

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство Образования Красноярского края**

**Главное управление образования администрации г. Красноярска**

**МАОУ СШ №135**

**РАССМОТРЕНО**

На заседании ШМО  
учителей эстетического  
цикла

\_\_\_\_\_  
Протокол №1 27.08.2023

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР

\_\_\_\_\_  
Т.П. Горкун

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МАОУ СШ  
№ 135

\_\_\_\_\_  
Н.Н. Астахова  
№ 01-04-89/п от 28.08.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса дополнительного образования**

**«Современная хореография «Создай свой танец»**

Педагог дополнительного образования  
Шишкина Анастасия Алексеевна

Красноярск - 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

### **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты.**

1. Пояснительная записка
2. Содержание программы

### **Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий.**

3. Планируемые результаты
4. Календарный учебный график
5. Условия реализации программы
6. Формы аттестации и оценочные материалы
7. Список литературы

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования:**

**объём, содержание, планируемые результаты.**

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа «Создай свой танец» **художественной направленности**, является программой «стартового» уровня, предназначена для детей, не имеющих специальной хореографической подготовки. Программа комплексная, состоит из 3-х разделов включает в себя («Хореографическая лексика», «Современный танец», «Импровизация и композиция танца»). Разделы взаимно дополняют и усиливают друг друга, создавая эффект «погружения», особого отношения к своему телу, внутренним импульсам, которые становятся «соавторами» собственного танца.

**Актуальность образовательной программы** образовательной программы «Создай свой танец» в условиях современного общества связана с такими аспектами, как:

- духовно-нравственное развитие личности ребенка через знакомство с миром танца: формирование познавательного интереса и любви к прекрасному, раскрытие художественно–творческих, музыкально–двигательных способностей, творческой активности, самостоятельности, выносливости, упорства и трудолюбия;

- здоровьесбережение – в первую очередь состоит в том, что хореография обладает мощным здоровьесберегающим потенциалом, который обеспечивает мотивацию на здоровый образ жизни и способствует сохранению и укреплению здоровья.

- развитие социальных, коммуникативных, личностных качеств обучающихся, расширение спектра социальных ролей ребенка, получение опыта концертной, сценической деятельности, опыта публичных выступлений, что, несомненно, важно для комплексного развития личности.

**Принципы**, положенные в основу образовательной программы:

- Обучение через деятельность;
- Доступность, наглядность, последовательность обучения;
- Равенство участников процесса;
- Ориентация на внутреннем пространстве тела и на форме тела в пространстве;
- Свободное экспериментирование в танце, умение раскрепощаться;
- Преемственность образования – после освоения стартового курса ребенок – выпускник программы может продолжить обучение по образовательной программе более сложного уровня – комплексной образовательной программе Образцового эстрадного танца «Ассорти», предполагающей освоение широкого спектра хореографических дисциплин – классический танец, эстрадный танец, народно-стилизованый танец, современный танец.

#### **Адресат программы.**

Программа рассчитана на детей в возрасте 7-10 лет, уровень реализации программы – **стартовый**.

Специальных условий и отбора детей для зачисления на обучение не предусмотрено. Данная программа не предназначена для обучения детей с ОВЗ и детей - инвалидов.

#### **Сроки реализации программы и объем учебных часов:**

Продолжительность обучения по программе составляет 1 учебный год, 34 недели, 68 академических часа. Учебный год начинается, 01 сентября и завершается 31 мая.

**Форма реализации** образовательной программы – групповая, в одновозрастных группах наполняемостью 15 человек.

#### **Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.**

Групповое занятие 2 раза в неделю по 2 академических часа продолжительностью 40-45 минут каждый с 5 минутными перерывами между занятиями.

## **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель:** Выразить чувства, под средством языка тела.

**Задачи:**

- Развить у детей интерес к танцевальной деятельности;
- Сформировать навыки публичного выступления, умения держаться на сцене;
- Повысить уровень креативности и развить творческий потенциал;
- Создать эффективным и плодотворным межличностное общение;
- Обеспечить комфортность, улучшить психо-эмоциональное состояние и укрепить здоровье;
- Научить отстаивать свое мнение;
- Научить понимать язык своего тела и использовать танцевальные движения для полного выражения чувств.

Образовательная программа «Создай свой танец», становится сильным мотивирующим фактором, способным удовлетворить потребности детей всех возрастных категорий. У всех детей существует способность к импровизации и ее можно и нужно развивать. Поэтому мы начинаем знакомить ребят с основами танцевальной импровизации на первой ступени обучения, используя основы детской сюжетной хореографии, предлагая специальные задания, упражнения, игры, способствующие раскрепощению, развитию образного мышления, проявлению артистизма (обогащению эмоционального мира).

