

**Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования  
Центр детского творчества «Витязь»  
(МОУ ДО ЦДТ «Витязь»)**



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор М.В. Мирошникова

Приказ № 01-07/128 от 25.05.2023

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**студии современного танца «Авокадо»**

Направленность программы – художественная

Срок реализации программы: 3 года

Возраст обучающихся: 7 – 15 лет

Авторы-составители:

Занегина Анна Викторовна,  
педагог дополнительного образования,  
Шопыгина Светлана Владимировна,  
методист

Ярославль, 2023 г.

## Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	8
3. Содержание программы.....	9
4. Воспитательный модуль.....	20
5. Методическое обеспечение программы.....	22
6. Контрольно-измерительные материалы.....	24
7. Список информационных источников.....	27
8. Приложения.....	30

## 1. Пояснительная записка

*«Свобода тела и духа рождает творческую мысль, движения тела должны быть выражением внутреннего импульса. Танцор должен привыкнуть двигаться так, словно движение никогда не заканчивается, оно всегда есть результат внутреннего осмысления. Тело в танце должно быть забыто, оно лишь инструмент, хорошо настроенный и гармоничный. В гимнастике движениями выражается только тело, в танце же Авокадо и мысли сквозь тело».*

*Айседора Дункан*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа студии современного танца «Авокадо» (далее – ДООП, программа) соответствует нормативно-правовым требованиям Российской Федерации в сфере образования:

1. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р.
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года.
3. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 № 70226).

Танец пронизывает самые разнообразные области культуры и искусства. Танец – искусство многогранное, объединяющее искусство действия с музыкой, художественными образами, произведениями литературы. Дополнительное образование является одной из немногих возможностей человека вхождения в социальную деятельность через собственный выбор сфер творчества. Оно направлено на развитие творческого потенциала детей, обеспечение условий для творческого роста и создание возможностей творческого развития, этому служит художественно-эстетическое воспитание, в частности, занятия хореографией.

Программа хореографической студии «Авокадо» направлена на получение детьми знаний и основ хореографического искусства, развитие артистических, исполнительских способностей обучающихся, повышение общефизического, социального, интеллектуального, нравственного уровня. ДООП разработана для обучающихся муниципального образовательного учреждения дополнительного образования Центра детского творчества «Витязь», рассчитана на детей с разными по уровню умениями и вне зависимости от их природных способностей, не имеющих перед собой явной цели сделать в дальнейшем хореографию своей основной профессией, не имеющих ограничений на двигательную деятельность по состоянию здоровья. Программа студии современного танца «Авокадо» намечает определенный объём материала, который может быть использован или изменён с учётом состава групп, физических данных и возможностей каждого обучающегося, а также с учетом особенностей организации учебного процесса: разновозрастных, разноуровневых групп детей, нестандартностью индивидуальных результатов обучения. Программа предназначена для детей в возрасте от 7 до 15 лет, при реализации программы учитываются их возрастные особенности.

**Концептуальная идея** предполагает целенаправленную работу по обеспечению обучающихся дополнительной возможностью удовлетворения творческих и образовательных потребностей для духовного, интеллектуального развития, посредством приобщения их к миру танца, современной и классической музыки.

Направленность программы – художественная, тип программы – модифицированная. Она представляет собой синтез классической и современной хореографии, то есть широкий спектр хореографического образования.

**Актуальность** данной программы заключается в следующем. В профессиональных и коммерческих объединениях и учреждениях педагоги имеют возможность отобрать наиболее талантливых детей и это даёт возможность добиваться более высоких результатов. В условиях учреждения дополнительного образования и при наличии большого выбора хореографических объединений и студий в районе и городе задачи хореографа усложняются; встает вопрос конкурентоспособности при поездках на конкурсы и фестивали; в соответствии с социальными заказами на разные проводимые мероприятия приходится обращаться к разным направлениям танца:

- к классическому танцу, как к основной учебной дисциплине (в форме тренажа для развития техники и выразительности);
- к современной хореографии, как к виду танца, который позволяет на более свободно лексически и философски выражать художественный замысел.

Именно эти направления танца являются основными разделами данной программы.

**Классический танец** – это главная система выразительных средств балетного искусства, выработанная великим педагогом классического танца А. Вагановой. Предмет «классический танец» является фундаментом всего комплекса танцевальных дисциплин, источником высокой исполнительской культуры. В процессе обучения развиваются физические данные обучающихся, формируются необходимые технические навыки, накапливается определенный запас лексики. Занятия классическим танцем оказывают также воспитательное воздействие, вырабатываются такие качества, как трудолюбие, целеустремленность, творческая дисциплина, аккуратность.

**Современная хореография** – динамичная развивающаяся система, включающая в себя технику джаз-модерн и такие новые направления как contemporary и street dance, это смесь самых модных и энергичных танцевальных направлений, таких как: House, Disco, Funk, Vogue, Hip-Hop, R'n'B, Freestyle и т.д. Она создаёт достаточную свободу в выборе лексического материала, именно эта особенность позволяет создать свой выразительный язык движений. Занятия джаз-модерн танцем способствуют не только физическому развитию детей, но и создают возможность для творческой самореализации личности, так как танец позволяет создавать свою собственную философию, даёт возможность представить свой взгляд на мир. В связи с тем, что в современной хореографии нет достаточно выработанной обучающей программы, то за основу взята методика преподавания известного педагога модерн-джаз танца В. Никитина и информация, полученная на мастер-классах.

Кроме этих основных разделов программа включает в себя такие **разделы** как: «Постановочная работа», «История танца».

**Отличительной особенностью** в связи с изучением разных направлений танца также является ее комплексность и мобильность. По возможности учитывается фактор как опережающего, так и отстающего развития. Если отдельные обучающиеся легко овладевают программой, то у них есть возможность освоить последующие этапы

обучения, и, наоборот, если не справляются, несмотря на все усилия и дополнительные занятия (возможно, из-за отсутствия природных данных или по состоянию здоровья), меняется круг интересов ребенка или увеличивается нагрузка в школе, то всегда есть возможность закончить обучение на определенном этапе.

**Характерные особенности** данной программы: достижение максимального усвоения материала за счет темпоритма занятий и наличие собственной системы хореографической работы с детьми с использованием инновационных приемов и методов обучения:

- мастер-классы с приглашением педагогов других танцевальных коллективов,
- применение психофизических тренингов для создания комфортной обстановки и развития креативности;
- презентации самостоятельных работ обучающихся – творческие танцевальные конкурсы внутри коллектива и показ этих работ на концертах.

Эти особенности определяют новизну программы.

**Цель программы** – развитие творческих способностей и физической выносливости обучающихся средствами хореографического искусства.

Основными **задачами** педагогической деятельности данной программы являются:

### ***1. Обучающие:***

- дать определенные теоретические знания;
- сформировать практические умения и навыки;
- сформировать умение терпимо относиться к любым видам искусства, в том числе и к национальному, правильно их оценивать в собственном сознании;
- научить самостоятельно пользоваться полученными практическими навыками и теоретическими знаниями.

### ***2. Развивающие:***

- развивать у детей интерес к хореографическому искусству;
- развивать нравственно-эстетическую отзывчивость на прекрасное и безобразное в жизни и в искусстве;
- развивать физическую выносливость и укрепить здоровье.

### ***3. Воспитательные:***

- воспитывать человека, способного существовать в современном мире с максимальной пользой;
- создать дружный коллектив;
- сформировать нравственную культуру в коллективе.

### **Условия реализации программы**

**Соблюдение** правил охраны труда, норм санитарной гигиены в помещении и правил противопожарной безопасности.

**Режим занятий для групп:** – 2 раза в неделю по 2 академических часа.

### **Формы и методы организации учебно-познавательной деятельности**

В программе использованы приоритетные формы занятий: интегрированные, интегрированные с элементами импровизации, по необходимости возможны индивидуальные. В репетиционно-постановочные занятия педагог включает количество разделов программы самостоятельно, интегрируя их в зависимости от сложности постановки танца или его тематики.

