: prance, sundari, locomotor. Правила исполнения a la seconde, attitude, tilt вперед, назад, в сторону, terboushon.

# 1.2 Основные движения джаз-танца

**Теория:** основные принципы вращений на середине зала. Понятие «Точка».

**Практика:** разучивание основных вращений джаз-танца: pirouette, corkscrew turn, compass turn, pencil turn, pirouette, tour pique.

# 2. Партерная гимнастика

# 2.1 Упражнения для развития выворотности ног, подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра

Теория: как устроен тазобедренный сустав. От чего зависит наша выворотность ног.

**Практика:** упражнение "Лягушка": а) сидя; б) лежа на спине; в) лежа на животе. Лежа на спине, подъем ног на 90° по 1 позиции с одновременным сокращением и вытягиванием стоп. Упражнение «Угол» и «Шнур».

# 2.2 Упражнения для эластичности мышц стопы, ахилловых сухожилий и подколенных мышц

Теория: методика исполнения движений. Правила натягивания стопы.

**Практика:** упражнения в положении сидя и лёжа на спине: вращательные движения стоп, сокращение стоп, натягивание стоп. Упражнение «Складочка». Развороты стоп в I позиции. Поднимание вытянутой ноги в положение 30, 45 и 60 градусов.

# 2.3 Комплексные упражнения партерной гимнастики

**Теория:** знакомство с комбинацией в партере. Повторение правил исполнения движений.

**Практика:** соединение упражнений в комплекс – комбинации. Разучивание танцевальной комбинации в партере с разученными упражнениями.

#### 3. Импровизация в танце

#### 3.1 Упражнения танцевальной импровизации

**Теория:** просмотр видео-занятия «Упражнение танцевальной импровизации»

**Практика:** знакомство с упражнениями: «Волшебные нити», «Мячики», «Школа шпионов» (техника плавного переноса веса тела с ноги на ногу), «Растяжка в длину стоя» (вытягиваем руки вверх (вдох), расслабление - (выдох), «Солнечный зайчик».

#### 3.2 Танцевальные игры для развития креативного мышления

**Теория:** что такое «креативное мышление» и как стать «креативным».

**Практика:** танец-игра «Звездочки». Танец-игра «Воздушные шарики». Танец-игра: рисование в пространстве. Рисование: восьмерка. Рисование: круг над головой.

#### 4. Акробатика

# 4.1 Специальная физическая подготовка

**Теория:** цель и важность хорошей физической подготовки при освоении акробатических упражнений.

**Практика:** упражнения для развития специфически групп мышц для освоения акробатических элементов. Перекаты, перекаты в стойку на лопатках. Техническая подготовка. Упражнения для развития чувства равновесия. Упражнения для развития общей выносливости (бег, прыжки).

#### 4.2 Динамические упражнения

Теория: техника безопасности во время разучивания акробатических элементов.

**Практика:** колесо, колесо с одной опорой. Изучение движения дугой с отталкиванием от рук из положения лёжа.

# 5. Профессия «Хореограф»

#### 5.1 Знакомство с известными хореографами России и Кузбасса

**Теория:** знакомство с творчеством хореографов России в области современного танца.

Практика: просмотр видео хореографических работ известных хореографов.

#### 6. Репетиционная постановочная работа

#### 6.1. Разучивание хореографического номера

**Теория:** знакомство с новым номером: изучение темы, идеи, музыкального материала.

**Практика:** разучивание основных комбинаций номера. Расстановка рисунков, основных точек.

#### 6.2 Отработка и репетиции

**Практика:** детальный разбор разученного номера. Отработка актерской составляющей. Оттачивание элементов, выработка синхронности в группе.

#### Итоговое занятие «Звёздочки»

**Теория:** устный опрос для проверки следующих знаний — названия движений джазтанца, правила исполнения движений, известные хореографы России и Кузбасса, игры танцевальной импровизации.

**Практика:** демонстрация технического класса Джаз-танца (экзерсис на середине, партерная гимнастика, вращения, акробатика). Игры и упражнения танцевальной импровизации.

# Учебно-тематический план четвертого года обучения

№	Название разделов программы и тем	Кол-во часов	Теория	Практика
Вводное занятие «Мир современного танца»		2	1	1
1 Джазовый танец				
1.1	Партерный экзерсис	30	1	29

1.2	Кросс упражнения	28	1	27
2	Танец модерн			
2.1	Изоляция и полицентрия	10	1	9
2.2	Сжатие/расширение/высокое расширение (Contraction/release/high release)	14	1	13
2.3	Координация	10	1	9
2.4	Уровни	6	1	5
3	Уличные стили			
3.1	Основные движения Хип-хоп	16	2	14
4	Импровизация в танце			
4.1	Сюжетная импровизация	16	1	15
4.2	Эмоции и настроение в танцевальной импровизации	12	1	11
5	Профессия «Хореограф»			
5.1	Знакомство с известными хореографами России и Кузбасса	8	4	4
6	Постановочная деятельность			
6.1	Разучивание хореографического номера	42	2	40
6.2	Отработка и репетиции	20	0	20
	Итоговое занятие «Основы танца модерн»	2	1	1
	Итого:	216	18	198

#### Вводное занятие «Мир современного танца»

**Теория:** знакомство, введение в программу, инструктаж по технике безопасности в зале хореографии.

**Практика:** разогрев (warming up). Танцевальная викторина «Вспомним всё!». Упражнение «Зеркало», «Скульптор». Разучивание поклона.