**Содержание программы  
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Хореографическая лексика -Вводное занятие -Инструктаж по технике безопасности -Общеразвивающие упражнения -Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов - Экзерсис на полу	20	5	15	Беседа, практическая работа
2	Современный танец - Вводное занятие -Инструктаж по технике -Позиции рук и ног в современном танце -Терминология и исполнение современного танца -Знакомство со стилем танца«джаз-модерн» -Экзерсис «джаз-модерн» танца	26	6	20	Беседа, практическая работа
3	Импровизация и композиция танца -Основные понятия о танцевальной импровизации -Экзерсис на середине -Основы композиции танца	20	5	15	Беседа, практическая работа
4	Итоговое занятие	2	-	2	Практическая работа
	итого	108	36	72	

## **1. Раздел «Хореографическая лексика»**

**Теория (5 часов).** Происхождение и развитие хореографического искусства. Специфика и выразительные средства. Виды хореографии. Правильность исполнения танцевальных движений.

### **Вводное занятие.**

Техника безопасности. Сведения о предмете. Ознакомление обучающихся с рабочим кабинетом. Техника безопасности, соответствующая инструкциям. Правила поведения на занятиях и в образовательном учреждении (внимание, аккуратность, вежливость, форма для занятий, сменная обувь и т.д.)

**Практика (15 часов).** Изучение общеразвивающих упражнений, отдельных групп мышц и подвижность суставов, экзерсис на полу.

### **Общеразвивающие упражнения**

Помогают детям быстрее подготовить свое тело к занятиям. Вырабатывает способность детей к физическому развитию. Помогает развить у детей силу воли, упорство и трудолюбие, что является неотъемлемой частью хореографического искусства.

Ходьба (шаги):

Разминка по кругу:

- на всей стопе;
- на полупальцах;
- на пятках;
- с высоким подниманием бедра;

Бег:

- подскоки
- легкий бег на п/пальцах
- с вытянутыми ногами вперед на месте и в продвижении;
- с согнутыми ногами назад на месте и в продвижении;
- с высоким подниманием бедра «лошадки»;
- галоп в продвижении в сторону из прямой позиции.

Упражнения на середине:

- releve по I, II, позициям
- Demi-plie – полуприседание
- sauté (соте прыжок с двух ног на две)
- Grandplie - это полное сгибание коленей до тех пор, пока бедра не будут параллельны полу.
- stretch (стрейч)растяжка
- Battement (удар) tendu (вытянутый)
- flat back (флэт бэкплоская стена) угол спины должен быть 90о

### **Развитие отдельных групп мышц и подвижности суставов**

Повороты и наклоны головы:

- вперед, назад, вправо, влево, круговые движения головой, шеи, плечевого пояса

Упражнения для рук:

- круговые движения рук кистью, локтем, всей рукой; - упражнения для плеч: поочередные и одновременные поднимания и опускания плеч, круговые движения плеч, движения плеч вперед-назад;

Упражнения для ног:

- полуприседания по I прямой позиции с последующим подъемом на полупальцы; в колене, медленно с вытянутым подъемом поднимается по левой ноге (passé) и возвращается в исходное положение;

- из положения I прямой позиции (руки на поясе) правая нога, сгибаясь сторону

Упражнения для ступней:

-сгибание и разгибание ноги в голеностопном суставе, отведение стопы наружу в суставе, внутрь, круговые движения стопой

Повороты и наклоны корпуса:

-наклоны вперед/в сторону, перегибы назад, повороты корпуса, расслабление и напряжение мышц корпуса;

-работа грудной клетки вперед-назад (контракция), квадрат грудной клетки, круговые движения бёдер вправо-влево, «восьмёрка»

**Экзерсис на полу**

Упражнения сидя на полу:

сгибание и вытягивание стоп, круговые движения стоп, сгибание корпуса вперед (складочка), раскрытие стоп в I выворотную позицию

Упражнения для стоп Лежа на полу:

- сократить и вытянуть стопы по I прямой позиции;

- поднять ноги на 45°, сократить и вытянуть стопы по I прямой позиции;

- круговые движения стоп (вытянуть стопы по I прямой позиции, сократить стопы, развернуть стопы в I выворотную позицию, вытянуть стопы по I выворотной позиции);

Упражнения на Лежа на спине:

-поднимание вытянутых ног вперед вверх и опускание в исходное положение» - поочередно и вместе.

- развернуть ноги из I прямой в I выворотную позицию; «Лягушка»: а) лежа на спине; б) лежа на животе; в) сидя на полу: - с наклоном корпуса вперед.

Упражнения на развитие гибкости Лежа на животе:

- «русалочка»;

- «лягушка»;

- «лодочка».

Упражнения стоя на коленях:

- «Кошечка»

- «Мостик».