### **Формы:**

1. Коллективная – обучающиеся рассматриваются как целостный коллектив, имеющих своих лидеров (самостоятельная постановка хореографических композиций).
2. Групповая – осуществляется с группой состоящих из трех и более человек, которые в свою очередь имеют общие цели, и активно взаимодействуют между собой.
3. Парная – общение с двумя детьми, которые в свою очередь взаимодействуют (дуэтный танец).
4. Индивидуальная - оказание помощи по усвоению сложного материала. Подготовка к сольному номеру.

### **Программа предлагает разные виды занятий:**

- учебное занятие;
- занятие-игра;
- открытое занятие;
- класс-концерт;
- занятие-экскурсия.

Реализация этой программы возможна на основе **следующих принципов:** целенаправленность учебного процесса; систематичность и регулярность занятий; постепенность развития природных данных; строгая последовательность в овладении лексикой и техническими приёмами танца; доступность учебного материала; учёт возрастных и физических возможностей детей; результативность обучения; индивидуальный подход в обучении; учёт специфических особенностей региональной культуры; комфортная атмосфера на занятиях.

### **Ожидаемые результаты**

#### **Ожидаемые результаты 1-го года обучения:**

1. Повышение у обучающихся интереса к хореографическому искусству.
2. Ознакомление обучающихся со специальной лексикой, терминологией, с основами музыкальной грамоты.
3. Формирование танцевальных навыков и умений в соответствии с программными требованиями (умение исполнять основные элементы классического танца, их комбинации; распределять сценическую площадку, сохранять рисунок танца).
4. Развитие музыкальных навыков (умение слушать и слышать музыку, понимать ее настроение, характер) и использовать эти умения в исполнительской практике.

#### **Ожидаемые результаты 2-го года обучения:**

1. Повышение у обучающихся интереса к хореографическому искусству.
2. Углубление знаний обучающихся специальной лексики, терминологии, основ музыкальной грамоты.
3. Формирование танцевальных навыков и умений в соответствии с программными требованиями (умение исполнять основные элементы классического и современного танца, их комбинации; распределять сценическую площадку, сохранять рисунок танца).
4. Развитие координационных и двигательных способностей учащихся (силы, гибкости, быстроты, пластичности).
5. Развитие волевых качеств обучающихся: силы, выносливости, ловкости, быстроты и эмоциональной сферы обучающихся.

#### **Ожидаемые результаты 3-го года обучения:**

1. Стойкий интерес обучающихся к хореографическому искусству.

2. Углубление знаний обучающихся специальной лексики, терминологии, основ музыкальной грамоты.
3. Формирование танцевальных навыков и умений в соответствии с программными требованиями (умение исполнять основные элементы классического и современного танца, их комбинации; распределять сценическую площадку, сохранять рисунок танца, умение импровизировать).
4. Развитие координационных и двигательных способностей учащихся (силы, гибкости, быстроты, пластичности).
5. Формирование умения работать в команде.
6. Воспитание потребности у обучающихся в активной физической деятельности; культуре поведения и общения.

В результате обучения программе дети будут иметь представление о хореографическом искусстве; владеть практическими умениями и навыками, теоретическими знаниями в объёме данной программы; научатся чувствовать собственное тело, как в физических аспектах, так и духовных его проявлениях; приобретут общую эстетическую и танцевальную культуру; научатся самостоятельно пользоваться полученными практическими навыками и теоретическими знаниями (эти результаты будут отслеживаться в процессе концертных выступлений и зачетных формах подведения итогов обучения).

## 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Название темы	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Классический танец	26	3	23
3.	Ритмика и музыкальная грамота	26	3	23
4.	Современный танец	24	3	21
5.	Основы джаз-модерн танца	15	1	14
6.	Постановочная работа	30	3	27
7.	Постановка и отработка номеров	18	2	16
8.	Итоговое занятие	3	0	3
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>16</b>	<b>128</b>

### Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Название темы	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Классический танец	24	2	22
3.	Ритмика и музыкальная грамота	24	2	22
4.	Современный танец	22	2	20
5.	Джаз-модерн танец	21	3	18
6.	Постановочная работа	30	3	27
7.	Постановка и отработка номеров, участие в конкурсах	18	2	16
8.	Итоговое открытое занятие	3	0	3
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>16</b>	<b>128</b>

### Учебно-тематический план 3 года обучения

№	Название темы	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Классический танец	32	3	29
3.	Ритмика и музыкальная грамота	32	3	29
4.	Современный танец	27	3	24
5.	Постановочная работа	30	3	27
6.	Постановка и отработка номеров, участие в конкурсах	18	2	16
7.	Итоговое открытое занятие	3	0	3
8.	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>16</b>	<b>128</b>

### 3. Содержание программы первого года обучения

#### 1. Вводное занятие

**Теория.** Введение в программу. Входящая диагностика. Проведение инструктажа по охране труда, правила поведения на занятиях в танцевальном коллективе, ПДД, ППБ.

**Практика.** Организационное начало, игры на знакомство «У тебя, у меня...», «Ты + Я», «Снежный ком».

**Целевая направленность:** знакомство с детьми, определение работы в объединении решение организационных вопросов, определение музыкальных и танцевальных данных; знакомство с техникой безопасности на занятиях, ПДД, ППБ.

**Форма работы:** групповая

#### 2. Классический танец

**Теория.** История танца. Объяснение нюансов исполнения элементов классического танца в комбинациях или усложненных ритмических рисунках; закрепление знаний, полученных на предыдущих годах обучения.

**Практика.** Постановка ног, корпуса, рук, головы в процессе освоения основных движений классического экзерсиса у станка и на середине, развитие навыков координации движений. **Экзерсис у станка:** releve, demi-plie, grand- plie, battements-tendus. **Прыжки:** cote. Разучивание усложненного battement tende, разучивание вращений на середине зала.

Положение ноги sur le cou de pied:

- «условное» спереди, сзади,
- «обхватное».

Battements releves lent на  $45^0$  и  $90^0$  во всех направлениях лицом к станку;

Grand battements jete из I позиции во всех направлениях, все лицом к станку;

Relevés по I, II позициям:

- с вытянутых ног,
- с demi plie.

Port de bras (перегибы корпуса) в различных сочетаниях:

- в сторону, вперед, назад.

#### Экзерсис на середине зала

1. I форма port de bras в различных сочетаниях (en dehors, en dedans).

2. Demi plies по I, II позициям.

3. Battements tendus из I позиции во всех направлениях;

- с demi plie.

4. Battements tendus jete во всех направлениях из I позиции.

5. Demi rond de jambe par terre;

- rond de jambe par terre (полный круг).

6. Battements releves lent во всех направлениях на  $90^0$ .

7. Grand battements jete из I позиции в первоначальной раскладке.

8. Relevés по I, II позициям:

- с вытянутых ног;
- с demi plie.

**Целевая направленность:** добиться целенаправленности физических усилий, прокладывая и осуществляя на каждом занятии глубокие внутренние связи между словом педагога и мышечным ощущением ребёнка, добиться наиболее точного пластического выражения, услышанного в музыке.

**Форма работы:** коллективная, групповая, индивидуальная.

#### 3. Ритмика и музыкальная грамота

**Теория.** Организационный урок. Введение. Инструктаж по технике безопасности. Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса. Правила танцевального этикета.

**Практика.** Основные танцевальные точки, шаги, гимнастические элементы под музыку, движения плечами, бедрами, руками, животом. Отработка танцевальных движений (шаги, руки, позиции ног, головы, корпуса). Разучивание танца в парах, экзерсис у станка (повороты на 90<sup>0</sup> и 180<sup>0</sup>), упражнения для эластичности мышц. Простейшие танцевальные элементы.