# 1.1 Партерный экзерсис

Теория: партерный экзерсис и его значение в развитии танцевальных умений.

**Практика:** выполнение упражнений сидя, лёжа на спине для развития гибкости ног, силы стопы, суставной выворотности ног. Развитие гибкости спины, укрепление мышц спины. Положение «frog position».

# 1.2 Кросс упражнения

Теория: порядок выполнения движений в кроссе – от простого к сложному.

**Практика:** шаги Джазового танца. Leap прыжки. Разучивание прыжков: sissonne ferme, pas chasse grand jete. Разучивание танцевальные комбинации с различными сочетаниями движений. Grand battement, grand ronde.

#### 2. Танец модерн

#### 2.1 Изоляция и полицентрия

**Теория:** основополагающие принципы танцевальной техники модерна - изоляция и полицентрия. Что такое «центр» и как его определить. Смена «центров» тела.

**Практика:** упражнение «Изоляция» - изолированные движения различных частей тела: головы, шеи, плечевого пояса, грудной клетки, пелвиса, ног и рук. Упражнение «Полицентрия» – движение вокруг множества центров, движение 2-х центров (биоцентрия), движение 3-х центров (трицентрия).

# 2.2 Сжатие/расширение/высокое расширение (Contraction/release/high release)

Теория: виды сжатия и расширения в танце модерн.

**Практика:** разучивание сжатия (contraction) и расширения (release/high release) в движениях торса, рук и ног. Взаимосвязь дыхания и движения.

#### 2.3 Координация

Теория: как развить координацию, и зачем она нужна.

**Практика:** движение двух и более центров одновременно. Сочетание несочетаемых движений. Разучивание танцевальных комбинаций для развития координации.

#### 2.4 Уровни

**Теория:** основные виды уровней: стоя, сидя, стоя на четвереньках, сидя на корточках, стоя на коленях, лежа.

**Практика:** передвижение в вертикальной плоскости. Положение танцора относительно пола. Упражнения и игры «Наверху-внизу», «Магнит», «Полетаем!», «Листопад».

#### 3. Уличные стили

# 3.1 Основные движения Хип-хоп

**Теория:** история хип-хоп культуры. Отличие «Old school» и «New school».

**Практика:** разучивание базовых движений. Humpty Dance, kick it, ick and slide, charleston, running man, shamrock, Fila, criss cross, happy feet. Разучивание танцевальной комбинации.

# 4. Импровизация в танце

# 4.1 Сюжетная импровизация

**Теория:** знакомство с понятием «сюжет». Как рассказать историю с помощью импровизации.

**Практика:** выполнение упражнений «Случайное происшествие», «Мысли вслух», «Маленькая история». Соединение и смешивание упражнений. Просмотр импровизации друг друга и подробное обсуждение.

#### 4.2 Эмоции и настроение в танцевальной импровизации

**Теория:** почему танцу необходимы эмоции. Как передать настроение с помощью лвижений.

**Практика:** наблюдение за своим состоянием и ощущениями во время танцевальной импровизации под разный музыкальный материал. Знакомство с упражнениями «Пантомима», «Угадай цвет», «Угадай-ка (настроение)».

#### 5. Профессия «Хореограф»

#### 5.1 Знакомство с известными хореографами России и Кузбасса

**Теория:** знакомство с выдающимися деятелями культуры Кузбасса. Знакомство с их жизнью и творчеством.

Практика: просмотр презентации и видеоматериалов.

#### 6. Постановочная деятельность

#### 6.1 Разучивание хореографического номера

**Теория:** знакомство с музыкальным материалом, разбор темы, идеи, художественного замысла номера.

**Практика:** расстановка рисунка. Разучивание основных комбинаций номера. Распределение партий, разучивание вступления, разучивание финальной комбинации.

#### 6.2 Отработка и репетиции

**Практика:** отработка синхронности в комбинациях. Разбор эмоций в танце. Проверка перестроений и рисунков. Расстановка основных точек на сценической площадке. Репетиция в костюмах.

#### Итоговое занятие «Основы танца модерн»

**Теория:** устный опрос «Основные понятия танца модерн».

**Практика:** демонстрация технического класса, основанного на основных движениях танца модерн. Танцевальная импровизация. Показ нового номера, подведение итогов.