Упражнения на развитие шага Лежа на спине:

- медленный поочередный, затем одновременный подъем ног в выворотном положении на 90° вперед с опусканием в исходное положение; - резкие броски вытянутых ног в выворотном положении на 90° вперед (4- 8 раз правой ногой, 4-8 раз левой ногой);



- подъем вытянутых ног в выворотном положении на 90° и разведение (раскрывание) ног в стороны до положения «шпагат». Сидя на полу с открытыми (разведенными) ногами в сторону:

- наклоны корпуса вперед с вытянутыми стопами;

- наклоны корпуса вперед с поворотом туловища к правой и левой ноге с вытянутыми стопами.

Шпагаты:

- прямой (поперечный);

- с правой ноги, с левой ноги.

-полу шпагат, перекаты в шпагате вперед/назад

## **2. Раздел «Современный танец»**

**Теория (6 часов).** История возникновения современного танца. Основные понятия, название и исполнение движений.

### **Вводное занятие**

Инструктаж по Технике безопасности. Правила поведения на занятиях. Знакомство с терминами современного танца на английском языке, т.к. современный танец «пришёл» из США, необходимо переводить термины на русский язык в процессе обучения, объяснять их значение, характер исполнения.

**Практика (20 часов).** Изучение техник современного танца, позиции рук и ног.

### **Позиции рук и ног в современном танце**

В современном танце есть все классические позиции и положения рук, а также присущие только этому направлению хореографии.

### **Прямые позиции рук:**

- Подготовительная современная позиция — руки вдоль туловища, вытянуты вниз и прижаты к телу.
- I современная позиция — руки вытянуты параллельно перед собой на уровне плеч.
- II современная позиция — руки вытянуты в стороны на уровне плеч.
- III современная позиция — руки вытянуты параллельно вверх.
- *V-позиции (ви-позиции)*
- Подготовительная V позиция — руки вытянуты вниз и слегка разведены в стороны, образуя перевернутую букву V.
- I *V-позиция* — руки вытянуты перед собой на уровне плеч и слегка разведены в стороны, образуя букву V.
- III *V-позиция* — руки вытянуты вверх и в стороны по диагонали, образуя букву V.

### **Закрытые позиции рук: (close-poz [клоуз-поз])**

- I close-poz в сторону — руки согнуты в локтях, кисти на уровне солнечного сплетения (груди). Локти направлены точно в стороны, руки не

прижаты к телу, пальцы рук не соприкасаются. Иногда эту позицию называют А-позиция.

- I close-poz вниз — руки согнуты в локтях, кисти на уровне плеч и не прижимаются. Локти направлены точно вниз. Иногда эту позицию называют Б-позиция.
- II close-poz — руки согнуты в локтях, кисти на уровне плеч. Локти направлены точно в стороны.

### **Пресс-позиции рук: (press-poz [пресс-поз])**

- Подготовительная press-poz — локти присогнуты и направлены в стороны. Кисти вытянуты и прижаты по бокам к тазовой кости.
- I press-poz — руки согнуты в локтях на 90° закрывая живот таким образом, чтобы кисть одной руки была над локтем другой, а вторая кисть под локтем противоположной руки. При этом руки не прижимаются к телу.
- II press-poz — руки согнуты в локтях и направлены в стороны слегка перед собой, параллельно полу. Локти направлены к внешним косым мышцам пресса, но не прижимаются.
- III press-poz — аналогична классической III позиции, только локти более согнуты.

### **Кисти рук:**

- Jazz-hend [джаз-хэнд] — дословно с английского означает джазовая рука. Пальцы напряжены и максимально разведены друг от друга.
- Flex [флэкс] — сокращенная кисть, т.е. ладонь перпендикулярно к предплечью.
- Stretch [Стрэйч] — вытянутая кисть, т.е. ладонь раскрыта и является продолжением предплечья.
- Fist [Фёст] — сжатый кулак.

В современном танце есть универсальные позиции, которые встречаются во всех направлениях от модерна до хип-хопа. Эти позиции делятся на «параллельные», «свободные» или «out» и «заворотные» «in» позиции.

### **Параллельные позиции ног**

- Первая параллельная позиция — аналогична шестой в классическом танце. Пятки вместе, носки вместе.
  - Вторая параллельная позиция — ноги на ширине плеч. Стопы параллельны друг другу.
  - Третья параллельная позиция — пятка одной ноги на середине стопы другой. Стопы параллельны друг другу.
  - Четвертая параллельная позиция — ноги на расстоянии одной длины стопы. Одна нога впереди. Стопы параллельны друг другу.
  - Пятая параллельная позиция — похожа на четвертую параллельную позицию, но между ногами нет расстояния. Пятка одной ноги возле носка другой.

## **Свободные или «out» позиции ног**

Все свободные позиции имеют классическую основу, но делаются невыворотом. Само название «свободные позиции» — говорит о их простоте. Они очень устойчивы и не требуют дополнительных навыков и усилий, в отличие от позиций классического танца.