**Целевая направленность:** развитие эмоционально-творческой деятельности, художественного вкуса, волевых качеств, действенно-практических способностей, самоконтроля и самооценки, формирование личностных качеств обучающегося (умение работать в коллективе, решать творческие споры, оказывать помощь участникам деятельности), умение применять полученные знания с пользой для себя и окружающих.

**Форма работы:** коллективная, групповая, индивидуальная.

#### **4. Современный танец**

**Теория.** Рассказ об истории современных танцевальных направлениях.

**Практика.** Экзерсис у станка и на середине.

**Упражнения на середине – раздел «Изоляция» и «Координация».** Изучение движений в «чистом» виде, причем, возможно исполнение двумя способами: медленное сжатие и расширение или резкое достижение максимального положения.

1 Голова: наклоны, повороты

2 Плечи: прямые направления.

3 Грудная клетка: движения из стороны в сторону, вперед-назад.

4 Бедро: движение из стороны в сторону, вперед-назад.

5 Руки: круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.

6 Освоение упражнений через позиции рук направо, налево по технике модерн- джаз.

**Упражнения на середине – раздел «Уровни»**

1 Основные уровни: стоя, сидя, лежа.

2 Упражнения contraction и release в положении «сидя».

3 Упражнения на дыхание: простые port de bras.

4 Упражнения stretch - характера в различных положениях.

**Упражнения на середине – раздел «Движения в пространстве»**

1 Шаги на высоких полупальцах с вытянутыми вверх руками.

2 Шаги с трамплинным сгибанием коленей при передвижении из стороны в сторону и вперед-назад, по квадрату.

3 Различные виды ходьбы и бега.

4 Подготовка к вращениям в стиле модерн (проучивание положений рук, ног, корпуса, головы)

5 Прыжки: hop, jump.

**Целевая направленность:** овладение основами современной хореографии и техникой исполнения, умение ориентироваться в стилях и направлениях современного танца, развитие пластики, легкости движения, творческого потенциала воспитанников, воспитание художественного вкуса.

**Форма работы:** коллективная, групповая, индивидуальная.

#### **5. Основы джаз-модерн танца.**

**Теория.** Работа над пластикой.

**Практика.** Изоляция. Подвергаются все центры от головы до ног. Упражнения для позвоночника. Главной задачей является развить подвижность позвоночника во всех его отделах. Используются: «волны», «спирали», «тилт», «наклоны торса».

#### **6. Постановочная работа.**

**Теория.** Хореография – как искусство. Понятие «синхронизация». Культура поведения на сцене. Понятие «рисунок танца». Виды рисунков танца. Знакомство с темой и содержанием концертного номера. Пояснение к образу, характеру исполнения.

**Практика.** Отработка навыков движения по кругу (лицом и спиной, по одному и в парах). Отработка навыков движения в линиях, смены линиями, движение в линиях вправо и влево, вперед и назад. Отработка навыков движения в колонне.

**Форма работы:** коллективная, групповая, индивидуальная.

#### **7. Постановка и отработка номеров.**

**8. Итоговое занятие.** Итоговая диагностика. Подведение итогов за учебный год. Отчетный концерт, чаепитие.

*Целевая направленность:* развитие мотивации, личностной успешности; развитие навыков группового взаимодействия; отслеживание результата приобретения воспитанниками знаний, умений, творческих, личностных и социально значимых достижений.

*Формы работы:* коллективная.

## Содержание программы второго года обучения

### 1. Вводное занятие.

**Теория.** Введение в программу. Входящая диагностика. Проведение инструктажа по охране труда, правила поведения на занятиях в танцевальном коллективе, ПДД, ППБ.

**Практика.** Организационное начало. Просмотр видеоматериала выступлений танцевального коллектива «Авокадо», фотоальбома коллектива.

**Целевая направленность:** определение работы в объединении, решение организационных вопросов, определение музыкальных и танцевальных данных; знакомство с техникой безопасности на занятиях, ПДД, ППБ.

**Форма работы:** групповая

### 2. Классический танец.

**Теория.** История танца. Элементы классического танца, знакомство с терминологией классического танца.

**Практика.** Постановка ног, корпуса, рук, головы в процессе освоения основных движений классического экзерсиса у станка и на середине, развитие навыков координации движений. **Экзерсис у станка:** releve, demi-plie, grand- plie, battements-tendus. **Прыжки:** cote. Разучивание усложненного battement tendu, **разучивание вращений на середине зала.**

Постановка корпуса по V позиции ног.

Постановка корпуса одной рукой за палку в сочетании с port de bras (I, II, III позиции рук).

Demi plies по I, II, V позициям. Grand plies по I, II позиции.

Battements tendus из V позиции:

- battements tendus pour le pled в сторону.

Battement tendus jete из V позиции во всех направлениях:

- battements tendus jete с pique.

Battements frappes лицом к станку, носком в пол во всех направлениях.

Battements frappes боком к станку, носком в пол во всех направлениях.

Battements fondus носком в пол во всех направлениях: лицом к станку,

- боком к станку, носком в пол.

Preparation для rond de jambe par terre en dehors, en dedans.

Battements releves lent на  $90^0$  во всех направлениях лицом к станку;

- боком к станку.

Понятие retire .

Grand battements jete из I позиции во всех направлениях лицом к станку;

- боком к станку.

Releves по I, II, V позициям:

- с вытянутых ног,

- с demi plie.

**Экзерсис на середине зала.**

1. Demi plies по I, II, V позициям.

2. Grand plies по I, II позиции.

3. Battements tendus из V позиции.

- battements tendus pour le pled в сторону;

4. Battement tendus jete из V позиции во всех направлениях:

- battements tendus jete с pique.

5. Battements frappes носком в пол во всех направлениях.

6. Battements fondus носком в пол во всех направлениях.

7. Preparation для rond de jambe par terre en dehors, en dedans.

8. Battements releves lent на  $90^0$  во всех направлениях.

9. Grand battements jete из I позиции во всех направлениях.

10. Releves по I, II, V позициям:

- с вытянутых ног,

- с demi plie.

11. Понятие epaulement (croisee, efface, ecarte) позы.

12. Pas balance.

**Allegro.**

1. Temps leve saute по I, II, V позициям.

2. Petit changement de pied.

3. Pas echarpe в первой раскладке.

**Целевая направленность:** добиться целенаправленности физических усилий, прокладывая и осуществляя на каждом занятии глубокие внутренние связи между словом педагога и мышечным ощущением ребёнка, добиться наиболее точного пластического выражения, услышанного в музыке.

**Форма работы:** коллективная, групповая, индивидуальная.

### **3. Ритмика и музыкальная грамота.**

**Теория.** Знакомство с законами драматургии, с танцевальной культурой, жанрами музыки.

**Практика.** Основные танцевальные точки, шаги, гимнастические элементы под музыку, движения плечами, бедрами, руками, животом. Отработка танцевальных движений (шаги, руки, позиции ног, головы, корпуса). Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп). Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии. Понятие «шаг» 45°, 90°, 180°. Растяжка. Первый танцевальный элемент «Квадрат», «Крест». Постановка корпуса. Движения плечами, бедрами, руками, животом. Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп. Разучивание позиций рук и ног. Наклоны и повороты с хореографической точки зрения. Ритмические упражнения в различных комбинациях. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.

**Целевая направленность:** знакомство с законами драматургии, развитие эмоционально-творческой деятельности, художественного вкуса, волевых качеств, действенно-практических способностей, самоконтроля и самооценки, формирование личностных качеств обучающегося (умение работать в коллективе, решать творческие споры, оказывать помощь участникам деятельности), умение применять полученные знания с пользой для себя и окружающих. Приобщение к концертной деятельности, развитие мотивации и личностной успешности, внимания и выносливости, самостоятельности и творческой активности, навыков коллективного взаимодействия, воспитание культуры поведения на сцене и во время репетиций.

**Форма работы:** коллективная, групповая, индивидуальная.

### **4. Современный танец.**

**Теория.** Рассказ об истории современных танцевальных направлениях.

**Практика.** Экзерсис у станка и на середине.

Изучение параллельных позиций ног: вторая и четвертая позиции.