# Учебно-тематический план пятого года обучения

№	Название разделов программы и тем		Теория	Практика
		часов		
Вводі	ное занятие «Вспомним всё!»	3	1	2
1	Джазовый танец			
1.1	Экзерсис на середине	54	3	51
1.2	Кросс упражнения	33	3	30
1.3	Танцевальные комбинации		1	17
2	Танец Модерн			
2.1	Хосе Лимон. Техника «Свободного падения». 3		3	27
	Swing			
3	Партнеринг и поддержки			
3.1	Понятия «вес» и «опора»	18	1	17
4	Импровизация			
4.1	Использование пространства	36	3	33
4.2	Темпы	30	1	29
5	Уличные стили			
5.1	Xayc (hawse)	24	1	23
6	Профессия «Балетмейстер»			
6.1	Виды балетмейстерской деятельности	9	8	1
7	Репетиционная постановочная работа			
7.1	Разучивание хореографического номера	48	1	47
7.2	Репетиция и отработка	18	0	18
	Итоговое занятие «Звездная галактика»	3	1	2
	Итого:	324	27	297

# Содержание учебно-тематического плана

#### Вводное занятие «Вспомним всё!»

**Теория:** знакомство, введение в программу, инструктаж по технике безопасности в зале хореографии.

**Практика:** разогрев (warming up). Танцевальная викторина «Вспомним всё!». Упражнения и игры «Наверху-внизу», «Магнит», «Полетаем!». Разучивание поклона.

# 1. Джазовый танец

# 1.1 Экзерсис на середине

**Теория:** знакомство с методикой исполнения новых движений, разучивание терминов и их перевод.

**Практика:** разучивание движений — Bruch (скольжение), соире. Знакомство с положениями корпуса — deep body band, deep contraction. Разучивание падения расслабленного корпуса — drop (падение).

#### 1.2 Кросс упражнения

**Теория:** знакомство с новыми названиями движений, изучение перевода. Методика исполнения движений.

**Практика:** разучивание прыжка glissade, pas de chat. Знакомство с шагом в продвижении hop.

### 1.3 Танцевальные комбинации

**Теория:** распределение движений по группам. Знакомство с новыми танцевальными комбинациями.

**Практика:** разучивание танцевальных комбинаций с группами движений, изученных ранее.

#### 2.Танец модерн

# 2.1 Хосе Лимон. Техника «Свободного падения». Swing

**Теория:** биография Хосе Лимона, раннее творчество и создание собственной труппы. Особенности техники Хосе Лимона.

**Практика:** разучивание основных ощущений техники Хосе Лимона: ощущение веса собственного тела через падение (fall) и последующая отдача (rebound), зависание (suspension), последовательность импульса движений (succession). Ощущение свободного падения во время исполнения swing движений, перекатов. Понятие «голос тела».

# 3. Партнеринг и поддержки

#### 3.1 Понятия «вес» и «опора»

**Теория:** что такое «вес» партнера, как правильно его почувствовать

**Практика:** выполнение упражнений для чувства веса партнера: «Неваляшка», «Панда», «Невесомость». Изучение видов опоры на поддержках. Опора на руках, плече, корпусе.

# 4. Импровизация

#### 4.1 Использование пространства

**Теория:** знакомство с понятиями – «уровни пространства», «плоскости», «глубина»

**Практика:** знакомство с упражнениями «Открытое море», «Стена-пол», «Замкнутое пространство», «Куб», «Шар».

#### 4.2 Темпы

**Теория:** изучение понятия «Темп» в танцевальной импровизации и как их использовать. Темп 1 — очень медленно; Темп 2 — медленно; Темп 3 — средняя скорость; Темп 4 — быстро; Темп 5 — очень быстро

**Практика:** использование Темпов в уже ранее изученных техниках импровизации. Выполнение упражнений «Быстро-медленно», «Замедленная съемка».

#### 5. Уличные стили

#### 5.1 Xayc (house)

Теория: родина хауса и истоки стиля.

**Практика:** разучивание основных движений: jacking, footwork, lofting. «Пружинность» и легкость в работе ног. Разучивание танцевальной комбинации.

# 6. Профессия «Балетмейстер»

# 6.1 Виды балетмейстерской деятельности

**Теория:** знакомство с профессией «Балетмейстер». Балетмейстер-создатель; балетмейстер-постановщик; балетмейстер-репетитор; балетмейстер-реставратор. Особенности каждого вида деятельности.

**Практика:** просмотр презентации «Балетмейстер и виды его деятельности». Обсуждение.

#### 7. Репетиционная постановочная работа

#### 7.1 Разучивание хореографического номера

**Теория:** знакомство с музыкальным материалом, разбор темы, идеи, художественного замысла номера.

**Практика:** расстановка рисунка. Разучивание основных комбинаций номера. Распределение партий, разучивание вступления, разучивание финальной комбинации.

#### 7.2 Отработка и репетиции

**Практика:** отработка синхронности в комбинациях. Разбор эмоций в танце. Проверка перестроений и рисунков. Расстановка основных точек на сценической площадке. Репетиция в костюмах.