## **Заворотные или «in» позиции ног**

Ин-позиции представляют собой «косолапо-стоящие» стопы. Существует две ин-позиции, первая и вторая. Но хореограф по желанию может использовать «заворотное» положение ног и в других позициях.

## **Терминология и исполнение современного танца**

ARCH [атч] - арка, прогиб торса назад.

BODY ROLL [боди ролл] - группа наклонов торса, связанная с поочередным перемещением центра корпуса в боковой или фронтальной плоскости (синоним "волна").

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

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

CONTRACTION [контракш] - сжатие, уменьшение объема корпуса и округление позвоночника, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, исполняется на выдохе.

CORKSCREW TURN [корскру повороты] - "штопорные" повороты, при которых исполнитель повышает или понижает уровень вращения.

CURVE [кёрф] - изгиб верхней части позвоночника (до "солнечного сплетения") вперед или в сторону.

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

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

DROP [дроп] - падение расслабленного торса вперед или в сторону.

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

FLEX [флекс] - сокращенная стопа, кисть или колени.

FLICK [флик] - мазок стопой по полу к опорной ноге.

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

HIP LIFT [хип лифт] - подъем бедра вверх.

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

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

POINT [пойнт] - вытянутое положение стопы.

RELEASE [релиз] - расширение объема тела, которое происходит на вдохе.

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

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

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

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

STEP BALL CHANGE [стэп болл чендж] - связующий шаг, состоящий из шага в сторону или вперед и двух переступаний на полупальцах (синоним step pa de hour ee,

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

SWING [свинг] - раскачивание любой частью тела (рукой, ногой, головой, торсом) в особом джазовом ритме.

THRUST [фраст] - резкий рывок грудной клеткой или пелвисом вперед, в сторону или назад.

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

## **Знакомство со стилем «Джаз-модерн» танец**

### **Поза коллапса**

Речь идет о своеобразном держании тела, когда нет напряжения и вытянутости вверх. Тело свободно и расслабленно, его изгибы немного утрируются, колени согнуты, торс и голова чуть наклонены вперед. Основное отличие джаз танца, танца модерн и классического балета прежде всего лежит в держании позвоночника. Основная задача на первом этапе обучения добиться достаточной свободы позвоночника, чтобы совершать движения различных его частей. Но в то же время тело должно быть достаточно напряженным, чтобы движения были энергичны. Умение распределять напряжение в позвоночнике называется релаксацией. Распределение напряжения и расслабление — основы техники джазового танца.

### **Экзерсис джаз-модерн танца**

У станка:

- demi- plieчерезreleve, grandplieиrollназад (скручиваниекорпуса)
- battementjelesконтракцией, черезreleve
- ropddejambeparterресконтракциейиперегибомкорпуса
- adajioчерезrelevesконтракцией, ecarterвперёдиназад
- grand battement - через battement tepdu, releve (согнутымколеном)

Упражнения свингового характера и упражнения для расслабления позвоночника.

В движении swing означает моторноритмическое раскачивание всего тела целиком или его отдельных частей. При исполнении свинга необходимо добиваться полной расслабленности тела. Важной особенностью исполнения свинга является его взаимосвязь с дыханием, падение исполняется на выдохе, подъем на вдохе.

Упражнение 1.

1 ~ Расслабить торс, drop вперед вниз, руки касаются пола

2 ~ Demi plie

3 ~ Вытянуть колени, сохраняя положение рук и торса

4 ~ Перенести тяжесть корпуса на руки и подняться на полупальцы

5 ~ Вернуться в положение 3.

6-8 ~ Roll up. Во время исполнения уделить внимание первоначальному падению торса торс должен быть максимально расслаблен, позвоночник не напряжен.

Упражнение 2.

И.П. II параллельная позиция ног, III поз. рук, локти вытянуты, ладони повернуты друг к другу.

1-2 ~ Flat back вперед

3-4 ~ Demi plie 5 ~ Drop торса вперед вниз.

6 ~ Опираясь на руки, вытянуть колени

7-8 ~ Roll up. Следить за тем, чтобы при исполнении flat back спина, руки, голова, плечи находились в одной плоскости.

Упражнение 3.

И.П. II параллельная позиция ног, руки во II поз., локти вытянуты

1 ~ Flat back вперед.

2-4 ~ 3 раза Pulse, постепенно углубляя наклон

5 ~ Drop торса вниз.

6-8 ~ 3 раза Pulse, руки заходят за линию ног как можно дальше назад

1-2 ~ Поднять торс в положение 1.

3-4 ~ Drop в положение 5.

5 ~ Flatback.

6 ~ Drop.

7 ~ Flatback.

8 ~ И.П.

Шаги примитива заимствованы из фольклорного танца, исполняются в позе коллапса, т.е. колени согнуты, торс расслаблен и немного наклонен вперед.

Все шаги исполняются с небольшим пружинистым приседанием (bounce), строго по параллельным позициям и акцент движения направлен вниз.