Изучение положений рук: положение рук в танце модерн (на талии с отведенными локтями назад, с фиксацией на грудной клетке)

Основные положения корпуса: Release (расширение, распространение, Contractions (сосредоточение), Roll down, roll up, Flat back, Arch

Изучение движений изолированных центров и техника их исполнения

Повороты и наклоны головы + Sundari, Руки+движения ареалами (отдельно кисти рук, рука от локтя, от плеча). Движения плечами: подъем одного-двух поочередно вверх;

движение плеч вперед-назад; твист плеч (изгиб) - резкая смена направлений в движении плеч (одно вперед друг назад и т.д.); «восьмерка» - круги поочередно;

**Целевая направленность:** овладение основами современной хореографии и техникой исполнения, умение ориентироваться в стилях и направлениях современного танца, развитие пластики, легкости движения, творческого потенциала воспитанников, воспитание художественного вкуса.

**Форма работы:** коллективная, групповая, индивидуальная.

#### **5. Джаз-модерн танец.**

**Теория.** Передвижение в пространстве. Комбинация.

**Практика.** Уровни. В различных уровнях исполняются движения на изоляцию. В партере полезно исполнять упражнения стрейч-характера. Быстрый переход из одного уровня в другой – дополнительный тренаж на координацию. Кросс. Развивает танцевальность и позволяет приобрести манеру и стиль современного танца. Исполняются прыжки, шаги, вращения.

#### **6. Постановочная работа.**

**Теория.** Знакомство с темой и содержанием концертного номера. Пояснение к образу, характеру исполнения.

**Практика.** Отработка навыков движения по кругу (лицом и спиной, по одному и в парах). Отработка навыков движения в линиях, смены линиями, движение в линиях вправо и влево, вперед и назад. Отработка навыков движения в колонне.

**Форма работы:** коллективная, групповая, индивидуальная.

#### **7. Постановка и отработка номеров. Участие в конкурсах.**

**8. Итоговое открытое занятие.** Итоговая диагностика. Подведение итогов за учебный год. Отчетный концерт, чаепитие.

**Целевая направленность:** развитие мотивации, личностной успешности; развитие навыков группового взаимодействия; отслеживание результата приобретения воспитанниками знаний, умений, творческих, личностных и социально значимых достижений.

**Формы работы:** коллективная.

### **Содержание программы третьего года обучения**

#### **1. Вводное занятие**

**Теория.** Введение в программу. Входящая диагностика. Проведение инструктажа по охране труда, правила поведения на занятиях в танцевальном коллективе, ПДД, ППБ.

**Практика.** Организационное начало, повторение элементов классического и народного танцев, освоенных за предыдущие годы обучения.

**Целевая направленность:** определение работы в объединении, решение организационных вопросов; знакомство с техникой безопасности на занятиях, ПДД, ППБ.

**Форма работы:** групповая

#### **2. Классический танец**

**Теория.** История танца. Элементы классического танца, знакомство с терминологией классического танца.

**Практика.** Постановка ног, корпуса, рук, головы в процессе освоения основных движений классического экзерсиса у станка и на середине, развитие навыков координации движений. Экзерсис у станка: releve, demi-plie, grand- plie, battements-

tendus. Прыжки: cote. Разучивание усложненного battement tendu, разучивание вращений на середине зала. **Экзерсис у станка**

1. Постановка корпуса по IV позиции.
2. Demi plies по IV позиции;  
- grand plies по IV позиции.
3. Battements tendus:  
- double battements tendus;  
- в позах (croisee, efface, ecarte).
4. Battements tendus jete:  
- balancoire;  
- в позах (croisee, efface, ecarte).
4. Rond de jambe par terre:  
- на demi plies;  
- на 45° en dehors, en dedans.
5. Battements fondus во всех направлениях;  
- с plie - releves с выходом на полупальцы.
6. Battements soutenus в первоначальной раскладке во всех направлениях носком в пол на всей стопе.
7. Battements double frappes в сторону, носком в пол на всей стопе.
10. Battements releves lent на 90° в позах.
11. Battements developpe во всех направлениях - лицом к станку;  
- боком к станку.
12. Grand battements jete в больших позах (croisee, efface, ecarte).
13. III форма port de bras как заключение комбинаций.

#### **Экзерсис на середине зала**

1. Battements tendus во всех направлениях в малых позах;  
- в сочетании с pour le pied и demi plie.
2. Battements tendus jete во всех направлениях в малых позах в сочетании с pique.
3. Battements fondus во всех направлениях.
4. Battements frappes во всех направлениях.
5. Battements releves lent на 90° во всех направлениях в сочетаниях с passe.
6. Battements developpe во всех направлениях.
7. Grand battements jete во всех направлениях.
8. II Форма port de bras.
9. Понятие arabesque:  
- изучение I, II, III arabesque.
10. Temps lie par terre en dehors et en dedans.

#### **Allegro**

1. Pas echappe.
2. Pas assemble в сторону.
3. Sissorme simple en face.
4. Grand changement de pied.
5. Pas jete en face.
6. Pas chasse вперед.
7. Sissone ferme в сторону.

**Целевая направленность:** добиться целенаправленности физических усилий, прокладывая и осуществляя на каждом занятии глубокие внутренние связи между словом педагога и мышечным ощущением ребёнка, добиться наиболее точного пластического выражения, услышанного в музыке.

**Форма работы:** коллективная, групповая, индивидуальная.

**3. Ритмика и музыкальная грамота.**

**Теория.** Организационный урок. Введение. Инструктаж по технике безопасности. Основные танцевальные правила. Бальный танец от эпохи средневековья до наших дней. Приветствие. Постановка корпуса.

**Практика.** Основные танцевальные точки, шаги, гимнастические элементы под музыку, движения плечами, бедрами, руками, животом. Отработка танцевальных движений (шаги, руки, позиции ног, головы, корпуса). Основные танцевальные точки, шаги. Диагональ, середина. Понятие о рабочей и опорной ноге. Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп. Ритмическая схема. Ритмическая игра.

Этюдная работа. Игры. Понятие пантомима. Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения. Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика. Разучивание танцевальных шагов. Шаг с приседанием, приставной, с притопом. Танцевальный бег (ход на полу пальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия. Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве.

Танцевальный элемент «Марш». Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.

Бальный танец «Вальс». Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки. Гимнастика Parter. Упражнения на расслабление мышц.

**Целевая направленность:** знакомство с законами драматургии, развитие эмоционально-творческой деятельности, художественного вкуса, волевых качеств, действенно-практических способностей, самоконтроля и самооценки, формирование личностных качеств обучающегося (умение работать в коллективе, решать творческие споры, оказывать помощь участникам деятельности), умение применять полученные знания с пользой для себя и окружающих. Приобщение к концертной деятельности, развитие мотивации и личностной успешности, внимания и выносливости, самостоятельности и творческой активности, навыков коллективного взаимодействия, воспитание культуры поведения на сцене и во время репетиций.

**Форма работы:** коллективная, групповая, индивидуальная.

#### **4. Современный танец.**

**Теория.** История развития современного танца. Основные направления современного танца

**Практика.** Экзерсис у станка и на середине.

**Упражнения на середине – раздел «Изоляция» и «Координация».** Изучение движений в «чистом» виде, причем, возможно исполнение двумя способами: медленное сжатие и расширение или резкое достижение максимального положения.

1 Голова: наклоны, повороты

2 Плечи: прямые направления.

3 Грудная клетка: движения из стороны в сторону, вперед-назад.

4 Бедра: движение из стороны в сторону, вперед-назад.

5 Руки: круги и полукруги кистью, предплечьем, всей рукой целиком, переводы из положения в положение, основные позиции и их варианты.

6 Освоение упражнений через позиции рук направо, налево по технике модерн- джаз.

**Упражнения на середине – раздел «Упражнения для позвоночника».**

Изучение положения.