# Итоговое занятие «Звездная галактика»

**Теория:** устный опрос «Терминология джазового танца», «Хосе лимон и его вклад в современный танец.

**Практика:** показ хореографического номера. Блок «Импровизация». Демонстрация технического класса, основанного на разделах 1. «Джазовой танец», 2. «Танец модерн», 3. «Партнеринг и поддержки».

# Учебно-тематический план шестого года обучения

№	Название разделов программы и тем	Кол-во часов	Теория	Практика
Вводн	ое занятие «Современный танец»	3	1	2
1	Джазовый танец			
1.1	Танцевальный экзерсис	42	3	39
1.2	Отличительные особенности Бродвейского джаза	18	3	15
1.3	Кросс упражнения	21	3	18
2	Танец модерн			
2.1	Техника Лестера Хортона. Тело, как единое целое	24	3	21
3	Импровизация «Вне стиле» - «Фристайл»			
3.1	Основные принципы фристайла	18	3	15
3.2	Этюдная работа «Джем»	18	3	15
4	Партнеринг и поддержки			
4.1	Переносы и поддержки	24	3	21
4.2	Контактная импровизация 18		1	17
5	Основы техники contemporary dance			
5.1	Расслабление и раскрепощение тела	33	1	32
6	Знакомство с «уличными» стилями			
	хореографии			
6.1	Паппинг (popping)	9	1	8
6.2	Дэнсхолл (dancehall)	9	1	8
6.3	Постановка хореографического номера «World of Dance»	18	0	18
7	Знакомство с профессией балетмейстер-			
7.1	репетитор	0		
7.1	Основы репетиторского мастерства	9	6	3
	Балетмейстер-репетитор и репетиционная деятельность			
8	Репетиционная постановочная работа			
8.1	Разучивание хореографического номера	30	1	29
8.2	Репетиция и отработка	27	0	27
	Итоговое занятие «Вечер хореографических	3	1	2
	миниатюр»			
	Итого:	324	34	290

#### Вводное занятие «Современный танец»

**Теория:** знакомство, введение в программу, инструктаж по технике безопасности в зале хореографии.

**Практика:** разогрев (warming up). Танцевальная викторина «Вспомним всё!». Упражнения «Панда», «Невесомость». Разучивание поклона.

#### 1.Джазовый танец

#### 1.1 Танцевальный экзерсис

Теория: разучивание названий новых движений. Изучение методики исполнения движений.

**Практика:** знакомство с положением plié releve. Движение renverse. Положение surle cou-de-pied спереди и сзади. Движение spiral и twist.

# 1.2 Отличительные особенности Бродвейского джаза

Теория: история возникновения бродвейского джаза. Ключевые фигуры

**Практика:** изучение стиля и манеры бродвейского джаза. Освоение танцевальных особенностей стиля. Разучивание раздела «кросс» и танцевальных комбинаций в стиле бродвейского джаза.

# 1.3 Кросс упражнения

**Теория:** повторение методики исполнения движений spiral, twist, renverse.

**Практика:** разучивание танцевальных комбинаций в продвижении на основе ранее разученных движений.

#### 2. Танец модерн

# 2.1 Техника Лестера Хортона. Тело, как единое целое

Теория: история возникновения техники Лестера Хортона и её особенности.

**Практика:** анатомический подход к хореографии; человеческое тело, как единое целое. Комплексная система упражнений, использующая всё тело сразу. Расширение диапазона движения с помощью упражнений. Разучивание танцевальной комбинации в технике Лестера Хортона.

#### 3 Импровизация «вне стилей». Фристайл

#### 3.1 Основные принципы фристайла

**Теория:** фристайл — свободный стиль. Как выйти из зоны комфорта. Правила «джема». Культура проведения «баттла». Критерии оценивания исполнителя.

**Практика:** тренировка музыкальности под случайно выбранный трек. Выработка оригинальности, поиск собственных «фишек». Переключение в процессе импровизации с одного стиля на другой. Слияние всех стилей в один танец. Выход за пределы рамок стиля. Организация занятия в формате «джема». Проведения «баттла» между исполнителями.

# 3.2 Этюдная работа «Джем»

**Практика:** постановка этюдной работы «Джем» с применением фристайла. Распределение порядка выхода исполнителей в центр. Продумываю индивидуального выхода. Разучивание общих комбинаций.

# 4. Партнеринг и поддержки

#### 4.1 Переносы и поддержки

**Теория:** что такое техника правильного отталкивания и «захода» на поддержку.

**Практика:** разучивание простых переносов с места на место без отрыва ног от пола/ с отрывом ног от пола. Перекаты через спину партнера. Отталкивания и выбросы. Разучивание поддержек «липучек». Высокие поддержки.

#### 4.2 Контактная импровизация

Теория: особенности импровизации в паре и в группе.

**Практика:** упражнение «Зеркало», «Скульптура», «Ленивец», «Липучка». Импровизация с передачей импульсов друг другу. Импровизация с постоянными

прикосновениями. Использование поддержек и переносов во время импровизации. Создание танца в паре.