Виды шагов:

< spider walk шаг П.Н. на demi plie ,одновременно twist торса вправо Л.плечо вперед, П.плечо назад, на И поднять Л.Н. назад , согнутую в положении attitude на 45о;

< sugar leg шаги вперед или в сторону на полупальцах с одновременным закрытием и открытием коленей друг к другу и друг от друга, на один шаг делается два движения коленями;

<tapстерудар подушечкой стопы перед собой и шаг с этой же ноги вперед;

<camelwalkподъем колена вверх с одновременным сгибанием опорного колена.

Передвижение в пространстве. Кросс.

Эта заключительная часть урока. Ее цель развить такие качества как танцевальность, ощущение стиля, координацию. CROSS это самая импровизационная часть урока, каждый педагог задает те шаги, вращения и прыжки, какие считает необходимыми.

### **3. Раздел «Импровизация и композиция танца»**

**Теория (5 часов).** Истоки и история развития танцевальной импровизации. Основные правила и техники исполнения.

**Практика (15 часов).** Изучения заданий на импровизацию, композиции танца, экзерсис на середине.

#### **Основные понятия о танцевальной импровизации**

Упражнения на *импровизацию* – техника релаксации и осознания своего тела, тонкое чувствование внутренних сигналов, импульсов движения, чувство партнера, пространства, времени как элементов рождающих композицию. Импровизация предполагает сотворчество с телом, признание одинаковой значимости предварительно оформленных замыслов, опыта и импульсов, изначально не предполагает смысла и танец становится способом создания или обнаружения его. Она требует высокого мастерства, постоянного совершенствования, универсальности знаний, способностей к структурному мышлению, владению системой приемов и хореографической школы.

*Подготовительные упражнения*

Занятия по импровизации обучают навыкам, но они также требуют навыков и умений. Танцоры должны приучиться, привыкнуть к процессу импровизации, к концентрации и фокусировке. Они должны быть способны видеть и реагировать на то, что они видят. Эти навыки представлены упражнениями "Зеркало" и "Унисон". Освоив эти элементы, танцоры могут начать приобретать новые навыки и соединять их в своей работе в танце. При работе с группой, находки сами по себе не так важны, как способность использовать их в совместной работе с другими людьми.

Обязательная подготовка ко всем упражнениям - разминка. Она подготавливает танцоров физически, чтобы они могли двигаться свободно и безопасно. Упражнение "Слово - Действие", приведенное здесь, помещает танцоров в импровизирующее состояние ума, активизируя память, воображение и способность к подражанию.

### Техника релаксации.

Снижение тонуса скелетной мускулатуры. Релаксация может быть достигнута в результате применения специальных психофизиологических техник. Под психофизиологическими техниками релаксации понимаются методы расслабления мышц посредством разума и упражнений. Для применения данных техник важны удобные условия: отсутствие яркого света, комфортная температура, не стесняющая одежда, отсутствие мешающих шумов и других раздражителей. Важно сначала научиться распознавать чувство напряжения и затем отличать от него чувство расслабления.

### Поочередное включение в работу различных частей тела:

- стопы,
- колени,
- бедра,
- расстояние между лопаток (включая руки),
- голова.

### Осознание пространства и взаимодействие с ним.

Создание, формирование и представление движения так, как оно происходит, позволяя движению продолжаться столько, сколько оно продолжается, и исчезает тогда, когда в нем больше нет необходимости – это тот простой план танцевальной импровизации, что вмещает в себя все возможное разнообразие вопросов и ответов. На данном занятии обратить особое внимание на понятие времени и пространство. Концепция в том, что время находится в пространстве, а пространство трансформируется во время.



Применение этого на практике создается состояние, в котором разум отдыхает в теле, не теряя способности сочинять. Дыхание и музыкальность играют особенно важную роль в этом процессе. Занятия будут начинаться с анатомического «фундамента» - с нахождения основы танца внутри тела, учитывая его особенности, как с физической, так и театральной точки зрения. Для того чтобы взаимодействовать с пространством, необходимо изучать, ощущать тактильно. Все тело должно познавать пространство как что-то совершенно новое.

### **Экзерсис на середине**

#### 1. Изменение текстуры.

В этом упражнении необходимо психологически подготовить танцора. Важно отключить разум от обыденности и включить воображение, за счет этого создается неповторимый образ текстур на заданную тему.

- - пузырьки,
- - глина,
- - плотная,
- - шелуха,
- - песок/соль,
- - вода и т.д.

#### 2. Имитация движений различных животных.

Данное упражнение рассчитано на наблюдательность танцора. Он должен изучить повадки любых животных, как двигается, охотиться и т.д. После чего исполняет упражнение с помощью языка тела.