1 Вытягивание позвоночника вверх.

- 2 Положение curve.
- 3 Скручивание позвоночника вперед по дуге (roll down).
- 4 Постепенное раскручивание и выпрямление корпуса (roll up)
- 5 Наклоны корпуса вперед на 90 градусов с прямой спиной (flat back).
- 6 Наклоны корпуса вперед ниже 90 градусов, сохраняя прямую линию спины и рук (deep body bend).
- 7 Спирали, волна (body roll)
- 8 Contraction, release.

#### **Упражнения на середине – раздел «Уровни».**

- 1 Основные уровни: стоя, сидя, лежа.
- 2 Упражнения contraction и release в положении «сидя».
- 3 Упражнения на дыхание: простые port de bras.
- 4 Упражнения stretch - характера в различных положениях.

#### **Упражнения на середине – раздел «Движения в пространстве».**

- 1 Шаги на высоких полупальцах с вытянутыми вверх руками.
- 2 Шаги с трамплинным сгибанием коленей при передвижении из стороны в сторону и вперед-назад, по квадрату.
- 3 Различные виды ходьбы и бега.
- 4 Подготовка к вращениям в стиле модерн (проучивание положений рук, ног, корпуса, головы)
- 5 Прыжки: hop, jump.

#### **Упражнения на середине – раздел «Техника расслабления».**

- 1 Упражнения свингового характера: направления и отправные точки расслабления: от 7-го шейного позвонка, 15-16-го грудного и от поясничного отдела позвоночника.
- 2 Базовый элемент «Кисточка» по II, IV, VI позициям ног.
- 3 Сочетание расслабления и напряжения (в положениях лёжа, сидя, стоя)

**Целевая направленность:** овладение основами современной хореографии и техникой исполнения, умение ориентироваться в стилях и направлениях современного танца, развитие пластики, легкости движения, творческого потенциала воспитанников, воспитание художественного вкуса.

**Форма работы:** коллективная, групповая, индивидуальная.

#### **5. Постановочная работа.**

**Теория.** Хореография – как искусство. Понятие «синхронизация». Культура поведения на сцене. Понятие «рисунок танца». Виды рисунков танца. Знакомство с темой и содержанием концертного номера. Пояснение к образу, характеру исполнения.

**Практика.** Отработка навыков движения по кругу (лицом и спиной, по одному и в парах). Отработка навыков движения в линиях, смены линиями, движение в линиях вправо и влево, вперед и назад. Отработка навыков движения в колонне.

**Форма работы:** коллективная, групповая, индивидуальная.

#### **6. Постановка и отработка номеров. Участие в конкурсах.**

**7. Итоговое открытое занятие.** Итоговая диагностика. Подведение итогов обучения по программе. Отчетный концерт, чаепитие.

**Целевая направленность:** развитие мотивации, личностной успешности; развитие навыков группового взаимодействия; отслеживание результата приобретения

воспитанниками знаний, умений, творческих, личностных и социально значимых достижений.

**Формы работы:** коллективная.

### **Психофизический тренинг на снятие эмоциональной зависимости**

**Методический комментарий:** Тренинг содержит элементы системы Станиславского, и был адаптирован к применению в детских творческих коллективах на базе Нижегородского театра «Листопад» педагогом дополнительного образования Ириной Шварц.

В результате занятий снимается страх, раскрывается внутренний мир, рушатся стереотипы, штампы, формируется креативное индивидуальное мышление. Данный тренинг необходим для раскрытия творческого потенциала любого учащегося. Он развивает внимание, воображение, фантазию, свободу мышц, умение общаться, чувство партнера и импровизации и многие другие качества, необходимые юному артисту. Развивается креативное мышление, способность мгновенно проявлять на подсознательном уровне, даже вытаскивать из глубин своего «я» творческий образ.

#### ***Упражнение на развитие сценического внимания***

Задание 1. Повторяя движение за педагогом, дети должны хлопнуть в ответ – как бы поймать хлопок. В данном упражнении потом можно похулиганить – промахнуться в хлопке, сымитировать хлопок, но не хлопнуть. Теперь мы представляем, что нас связывают невидимые нити и надо поймать движения педагога. Это могут быть движения руками, хлопки, перемещения из стороны в сторону, вперед и назад.

Задание 2. По хлопку мы замираем в различных формах, фигурах, изображая какую – либо эмоцию, пытаюсь поймать хлопок всем телом. Чем интереснее фигура, тем лучше, т.е. то, что первое придет в голову.

#### ***Упражнение на развитие творческой свободы***

Задание 1. Перед каждым ребенком как будто бы стоят баночки с разными красками, а все пространство вокруг – это большой холст. Под приятную детскую музыку дети начинают рисовать вокруг себя картины, импровизируя на ходу. Рисуем картины раскрытой ладонкой, показывая и процесс макания ладонки в краску.

Задание 2. Повторяет первое, но теперь мы включаем разные уровни пространства: лежа на полу, сиды на коленях, сидя на корточках, в plie, стоя, поднимаясь на полупальцы, включая прыжок.

#### ***Упражнения на работу в пространстве***

Задание 1. Начинаем двигаться по залу, занимая всю площадку так, чтобы не осталось ни одного свободного места. Всего 10 скоростей движения, 5ая – обычный шаг. Ходим на разных скоростях.

Задание 2. Ходим, изображая паутинку, гром и молнию, пластилин, утреннее облако, гусеницу, финтифлюрду.

**Методический комментарий:** очень важно делать по хлопку, так как нет возможности подумать - это рушит стереотипы. Выскакивает первый спонтанный образ, не дать успеть вспомнить, подумать, как это должно быть правильно, надо бояться повторяться. Что такое «финтифлюрда» не знает никто, но то, что вспыхивает первое, то и правда.

#### ***Упражнения на взаимодействие***

Задание 1. Разбиваемся на тройки и таким же образом, долго не думая, пытаемся

изобразить: работающий вентилятор, бутерброд, кактус, жирафа.

Задание 2. В парах можно сделать упражнение «кукловод», изображая кукол – марионеток и кукловода.

Задание 3. Упражнение на групповое взаимодействие «Стоп кадр».

Делимся на две большие группы. В каждой группе распределяемся, кто на какой счет делает движение: на «раз» – выбегает один, замирая в позе, на «два» – выбегает следующий и замирает в позе, продолжая картинку и т. д. В конце мы смотрим, какой стоп кадр получился, какое взаимодействие получилось и как мы друг друга понимаем.

В процессе репетиционной работы можно протанцевать свои номера с разными масками. Танцую одну из постановок, дети держат звук "А" от начала и до конца танца. Следующий танцевальный кусок мы отрабатываем со звуком "О", следующий со звуком "У", далее со звуком "Ы".

Впоследствии, можно включить в зависимости от характера танцевального номера маски: «Улыбка», «Удивление», «Испуг», «Плач», «Злость».

**Методический комментарий:** Важно, чтобы дети держали звук или маску на протяжении всей танцевальной комбинации или номера, чтобы уставали мышцы лица. Детям этот процесс очень интересен, все проходит довольно весело. Кто-то не выдерживает и начинает смеяться. Со временем включается механизм ассоциаций. В процессе выступления на сцене, они вспоминают этот веселый момент на уроке, маску, которая у них ассоциируется именно с этим танцевальным номером, естественно передавая те или иные эмоции. Занятия по развитию мышц лица обогащают исполнительское мастерство детей, мышцы лица становятся более свободными, улыбка естественной. Это дает максимальную свободу для техничного исполнения номера.