### 5. Основы техники contemporary dance

#### 5.1 Расслабление и раскрепощение тела

**Теория:** основные принципы contemporary dance. Просмотр видео известных артистов contemporary dance.

**Практика:** ищем свободу движения и учимся чувствовать тело. Поиск ощущения «невесомости», растворения движений в пространстве. Устранение зажимов тела. Танец без напряжения мышц.

#### 6. Знакомство с «уличными» стилями хореографии

#### **6.1** Паппинг (popping)

**Теория:** история стиля и отдельные направления. Основа паппинга - «поп» и «хит».

**Практика:** изучение техник паппинга «Waving», «Slow Motion», «Animation». Разучивание танцевальной комбинации.

# 6.2 Дэнсхолл (dancehall)

**Теория:** история возникновения стиля «Dancehall».

**Практика:** разучивание базовых степов дэнсхолла. Постановка танцевальной комбинации.

# 6.3 Постановка хореографического номера «World of Dance»

**Практика:** соединение танцевальных комбинаций «Hip-hop», «House», «Popping», «Vogue» в единый номер. Расстановка рисунков. Разучивание сольных партий. Отработка номера.

#### 7. Основы репетиторского мастерства

# 7.1 Балетмейстер-репетитор и репетиционная деятельность

**Теория:** обязанности балетмейстера-репетитора и нюансы его работы. Знакомство с правилами проведения репетиции. Виды репетиций и порядок их проведения.

**Практика:** тематическое занятие «Я – балетмейстер-репетитор».

# 8. Репетиционная постановочная работа

# 8.1 Разучивание хореографического номера

**Теория:** знакомство с музыкальным материалом, разбор темы, идеи, художественного замысла номера.

**Практика:** расстановка рисунка. Разучивание основных комбинаций номера. Распределение партий, разучивание вступления, разучивание финальной комбинации.

#### 8.2 Отработка и репетиции

**Практика:** отработка синхронности в комбинациях. Разбор эмоций в танце. Проверка перестроений и рисунков. Расстановка основных точек на сценической площадке. Репетиция в костюмах.

# Итоговое занятие «Вечер хореографических миниатюр»

**Практика:** класс-занятие по направлениям Джазовый танцы, танец модерн и contemporary dance. Упражнения на импровизацию. Демонстрация этюдов, соответствующих содержанию каждого раздела.

#### Учебно-тематический план седьмого года обучения

No	Название разделов программы и тем		Теория	Практика
Вводное занятие «Юный хореограф»			1	2
1	Танец модерн			
1.1	Техника Марты Грэм	36	6	30
1.2	Техника Мерса Каннингема. Основн	ie 33	6	27
	особенности его техники			

2	Contemporary			
2.1	Contemporary dance technique	24	3	21
2.2	Floorwork	21	3	18
3	Я – будущий хореограф			
3.1	Как зарождается лексика	21	6	15
3.2	Поиск вдохновения. Подбор музыки. Сюжет	9	6	3
3.3	Сочинение хореографических этюдов (в группе)	30	0	30
4	Техники импровизации			
4.1	Методика импровизации Джойса Моргенрота	27	6	21
4.2	Импровизация в группе	18	0	18
4.3	Этюдная работа «Рыбы»	24	6	21
5	Репетиционная постановочная работа			
5.1	Разработка сценарного плана. Планирование постановочной работы	9	6	3
5.2	Постановка хореографического спектакля	36	3	33
5.3	Репетиторство и редактирование готовой	30	3	27
	работы			
	Итоговый концерт «Мы зажигаем звезды»	3	1	2
	Итого:	324	56	268

#### Вводное занятие «Юный хореограф»

**Теория:** знакомство, введение в программу, инструктаж по технике безопасности в зале хореографии. Обсуждение плана работы.

**Практика:** разогрев (warming up). Танцевальная викторина «Вспомним всё!». Упражнения «Стая рыб». Разучивание поклона.

# 1. Танец модерн

#### 1.1 Техника Марты Грэм

Теория: биография Марты Грэм и её вклад в развитие современной хореографии.

**Практика:** основы техники Марты Грэм - сжатие (contraction) и расширение (release). Техника дыхания. Особенности построения занятия. Добавление в движения весомости и силы. Отрывистость и напряженность хореографии. Угловатые движения. Особенности положений рук и кистей рук.

# 1.2 Техника Мерса Каннингема. Основные особенности его техники

Теория: биография Мерса Каннингема и его вклад в современный танец.

**Практика:** нарушение ритма и логики движений. Фрагментарность и изоляция. Неестественные движения и позы. Движения, не зависящие от расположения зрителей. Спирали и изгибы позвоночника.

#### 2. Contemporary

# 2.1 Contemporary dance technique

**Теория:** contemporary – лаконичное слияние всех техник современного танца.

**Практика:** использование естественных ресурсов тела (суставы и мышцы), оправданное напряжение мышц, перераспределение веса тела, использование связей между центром и конечностями. Различение мышечной и суставной работы. Использование инерции тела. Работа с временем и пространством.