#### 3. Импровизация в кругу под различную музыку.

Группа собирается в круг, каждый танцор определяет сам для себя последовательность исполнения импровизации, либо под руководством ведущего. Музыка должна быть разнообразной, отличаться по темпу, ритму, характеру, размеру. Данное упражнение рассчитано на взаимодействие движений и музыки как единое целое. Музыка должна помочь танцору сделать движение более интересным и музыкальным.

#### 4. Импровизация – игра «Косяк рыб».

#### *Процедура*

Группа собирается вместе в пространстве, все лицом в одном направлении. Танцор, который окажется во главе группы, начинает двигаться. Другие двигаются в унисон с этим танцором. Если направление движения (и, следовательно, группы) изменяется, так же меняется и ведущий. Ведущим всегда становится человек, который не может видеть остальных. Если два танцора, стоящие рядом, не уверены, кто из них должен вести, они должны решить этот вопрос по возможности быстрее. Когда ведущий

наклоняется и фокус внимания перемещается назад, тот, кто находится на противоположной стороне группы, становится ведущим. Танцоры должны стремиться к гладким переходам от ведущего к ведущему, прерывая движение как можно меньше. Группа должна всегда стараться поддерживать унисон.

Ведущие должны всегда помнить, что другие стремятся следовать им и выбирать соответствующие движения. Однако не следует оставаться на одном месте. Группа может двигаться через пространство и менять уровни. Другие танцоры могут менять место внутри группы во время перемещения, так чтобы ведущими становились разные люди, а не только те, кто находятся на внешнем крае группы.

### *Вариации*

Танцоры делятся на группы по три человека в каждой. Если пространство позволяет, все трио могут быть в пространстве одновременно. Каждое трио строится в треугольник, все три танцора лицом в одном направлении. Танцор, стоящий спиной к двум другим, является ведущим. В этом формате, ведущие могут исследовать диапазон движений, за которыми можно следовать. Они могут перемещаться и использовать любую динамику движения. Ведомые подражают как можно точнее. Когда ведущий поворачивается к одному из танцоров, лидерство переходит к этому танцору. Танцоры должны в конечном итоге экспериментировать со все более и более частой сменой ведущих.

5. Импровизация – «Стоп-кадр».

6. Упражнение «Стоп-кадр» предлагает изобразить названный предмет или абстрактное понятие в мимике, жесте, позе, движении тела.

7. Разминка-«Части тела».

### *Процедура*

Танцоры встают в круг. Один танцор называет часть тела. Все танцоры двигают этой частью тела, сначала осторожно, затем все более и более активно. Через некоторое время другой танцор может назвать другую часть тела. Танцоры тогда двигают вновь названной частью тела. Таким образом группа проходит по всем частям тела. Танцоры могут повторять процесс движения, когда движение начинается с одной части тела, а затем в него вовлекается все тело целиком.

8. Повторение пройденного материала.

9. Импровизация на образ (имитация движений):

- травы,
- реки,
- деревья,
- облака и т.д.

10. Чувствование сигналов, звуков (импровизация под различные звуки).

11. Изменение состояния ума и характера:

- гордый,
- спокойный,
- злой,
- добрый,
- веселый,
- голодный и т.д.

12. Упражнение «Глаза»

Для выполнения данного упражнения необходимо представить танцором, что у них на любой части тела есть «глаза». Нужно максимально осмотреть пространство этими «глазами».

13. Упражнение «Зеркало»

Зеркальное отражение движений других людей является основой импровизации. Даже в своих простейших формах, когда два танцора лицом друг к другу зеркально повторяют движения, зеркальное отражение выявляет навыки, существенно необходимые для всей групповой импровизации. Способность воспринимать и воспроизводить движение развивается через точное подражание; способность отвечать без промедления исходит из необходимости двигаться синхронно с партнером; способность сохранять концентрацию поддерживается постоянной фокусировкой танцоров друг на друге; и возникновение нового движения происходит из наблюдения и реагирования на движения других. Так как должна быть воспроизведена каждая деталь, танцоры также получают кинестетическое чувство движения другого. И, в конечном счете, эти навыки наблюдения и реакции - предисловие к групповой импровизации, в которой танцоры, видят и воспринимают все, что происходит в это время, независимо от размеров группы.

Процессы ведения, следования и взаимодействия свойственны всей импровизации. Упражнения на «отзеркаливание», представленные здесь, дают возможность испытать все эти роли и затем развивать их. Как только танцоры приобретают некоторую способность отражать друг друга, они могут начать играть с разными вариациями этих движений. Они также получают возможность отзеркаливать большее число танцоров одновременно через "групповое зеркало".

Эти упражнения являются центральными в импровизационном процессе и могут быть неоднократно повторены. Они могут даже использоваться перед началом каждого сеанса, служа ментальной и физической разминкой для последующих импровизаций.