Система творческих заданий помогает достичь следующих результатов:

- в процессе занятий дети научатся креативно мыслить,
- у детей проявится раскрепощенность и артистическая свобода в выражении своих эмоций на сцене;
- дети избавятся от многих комплексов и зажимов, получат свободу общения,
- сформируются микроклимат и условия для развития творческой свободы уникальной растущей личности ребенка, ее самореализации

#### 4. Воспитательный модуль

Дополнительное образование сегодня – это необходимое звено в воспитании многогранной личности, органично и естественно сочетающее в себе процессы обучения ребенка конкретной прикладной деятельности и разностороннего воспитания. Организации дополнительного образования обладают существенным воспитательным потенциалом и благоприятными условиями для поддержки творческих устремлений детей в самопознании, самоопределении, самореализации и самоутверждении.

Общей целью воспитания в МОУ ДО ЦДТ «Витязь» является приобщение обучающихся к российским традиционным духовно-нравственным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе, а также создание условий для гармоничного вхождения обучающихся в социальную и профессиональную среды.

Достижению поставленной общей цели воспитания будут служить следующие задачи:

- формировать у обучающихся духовно-нравственные, гражданско-правовые ценности, чувство причастности и уважительного отношения к историко-культурному и природному наследию России и малой родины;
- формировать у обучающихся внутреннюю позицию личности по отношению к окружающей социальной действительности;
- формировать мотивацию к профессиональному самоопределению обучающихся, приобщению к социально-значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.

Воспитательная работа в студии современного танца «Авокадо» осуществляется по нескольким направлениям деятельности (духовно-нравственное, гражданско-патриотическое, экологическое), позволяющим охватить и развить все аспекты личности обучающихся. Воспитательная деятельность, органично вплетенная в процесс обучения, позволяет суммировать полученные знания, умения, навыки и ориентировать личность ребенка на творческое саморазвитие и нравственное самосовершенствование.

Система общих воспитательных дел и мероприятий включает в себя:

- массовые мероприятия учебного характера (к ним относятся итоговые, отчетные, открытые занятия, участие в конкурсах и т.д.);
- массовые мероприятия воспитательно-развивающего характера (тематические праздники, календарные праздники, юбилейные мероприятия и др.);
- социальные акции и проекты;
- экскурсии и выходы в театры и музеи
- профориентационные мероприятия (дни открытых дверей, встречи с выпускниками).

#### Календарный план воспитательной работы

П№/п	Название мероприятия	Дата проведения	Место проведения
1	Инструктажи о правилах поведения и технике безопасности	(сентябрь, январь)	МОУ ДО ЦДТ «Витязь»
2	Участие в массовых мероприятиях разного уровня	согласно графику	МОУ ДО ЦДТ «Витязь»

3	Участие в создании поздравлений к праздникам (День учителя, День матери, Новый год, 23 февраля, 8 марта, 9 мая и т.д.)	согласно календарю	МОУ ДО ЦДТ «Витязь»
4	Участие в общих воспитательных мероприятиях Центра: социальная акция «Нарисуй МИР!», образовательная игра по безопасности жизнедеятельности «QR-код твоей безопасности», Новогодние театрализованные представления, городская выставка декоративно-прикладного и изобразительного творчества «Пасхальная радость», субботник по благоустройству территории вокруг учреждения, социальная акция-флешмоб «Здесь прописано сердце моё»	сентябрь октябрь  декабрь  апрель-май  июнь	МОУ ДО ЦДТ «Витязь», другие организации и ведомства
5	Проведение в творческом объединении воспитательных мероприятий (День матери, 8 марта, 23 февраля, Новогодние мероприятия и т.д.)	согласно календарю	МОУ ДО ЦДТ «Витязь»
6	Организация открытых занятий обучающихся	май	МОУ ДО ЦДТ «Витязь»

## 5. Обеспечение программы

### Методическое обеспечение

Любое обучение строится на методах и приемах – это точные и простые правила, которые помогают педагогу добиться от учащихся определенных результатов.

При проведении исследования развития хореографических способностей у обучающихся было установлено, что хореографические способности будут развиваться интенсивно, если обучение классическому танцу строится на методах:

- импровизации;
- слушания музыки (для развития чувства ритма и музыкальности);
- разучивания по частям;
- целостный метод (для простых упражнений);

*Метод разучивания по частям:* движение делится на простые части и каждая часть разучивается отдельно с последующей группировкой частей в нужной последовательности в единое целое.

*Целостный метод разучивания,* этим методом удобно разучивать простые движения, а также сложные движения, которые нельзя разложить на отдельные самостоятельные части. Движение проучивается целиком в замедленном темпе.

*Метод импровизации* предполагает выражение индивидуальности ребенка – это очень честные и точные спонтанные движения. С помощью импровизации педагог выявляет творческие способности учеников. Это позволяет им более свободно двигаться в силу своих эмоциональных и физических возможностей, придает уверенность в исполнении, раскрывает творческий потенциал исполнителя.

*Метод слушания музыки* включает в себя прослушивание музыкальных произведений предназначенных для хореографического искусства. Дети учатся слушать музыку, определять ритм, отражать в движении разнообразные оттенки характера музыкальных произведений. В процессе обучения происходит формирование художественно-образного мышления, что необходимо в исполнительской манере танца.

#### **Основные методы обучения:**

1. Наглядный.
  - а) непосредственно показ педагогом движений под счет и под музыку;
  - б) опосредованный показ правильного исполнения или ошибок на конкретном ребенке;
  - в) использование графических материалов, различных приспособлений при объяснении;
  - г) дидактическая игра;
2. Словесный.

Обращение к сознанию ребенка, добиваясь не автоматического, а осмысленного выполнения и исполнения.
3. Практический.

В его основе лежит много кратное повторение и отработка движений.
4. Видеометод.

Просмотр видеоматериала о хореографическом искусстве, обучение на основе видеоматериала народной, классической и современной хореографии.
5. Стимулирование.
6. Анализ конкретной ситуации.
7. Создание ситуации успеха.
8. Метод рефлексии.

### **Материально-техническое обеспечение**

Требования к помещениям для занятий:

- просторный хореографический класс, соответствующий нормам СанПин и оборудованный специальным напольным покрытием;
- раздевалки, оснащенные посадочными местами, крючками для одежды;
- костюмерный склад.

Оборудование:

- музыкальный инструмент (пианино или фортепиано);
- хореографические станки, зеркала, коврики, скакалки;
- аудиосистема, компьютер, принтер, телевизор, DVD- проигрыватель, удлинитель;
- костюмы, танцевальная обувь;
- фонотека, видеотека, фильмотека.

Специальная форма для занятий.

### **Музыкальное сопровождение занятия**

Музыкальный материал зависит от построения занятия. Для разогрева используется ритмическая музыка свингового характера.

Для «Изоляции» подходит быстрая ритмичная музыка с чётким акцентом на первую долю.

В упражнениях возможны разные музыкальные размеры, но не особо усложнённые. Ритм музыки зависит от характера комбинации, ритм зависит от типа шага. В дальнейшем используется более сложная музыка различных стилей. Музыкальный материал соответствует разделу тиязяня, а комбинации выстраиваются в зависимости от целей и задач.

### **Кадровое обеспечение**

По возможности предполагается наличие педагога дополнительного образования, концертмейстера и психолога для проведения психологического тренинга.

## 6. Контрольно-измерительные материалы

С целью проверки знаний, умений и навыков педагог проводит контрольный этап.

С целью проверки эффективности развития хореографических способностей, были разработаны критерии и уровни.

Исходя из структуры хореографических способностей воспитанников мы выделили следующие критерии: технический, эмоциональный, поведенческий.

*Техническому критерию* соответствуют следующие показатели:

– наличие устойчивости (*aplomb*) — основное качество классического танца, способность сохранять устойчивость в различных позах и положениях: на всей ступне, на полупальцах и пальцах, на двух и на одной ноге. Правильно поставленный корпус — основа для всякого *pas*. Стержень устойчивости — позвоночник. Большое значение для сохранения устойчивости имеет правильная осанка, сила и эластичность ног, положение рук и головы.