#### 2.2 Floorwork

Теория: особенности техники работы с полом и над полом.

**Практика:** разучивание пролётов и скольжений по полу. Прорабатывание контакта с полом всех частей тела. Использование акробатики в техники Floorwork.

# 3. Я – будущий хореограф

#### 3.1 Как зарождается лексика

**Теория:** правила построения движений в комбинации. Логика комбинации. Принцип контраста и неожиданности.

**Практика:** сочинение комбинаций для будущего этюда. Продумывание рисунка будущего танца.

#### 3.2 Поиск вдохновения. Подбор музыки. Сюжет

**Теория:** путь хореографа от идеи до воплощения. Основной закон драматургии. Понятия экспозиция, завязка, развитие сюжета, кульминация, развязка. Балетмейстерские приемы в хореографии.

**Практика:** выбор музыки для этюда. Выделение главных героев. Придумка образа/костюма. Расстановка исполнителей и разучивание с ними основных комбинаций.

# 3.3 Сочинение хореографических этюдов (в группе)

**Практика:** самостоятельное сочинение небольших этюдов (1-1,5 мин.) под выбранную музыку. Поиск выразительных средств.

#### 4. Техники импровизации

# 4.1 Методика импровизации Джойса Моргенрота

Теория: основы методики Джойса Моргенрота.

**Практика:** танец осмысления и действия. Структурированная импровизация. Пути прорыва через стереотипы и движения-ограничители. Индивидуум в группе.

#### 4.2 Импровизация в группе

**Практика:** упражнения, выполняющиеся в группе: «Движение с закрытыми глазами», «Ведение танцора с закрытыми глазами», «Активные и пассивные роли в дуэтах», «Импульсы», «Контраст». Следование за инерцией группы, движение в потоке.

### 4.3 Этюдная работа «Рыбы»

**Практика:** соединение техник и упражнений, связанных с импровизацией. Знакомство с музыкальным материалом. Разучивание последовательности упражнений. Тренировка импровизации в группе. Расстановка ключевых точек.

#### 5. Репетиционная постановочная работа

#### 5.1 Разработка сценарного плана. Планирование постановочной работы

**Теория:** композиция. Основы построения сюжета. Как выделить тему, идею, проблематику. Как работать с музыкальным материалом. Лейтмотив в хореографии. Балетмейстерские приемы. Выразительные средства в хореографии.

**Практика:** написание сценария. Разделение спектакля на составные части - эпизоды. Подбор исполнителей. Разработка эскиза костюмов, декораций и атрибутов. Распределение на группы балетмейстеров, ответственных за постановку эпизодов.

# 5.2 Постановка хореографического спектакля

Теория: основы искусства балетмейстера.

**Практика:** сочинение танцевальных комбинаций, составляющих основу будущих эпизодов. Внесение правок в сочиненные комбинации. Разучивание с исполнителями основных комбинаций пролога, 1,2,3,4. Расстановка рисунков эпизодов. Сочинение «связок» между эпизодами спектакля. Доработка каждого эпизода, разучивание переходов – «связок». Сочинение финального эпизода спектакля. Поиск балетмейстерских приёмов. Разучивание с исполнителями финального эпизода. Соединение всех частей в единое целое. Внесение правок. Анализ получившейся работы.

# 5.3 Репетиторство и редактирование готовой работы

Теория: основы репетиторского мастерства.

**Практика:** самостоятельная отработка разученного материала. Выработка синхронности. Знакомство со сценическим пространством, расстановка ключевых точек на сцене. Внесение финальных правок в эпизоды. Генеральный прогон работы.

#### Итоговый концерт «Мы зажигаем звезды»

Показ технического класса джазового танца. Хореографический спектакль. Подведение итогов.

# Планируемые результаты стартового уровня

- будут знать историю развития современного танца и терминологию;
- будет сформирован интерес к современному танцевальному искусству и творчеству;
- будет развита координация движений, гибкость, пластика, выносливость, музыкальность, артистизм и исполнительское мастерство;
- будут развиты творческие способности через самостоятельное участие в составлении танцевальных композиций;
- будут сформированы коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми, интерес к коллективной творческой деятельности.
- учащиеся познакомятся с профессиями Дворца творчества

#### Планируемые результаты базового уровня

- будут знать имена и основной вклад основоположников современного танца и его направлений и терминологию;
- будет развита координация движений, гибкость, пластика, выносливость, музыкальность, артистизм и исполнительское мастерство;
- будут освоены элементы джазового танца, танца модерн, акробатики;
- будут развиты творческие способности через танцевальную импровизацию
- будут сформированы умения работать в группе, в паре;
- будут сформированы коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми, интерес к коллективной творческой деятельности.
- будут формироваться представления о профессии хореографа

#### Планируемые результаты продвинутого уровня

- будут знать авторские особенности известных хореографов и специфику массовой танцевальной культуры;
- будет развита техника исполнения элементов джазового танца, танца модерн, contemporary dance;
- будут освоены элементы стилями хореографии hip-hop, house, dance hall;
- будут развита индивидуальность в танце с помощью импровизации;
- будут сформирована культура работы в коллективе;
- будут освоены элементы балетмейстерского искусства и профессии танцовщик.

# КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

#### Календарный учебный график

№	Год обучения	Объем выполнения программы	Количество недель	Режим работы в неделю	Количество учебных занятий
1.	1 год	144 часа	36	2 раза по 2 часа	72
2.	2год	216 часов	36	3 раза по 2часа	108
3	3год	216 часов	36	3 раза по 2 часа	108
4	4 год	216 часов	36	3 раза по 2 часа	108
5	5 год	324 часа	36	3 раза по 3 часа	108
6	6 год	324 часа	36	3 раза по 3 часа	108
7	7 год	324 часа	36	3 раза по 3 часа	108
		= 1872			=612

Условия реализации программы. Занятия проводятся в специальном танцевальном кабинете. Репетиционный процесс проходит на сцене и актовом зале. Материально-техническое оснащение: магнитофон, флешь-накопитель с музыкальными произведениями, коврики для занятий. Для занятий предусмотрено специальная форма и обувь. Девочки - черный купальник, волосы убраны в «шишку», украшения не допускаются. Мальчики - черные шорты и белая майка. У всех обучающихся на ногах мягкая танцевальная обувь: балетки для танцев, чешки.

**Формы аттестации.** Отслеживание успеваемости осуществляется посредством текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации учащихся проводится в виде: контрольное задание, контрольное занятие, демонстрационного экзамена.

Промежуточная аттестация: на стартовом уровне – класс-концерт - театрализованный показ тренировки, которую танцовщики выполняют на каждом занятии. На базовом уровне-класс-концерт, театрализованный показ тренировки, которую учащиеся выполняют на каждом занятии. Данное занятие носит открытый характер для родителей. На данном занятии обучающиеся выполняют специальные задания на импровизацию. Итоговая аттестация проводится по завершению программы – это демонстрация хореографического спектакля, на котором происходит показ освоения разных стилей и техник.

**Оценочные материалы.** Тесты на знание терминов по истории современной хореографии и основных движений современного танца, лист оценки результатов обучения.

**Методическое материалы.** При реализации программы используются следующие методические материалы: планы-конспекты занятий, мультимедийные презентации к разделам по истории танца, видеофильмы с выступлениями талантливых танцоров в стиле современных танцев. Традиционные методы, используемые в реализации общеобразовательной программы: словесные, наглядные, информационно-коммуникативные.

Информационно-коммуникационные технологии позволяют обучать детей с использованием специальных информационных, демонстрационных программ.

В практике работы студии используются занятия с использованием видеоматериалов и материалов сети Интернет. Группы обучающихся в процессе освоения новых танцевальных движений изучают их особенности, в том числе имеют возможность увидеть замедленное исполнение, что повышает наглядность и доступность материала.

Основу образовательного процесса в мастерской современной хореографии «Зазеркалье» составляют игровые, здоровьесберегающие технологии, технология группового обучения, технология самостоятельного обучения.

Технология игрового обучения включает достаточно обширную группу методов и приемов организации образовательного процесса в форме различных игр. Игровая форма занятий способствует развитию интереса к учебной деятельности.

На занятиях применяются следующие виды игр: игры-упражнения, игры-конкурсы, игры-соревнования, игры-импровизации.

Для того чтобы сохранить физическое и психическое здоровье обучающихся, применяются следующие формы здоровьесберегающей технологии:

- 1. Партерная гимнастика это раздел занятия, отличительной особенностью которого является выполнение упражнений лежа на полу. Это может быть положение «лёжа на спине/животе», «лёжа на боку», а также сидя. Партерная гимнастика даёт детям первоначальную хореографическую подготовку, развитие природных физических данных, формирует основные двигательные качества и навыки, необходимые для успешного освоения классического, современного и других направлений танцев. Шаг, гибкость, выворотность, музыкальность, подъем (гибкость стопы), координация все эти качества возможно развить благодаря упражнениям в партере.
- 2. Дыхательная гимнастика важная составляющая полноценного роста и развития детского организма. Специальный комплекс упражнений позволяет научиться правильно дышать во время физических нагрузок и после них. Служит отличной

профилактикой вирусных и простудных заболеваний, а также позволяет улучшить работу всего детского организма: повышает мозговую активность; активизирует процесс пищеварения; нормализирует мышечный тонус; укрепляет иммунитет; нормализирует работу сердечной мышцы.

3. Техники релаксации и самомассаж - комплекс методов, позволяющий снизить уровень мышечной напряженности, снять стресс и умственную усталость. Упражнения подбираются индивидуально для каждой возрастной группы. Основные задачи самомассажа: обучиться элементам самомассажа; развить мышечную память; развить тактильное восприятие; познакомиться со строением мышц; закрепить технику выполнения различных видов массажа.