*Процедура*

Танцоры делятся на пары, встают друг напротив друга. Один из них - ведущий, другой - ведомый. Когда ведущий движется, ведомый отражает каждое движение так точно, как это возможно. Цель - достигнуть такой

согласованности движения, чтобы наблюдатель не мог различить, кто ведет и кто следует. Ведущий должен сосредоточить свое внимание на том, чтобы двигаться четко, чтобы ведомый сохранял связь, а задача ведомого - чувствовать связь его движений с движениями ведущего. Через несколько минут танцоры меняются ролями и повторяют упражнение.

### *Вариация*

Лидерство переходит между двумя танцорами. Смена может происходить в быстрой последовательности, так, что даже сами танцоры не смогут определить, когда эта смена происходит. Один из танцоров также может оставаться на время лидером. Ни один из танцоров не должен специально выбирать, сохранять ему лидерство или избегать этого.

### *Примечание*

Чтобы сделать зеркальное отражение максимально точным, ведущие должны двигаться достаточно медленно и избегать внезапных движений. Они должны смотреть на своих партнеров и партнерши, будучи зеркальным отражением, смотрят на ведущих. Танцоры не обязаны оставаться на одном месте. Они могут перемещаться вдоль зеркала, приближаться или отдаляться от него. Они не должны, однако, двигаться сквозь зеркало. Они должны точно знать, где проходит зеркальная плоскость. Упражнение "Зеркало" служит нескольким основным целям. Оно приучает танцоров смотреть друг на друга; требует, чтобы танцоры тщательно и бережно наблюдали и воспроизвели движения. Смена лидерства стимулирует гибкость в начинании и следовании движениям: навык, который является центральным в групповой импровизации.

## 14. Упражнение «Зеркальные отражения с вариациями движения».

### *Процедура*

Танцоры делятся на пары. Один танцор в каждой паре - ведущий. Ведущий делает несколько движений, которые легко отзеркалить и несколько движений более трудных для отражения. Когда движение становится слишком быстрым или сложным, чтобы отразить его в точности, ведомый может выполнять их последовательность или сократить движение или создать вариацию. Что бы танцор ни выбрал, он должен поддерживать полноту и непрерывность движения на всем протяжении танца. Ведущий может также предлагать моменты неподвижности или повторять свои движения, позволяя партнеру более полно развивать вариации. Танцоры меняются ролями и повторяют упражнение.

### *Вариация*

Танцоры делятся на группы по три или четыре. В каждой группе один танцор становится ведущим, в то время как другие отзеркаливают с вариациями

движения. Ведомые могут найти также способ реагировать на вариации каждого из них.

### *Примечание*

Замечая реакции своих ведомых, ведущему легче решить, когда повторять движения, а когда вводить новые мотивы.

## 15. Разминка «Слово-действие».

### *Процедура*

Ведущий называет качество движения. Например: покачивания, растяжки, скручивание, ходьба, бег, падения и подъемы, тряска. Группа придумывает движение в данной категории тремя способами: через спонтанное физическое исследование; через прошлый опыт - движения, изученные в классах техники, выученные в танцах, увиденных спектаклях или в жизненных ситуациях; подражая другим танцорам и используя свои вариации. Танцоры должны сохранять непрерывность движения. После нескольких минут исследования одной категории движения, ведущий называет другую категорию. Или танцоры могут называть категории, в соответствии с тем, что, как они чувствуют, необходимо для разогрева.

### *Примечание.*

Если это упражнение используется как разминка, то лучше начать с простых движений (покачивание, ходьба, затем бег и растяжки) перед выполнением внезапных движений или прыжков. С помощью некоторых подсказок ведущего это упражнение может также помочь разогреть ум танцоров. Танцоры могут различать воспроизведение уже знакомого материала, открываемый новый материал, подражание чьему-либо движению и создание спонтанных вариаций. Они могут также обратить внимание на переходы между их собственным исследованием и имитацией других людей. Так как это упражнение простое, ведущий может предложить танцорам поработать с теми областями движения или перформанса, которые нуждаются в большом количестве внимания, таких как качество движения, использование центра, использование всех частей тела, и т.д.

## 16. Разминка «Локомотив»

### *Процедура*

Все выстраиваются за одним танцором. Этот танцор двигается по пространству так, чтобы задействовать различные части тела. Через некоторое время другой танцор может встать во главу линии и принять руководство, используя новый вид движения. Движение должно стать постепенно более полным и более энергичным. Танцоры должны быть внимательными, не спешить, не делать слишком много за короткое время. Танцор, который чувствует, что не готов делать

движение со всей группой, может встать в голову линии и начать другое движение, или может исполнять тот вариант движения, который чувствует более подходящим для себя. В течение этой разминки танцоры должны перемещаться по всему пространству, а не только по центру.

17. Соединение текстуры и состояния ума.