– наличие выворотности ног – это способность развернуть ноги (бедра, голени и стопы) в положение *en dehors* (наружу), когда при правильно поставленном корпусе бедра, голени и стопы повернуты своей внутренней стороной наружу. При хорошей природной выворотности ног оба колена свободно уходят в стороны по линии надплечий, а тазобедренная часть и бедра образуют прямую линию с коленями. Выворотность ног позволяет совершенствовать технику, помогает вырабатывать такое качество, как артистизм;

– разработанность стопы и подъема, что является опорой тела человека и функции регулятора равновесия. Вытянутый подъем вместе с вытянутой ногой создаёт законченную линию в рисунке танца;

– наличие хорошо разработанного «балетного шага», который обеспечивает широту и свободу движений в танце. Амплитуда шага способствует высоте прыжка;

– правильная постановка рук и ног, которая определяется четким выполнением классических позиций;

– наличие гибкости тела, необходимой для придания выразительности танцу, что способствует созданию сценического образа. Гибкость зависит от гибкости позвоночного столба. Гибкость (или прогиб назад) должна быть в области нижних грудных и верхних поясничных позвонков. Наклон корпуса вперед и вниз совершается благодаря растяжению межпозвоночных дисков, а также икроножных, подколенных и тазобедренных мышц и связок.

– высота и сила прыжка, придает танцу легкость, чувство полета. Ребенок должен уметь высоко и эластично прыгнуть вверх и сохранить во время прыжка рисунок позы, оттягивая пальцы ног вниз. Высота прыжка зависит от силы мышц, согласованности работы всех частей тела, и, в частности, сгибателей и разгибателей суставов: тазобедренного, коленного, голеностопного, стопы и пальцев, их подвижности;

– умение хорошо запоминать и координировать движения, что зависит от работы вестибулярного аппарата и группового взаимодействия мышц, которое обеспечивает устойчивость тела;

– наличие способности к координированным движениям под музыку (танцевальность), что дает возможность исполнить импровизированный или известный небольшой танцевальный отрывок.

*Эмоциональный* критерий подразумевает передачу характера и настроения музыки, с помощью пластики и мимики, оказывает положительное влияние на эмоциональное состояние учащихся.

*Поведенческий* критерий определяет:

- уровень и наличие дисциплины;
- устранение «психологических комплексов» барьеров страха, неуверенности, стеснительности, робости;
- интерес и потребность к данному виду деятельности;
- активность самоорганизации и стремление к занятиям;
- умение устанавливать личностный смысл деятельности, мотивировать ее внутренней или внешней необходимостью;

Определены три уровня развития определенных качеств: **высокий, средний, начальный.**

**Высокому** уровню развития соответствуют:

– знание позиций рук и ног, правильная постановка корпуса, рук, ног и головы. Руки должны быть округлой формы за счет легкого сгибания предплечья в локтевом суставе. Кисть руки должна быть естественной, не напряженной (ни в коем случае не изогнутой в запястье), являясь как бы продолжением предплечья и всей руки и заканчиваясь небольшим сгибанием на кончиках фаланг пальцев. Спина должна быть прямой и подтянутой, без прогиба в пояснице. Голова является продолжением позвоночника. Наличие прямых ног, с хорошей выворотностью;

– умение слушать и воспринимать не сложный музыкальный материал, различать настроение и характер музыки (спокойная, весёлая, игривая, торжественная, грустная, лирическая...)

– наличие хорошей памяти и восприимчивости к новому материалу. Знание порядка и терминологии классического экзерсиса, соответствующего уровню развития младших школьников;

– максимальная точность и легкость исполнения уже знакомых упражнений;

– умение самостоятельно из изученных движений составить простую комбинацию;

– наличие Авокадо ритма, умение передать эмоционально и пластически не сложный характер музыки.

**Средний уровень** развития характеризуется знанием позиций рук и ног, правильной постановки корпуса, рук, ног и головы. Умеет слушать и воспринимать музыкальный материал, слабо различает настроение и характер музыки. Путает порядок и название элементов. Среднее чувство ритма, слабо передает эмоцию и характер.

**Начальный уровень** развития: слабая спина, неточное знание позиций рук и ног, плохая выворотность или её отсутствие. Нет Авокадо ритма, безэмоциональное, вялое исполнение элементов классического экзерсиса и постановок.

В ходе работы применяются следующие методы: наблюдение, опрос, беседа, диагностика, обобщение педагогического опыта.

Сравнительный анализ результатов проводится посредством контрольных срезов.

Для выявления уровня развития хореографических способностей у младших школьников средствами хореографии по техническому, эмоциональному и поведенческому критериям разработаны специальные задания.

Задание № 1. Для проверки целостного метода, каждому ребенку предлагается выполнить ряд простейших упражнений из классического экзерсиса, запомнить их

последовательность и самостоятельно воспроизвести сначала на счет, затем под музыку. Упражнения выполняются по первой, второй и шестой позиции. Разучивание по частям предполагает более длительного времени и усложнения упражнениями. Два или три движения, состоящих из нескольких компонентов, ребенок должен разучить сначала по частям, а затем выполнить все целиком. Также используются несложные комбинации, в ходе которых ребенок учится самостоятельно анализировать последовательность цепочки, запоминать и чувствовать свое тело.

Задание № 2. Метод импровизации мы проверяли в процессе игры. Дети на каждом занятии получали конверт, в котором находились картинки с различными изображениями, например, кактуса, паровоза, чайника... На основе этих картинок предлагалось придумать небольшой сюжет и обыграть с использованием тех хореографических движений, которые дети уже изучили на уроке. Допускалось также добавление самостоятельных элементов в уже изученные движения.

Задание № 3. Слушание музыки проходило в заключение занятия, на ковриках, лежа на полу с закрытыми глазами. Группе включали различные отрывки из музыкальных произведений, а затем предлагали охарактеризовать эти отрывки. Чем они отличаются, что выражают, какой характер, какие ассоциации вызывают. Дети должны отличать марш от польки и вальса, минор от мажора, классическую музыку от народной.

Критерии оценок за выполнение заданий:

Выполнение заданий оценивается по пятибалльной системе.

«5» баллов предполагает: высокий уровень

«4» балла предполагает: средний уровень

«3» балла предполагает: начальный уровень

Результаты заносятся в итоговую таблицу и суммируются, определяется окончательный уровень освоения программы обучающимся.

#### Аттестационная таблица

№	Фамилия Имя учащегося	Уровень владения теоретическими знаниями по основному разделам учебно- тематического плана	Уровень владения практическими умениями и навыками	Уровень развития исполнительского мастерства учащихся	Уровень сформированности умения учащихся работать в коллективе	Проявление интереса к занятиям хореографией	Итого	Уровень освоения программы

#### Формы оценки качества реализации программы:

За период обучения в хореографической студии «Авокадо» дети получают определенный объем знаний, умений и навыков, качество которых проверяется диагностикой три раза в год. Для этой цели промежуточный контроль – участие в концертах, фестивалях, конкурсах и итоговый контроль. Ежегодно танцевальном объединении проводится творческий отчет о работе педагога и детей, проделанной за весь учебный год. Отчет проводится в форме концерта для родителей. Педагог подводит итог всей учебно-воспитательной работы, делает анализ творческих достижений детей.