На всех этапах реализации программы используются активные методы обучения, обеспечивающие максимальную эффективность усвоения учебного материала, формирующие универсальные учебные действия, развивающие положительные качества личности учащихся, нравственные установки, ценностные ориентиры подростка, отвечающие потребностям современного общества.

Регулярно используется электронные образовательные ресурсы «Стили и направления современного танца» и «Мастерская современной хореографии».

Чередование различных методов в процессе обучения дает возможность длительно поддерживать умственную и физическую работоспособность обучающихся на высоком уровне и предупреждать их утомление.

Использование информационно-коммуникационных технологий также благоприятно влияют на обучение: процесс освоения новых танцевальных движений, композиций можно изучать в замедленном исполнении, что помогает увидеть все особенности танца.

#### План воспитательной работы

№	Дела, события,	Место проведения	Время	Ответственные			
	мероприятия		проведения				
«Воспитываем, создавая и сохраняя традиции»							
1.	Мероприятие на сплочение коллектива «Давайте познакомимся»	Дворец творчества	сентябрь	Руденко А.Е.			
2.	Квартирник	Дворец творчества	в течение года	Руденко А.Е.			
3	Конкурс для учащихся отдела «Супер - звезда»	Дворец творчества	январь	Педагоги Дворца творчества			
4	«В гостях у Терпсихоры»	Дворец творчества	апрель	Руденко А.Е.			
5	Концерт «Нашим мама и бабушкам посвящается»	Дворец творчества	март	Педагоги Дворца творчества Руденко А.Е.			
6	Творческий отчет Отдела эстетического воспитания для родителей	Дворец творчества ДК «Алюминщик»	май	Педагоги Дворца пворчества			
«Воспитываем социальную активность»							
1.	Участие в мероприятиях и акциях организованных РДДМ	Дворец творчества	В течение года	Руденко А.Е.			
3.	Концерты, посвященные 1, 9 мая, дню пожилого человека, дню города	Городские площадки	В течение	Руденко А.Е.			
«Воспитываем вместе»							

1	Организационное	Дворец творчества	август	Руденко А.Е.		
	родительское собрание.					
2	Информирование	Дворец творчества	В течение	Руденко А.Е.		
	родителей о мероприятиях		года			
	и событиях, о результатах					
	участия в конкурсах,					
	достижениях учащихся					
«Я – Кузбассовец»						
1.	Концерт ко Дню	Дворец творчества	февраль	Руденко А.Е.		
	защитника отечества					
2.	Акция «Окна победы»	Дворец творчества	май	Руденко А.Е.		
3.	Экскурсия на стелу	Дворец творчества	май	Руденко А.Е.		
	«Город трудовой					
	доблести» в сквере им.					
	Г.К. Жукова					

#### Список использованной литературы при составлении программы

- **1.** Буйлова Л. Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ [Текст] / Л. Н. Буйлова // Молодой ученый. 2015. №15. С. 567-572.
- 2. Васильева Т.К. Секрет танца. Изд-во: СПб: Диамант, 2013г.; ISBN 5-88155-169-9;
- 3. Есаулов И.Г. Устойчивость и координация в хореографии. Издательство: Планета музыки, Издание: 3-е 160с. ISBN 978-5-8114-1753-7; 2017 г.
- 4. Никитин В. Ю. Модерн-джаз танец: история, методика, практика. Издание ГИТИС 2004г.
- 5. Пуляева Л.Е. Некоторые аспекты методики работы с детьми в хореографическом коллективе: Учебное пособие для студентов сред. и высш. учеб заведений культуры и искусств РФ/Л.Е. Пуляева; М-во образования Рос. Федерации. Тамб. Гос. университет им. Г.Р. Державина. Тамбов: Изд-во ТГУ,2001.-83, 1c; 20 см. FB 3 02-32/73-4

#### Список литературы для участников образовательного процесса

- 1. Васильева Т.К. Секрет танца. Санкт Петербург: Диамант, 2013г
- 2. Володина, О.В., Самоучитель современных танцев О.В. Володина. Ростов на дону: Феникс, 2005. 197 с. ISBN5-222-
- 3. Есаулов И.Г. «Устойчивость и координация в хореографии» Москва: Феникс, 2005.-173 с. ISBN5-222-06917-
- 4. Лопухов А.В., Ширяев А.В., Бочаров А.И. «Основы характерного танца» Москва: 2013.-84 с.
- 5. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. Ростов н/Д: Феникс, 2002. 382 с.
- 6. Нельсон А., Юко Кокконен «Анатомия растяжки» Москва: Феникс, 2011. 234 с. ISBN5-222-p218
- 7. Плеханова М. Э. Эстетические аспекты спортивно технического мастерства в сложно координационных видах спорта (художественная, спортивная, эстетическая, аэробная гимнастика) / М. Э. Плеханова. Иваново: Новая Иван. газ., 2006. 172 с.