## 7. Список информационных источников:

### Список нормативно-правовых документов:

1. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р. [Электронный ресурс] – Режим доступа Консультант Плюс): [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_413581/1b1d2b8512a1ba1441c9a3f80cc4dbd5cda16c0f/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_413581/1b1d2b8512a1ba1441c9a3f80cc4dbd5cda16c0f/)
2. Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области, утв. постановлением Правительства области от 17.07.2018 года № 527-п. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.gcro.ru/pfdo-doc> (официальный сайт МОУ «ГЦРО»).
3. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»). [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://sudact.ru/law/pismo-minobrnauki-rossii-ot-18112015-n-09-3242/>
4. Положение о персонифицированном дополнительном образовании детей в городе Ярославле, утв. постановлением мэрии города Ярославля от 11.04.2019 года № 428. [Электронный ресурс] – Режим доступа: [https://yarlad.edu.yar.ru/dokumenty/polozh\\_pers\\_dop\\_obr.pdf](https://yarlad.edu.yar.ru/dokumenty/polozh_pers_dop_obr.pdf).
5. Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области, утв. приказом департамента образования Ярославской области от 07.08.2018 года № 19-нп. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.gcro.ru/pfdo-doc> (официальный сайт МОУ «ГЦРО»).
6. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 № 70226).
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 05 мая 2018 г. № 298н 2 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71932204/> (информационно-правовой портал «Гарант»).
8. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28; <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74993644/> (информационно-правовой портал «Гарант»).
9. Сборник нормативно-правовых и информационно-методических материалов по организации внутреннего контроля образовательной деятельности в учреждениях дополнительного образования муниципальной системы образования г. Ярославля [Текст] / под редакцией Е.Г. Абрамовой, И.В. Лаврентьевой. – Ярославль: МОУ ДО Детский центр «Восхождение», 2017. – 44 с.
10. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70291362/> (информационно-правовой портал «Гарант»).

### Список литературы для педагога:

1. Классический танец. Программа (проект) для хореографических отделений музыкальных школ искусств. М.:1987 г.
2. Приложение к журналу «Внешкольник». № 5 2001 г. Проектирование образовательных программ в учреждениях дополнительного образования детей.
3. Танец. Программа для культурно-просветительных училищ (Специальность «Хореографическая»). Вариант второй. М.: 1977 г.
4. Андреев В.И. Педагогика творческого саморазвития. Инновационный курс. Книга 1. Казань, 1996.
5. Гиглаури В.Т. Программа по искусству движения для детей, занимающихся хореографией, танцем или другими видами и направлениями движенческого и пластического искусства.
6. Никитин В.Ю. Композиция урока и методика преподавания Модерн-Джаз Танца. – М.: Издательский дом «Один из лучших», 2006.
7. Р. Захаров. Сочинение танца. Страницы педагогического опыта. М.: «Искусство», 1989 г.
8. Пинаева Е.А. Ритмика и танец. Примерная программа для детских хореографических школ и хореографических отделений детских школ искусств (подготовительные классы). – Москва, 2006.
9. Шершнева В.Г. От ритмики к танцу. Развитие художественно-творческих способностей детей 4-7 лет средствами ритмики и хореографии. Программа для образовательных учреждений дополнительного образования детей Московской области. – М.: Издательский дом «Один из лучших», 2008.
10. Лекции по спецдисциплинам преподавателей хореографии КГИИК, Горшкова В.Н., Цветкова Н.В., Сентябова С.Д., Синцова Е.Н. 88-93гг.
11. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии / Т.К. Барышникова. - М.: Айрис-Пресс : Рольф, 1999. – 262с.
12. Березина, В. А. Дополнительное образование детей России / В. А. Березин; Министерство образования и науки Российской Федерации. - Москва: Диалог культур, 2007. - 511, с.
13. Евладова, Е. Б. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студентов учреждений проф. образования, обучающихся по специальности 0317 "Педагогика доп. образования" / Е. Б. Евладова, Л. Г. Логинова, Н. Н. Михайлова. - М.: Владос, 2002. - 348, с.
14. Ерохина, О. В. Школа танцев для детей: [Фольклор, классика, модерн] / Ерохина О.В. - Ростов н/Д. : Феникс, 2003. - 223 с. :
15. Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика / В.Ю. Никитин. - М.: ГИТИС, 2000. - 438с.
16. Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец: Методика преподавания / В.Ю. Никитин. - М.: Всерос. Центр худож. творчества учащихся и работников нач. проф. образования, 2002. - 158 с.
17. От внешкольной работы – к дополнительному образованию детей: Сб. нормат. и метод. материалов для доп. образования детей / [Ред.-сост. И.В. Калиш]; Науч. ред. А.К. Бруднов. - М. : ВЛАДОС, 1999. - 541, [1] с.
18. Социальное воспитание в учреждениях дополнительного образования детей: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 050711 (031300) -

Социал. педагогика / [Б.В. Куприянов и др.] ; Под ред. А. В. Мудрика. - М.: Academia, 2004. - 240 с.

19. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студентов вузов / [Лебедев О.Е. и др.] ; Под ред. О. Е. Лебедева. - М.: Владос, 2003 (Петрозаводск: ГП Тип. им. П.Ф.Анохина). - 254 с

20. Шереметьевская Н. Танец на эстраде. М.: Искусство, 2010.

21. Балет. Журнал. М.: Министерство печати и информации, 2011- и т.д.

22. «Пяти Па». Журнал о балете для детей. М.: «Студия «Антре», 2002-2005.

23. Современные и эстрадные танцы. Журнал. Фонд «Здоровье. Культура. Спорт»: 2002-2003.

24. Студия «Антре». Журнал о балете для детей. М.: «Студия «Антре», 2003-2012

#### **Дополнительная литература.**

1.Богоявленская Т. Дополнительная образовательная программа танцевального ансамбля «Санта Лючия». – М.: web – издательство «Век информации», 2009.

2. Джеймс Ч. Добсон. Не бойтесь быть строгими. – М.: Центр общечеловеческих ценностей, 1997.

3.Сухомлинский В.А. О воспитании. Издание второе. – М.: Издательство политической литературы,1975.

Разогрев

Разогрев обеспечивает разогревание организма, подготовка его к основной физической нагрузке. Подбор упражнений в комплексах и их структура тщательно продуманы. Каждое упражнение предназначено для конкретной части тела, учитывая возраст обучающегося.



### Основы классического танца

Экзерсис в хореографии является фундаментом танца. Экзерсис бывает классический, партерный, народно-сценический, джазовый в стиле «модерн». Так как объединение с эстрадным направлением, то в программу заложены джазовый, классический и партерный экзерсис.

Движения экзерсиса исполняются сначала у станка, затем на середине зала. У станка элементы исполняются в трех положениях: стоя лицом к станку и придерживаясь двумя руками за станок; стоя боком (левым, правым), придерживаясь за станок одной рукой; стоя спиной к станку.



**Основы джаз-модерн танца**

Основные принципы джаз-модерн танца относятся, прежде всего, к технике движения. Они сложились в процессе эволюции различных систем танца. Эти принципы были заимствованы в основном из джазового танца и танца - модерн (современного), а также из классического балета.

В занятии джаз-модерн танца нет такой определенной последовательности разделов, как в классическом танце.



### **Глоссарий**

**Джаз-модерн** – это смесь классической и современной хореографии. Модерн-танец, во время которого исполнитель выстраивает связь между формой танца и своим внутренним состоянием. А джаз-танец, который вобрал в себя экзерсис классического танца. Его основные принципы: импровизация, полиритмия и импульс. Эти два направления смешались и получился всем нам известный джаз-модерн, красотой которого мы можем всегда любоваться в мюзиклах.

### **Ragga Jam**

Неповторимое сочетание ямайских и африканских ритмов в танце. Характер стиля напоминает Hip-Hop, добавим энергичность и амплитудность, харизму под музыкальные ритмы Dance Hall, Ragga и Reggae – вот, что нужно для того, чтобы прочувствовать этот танец изнутри! Страсть и экзотичность! Хореография, которая не оставит вас равнодушными!

### **MTV Dance**

Танцевальный урок из видеоклипов популярных исполнителей, с элементами модных современных стилей: хип-хоп, латино, джаз-модерн, хаус.

### **House**

Это быстрые движения ног с элементами латины, чечетки, в сочетании с плавными, расслабленными движениями корпуса и головы. В этом стиле присутствует пружинка и кач. House является наиболее популярным стилем в современном танцевальном мире.

### **Dance Mix**

Класс, объединяющий многие стили, позволяющий научиться двигаться в музыку и под музыку! Свобода движений, полет фантазии, последние тенденции Hip-Hop, House, New Style соединим с модными ритмами клубных дискотек и получим зажигательный урок.