В этом упражнении необходимо психологически подготовить танцора. Важно отключить разум от обыденности и включить воображение, за счет этого создается неповторимый образ текстур на заданную тему, при этом нужно подключить ум. Танцор должен проникнуться состоянием текстуры и представить, что он и есть эта текстура, с которой происходит действие.

18. Ломанные и плавные движения

Данное упражнение предназначено для того, чтобы танцор мог двигаться не только в одном состоянии, а уметь сочетать, переходить с одного состояния в другое.

19. Импровизация «музыка в голове»

Для этого упражнения не потребуются музыкальное сопровождение, танцор должен импровизировать в тишине под ту музыку, которая играет в голове.

20. Упражнение «имя».

Танцору нужно написать свое имя телом. Буквы и соединения не должны повторяться, обязательно нужно исполнить переход от одной буквы к другой. Имя может быть написано в любых плоскостях, их можно сочетать между собой. Слово должно быть понятным другим танцором. Вариации имени может быть различное, как полное, так и сокращенное.

21. Импровизация с предметом.

**Основы композиции танца**

1. Сочинение танцевальной комбинации на лексику
2. Сочинение танцевальной комбинации на образ
3. Повторение изученного материала
4. Работа с темпом исполнения сочиненной танцевальной комбинации на лексику.
5. Работа с характером исполнения сочиненной танцевальной комбинации на лексику.
6. Разбор сочиненной танцевальной комбинации на лексику с конца.

7. Работа с предметами (раскладываются различные предметы, с каждым из них нужно сочинить движение, потом предметы убираются, а движения и их последовательность остается)
8. Сочинение танцевальной комбинации с предметом

## **Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий.**

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Выпускник программы Создай свой танец:

- Знает комплекс общеразвивающих упражнений, умеет выполнять экзерсис на полу, соблюдая правильную технику;
- Мотивирован на продолжение обучения хореографии, имеет устойчивый интерес к занятиям, творчеству;
- Владеет навыками публичного выступления, умеет взаимодействовать с публикой;
- Умеет импровизировать, придумывать образ, воплощать его в движении;
- Способен регулировать свое эмоциональное состояние с помощью упражнений на импровизацию;
- Знает терминологию и техники современного танца, стили.



## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 1. Раздел «Хореографическая лексика»

	Тема	Часы
1.	Вводный урок.	1
2.	Техника безопасности. Правила поведения на уроке.	1
3.	Разминка по кругу: на всей стопе; - на полупальцах; - на пятках; - с высоким подниманием бедра	1
4.	Разучивание Бег: -подскоки -легкий бег на п/пальцах - с вытянутыми ногами вперед на месте и в продвижении; - с согнутыми ногами назад на месте и в продвижении; - с высоким подниманием бедра «лошадки»; - галоп в продвижении в сторону из прямой позиции.	1
5.	Развитие отдельных групп мышц. Повороты и наклоны головы: - вперед, назад, вправо, влево, круговые движения головой.	1
6.	Развитие отдельных групп мышц. Работа грудной клетки вперед-назад (контракция), квадрат грудной клетки, круговые движения бёдер вправо-влево, «восьмёрка»	1
7.	Упражнения на середине. Разучивание releve по I, II, позициям	1
8.	Упражнения на середине. Разучивание Demi-plie - полуприседание	1
9.	Упражнения на середине. Разучивание подготовки к прыжкам, подъём согнутой в колене ноги	1
10.	Упражнения на середине. Разучивание Grandplie - это полное сгибание коленей до тех пор, пока бедра не будут параллельны полу.	1
11.	Упражнения на середине. Подготовка к прыжкам, прыжки sauté (соте прыжок с двух ног на две)	1
12.	Прыжки. Трамплинные прыжки по I прямой позиции;подскоки на месте и с продвижением; перескоки с ноги на ногу на месте и с продвижением («лошадки»)	1
13.	Упражнения на середине. Разучивание Battement (удар) tendu (вытянутый)	1
14.	Бег. Разучивание бега с вытянутыми ногами вперед на месте и в продвижении; с согнутыми ногами назад на месте и в продвижении	1
15.	Упражнения на середине. Растяжка stretch (стрейч)	1
16.	Упражнения на середине. Разучивание группы наклонов flat back (флэт бэкплоская стена)	1
17.	Развитие отдельных групп мышц. Упражнения для головы,	1

	шеи, плечевого пояса	
18.	Упражнения на середине. Упражнения для рук: - круговые движения рук кистью, локтем, всей рукой; - упражнения для плеч: поочередные и одновременные поднимания и опускания плеч, круговые движения плеч, движения плеч вперед-назад;	1
19.	Развитие отдельных групп мышц. Упражнения для ног: полуприседания по I прямой позиции с последующим подъемом на полупальцы; в колене, медленно с вытянутым подъемом поднимается по левой ноге (passé) и возвращается в исходное положение; - из положения I прямой позиции (руки на поясе) правая нога, сгибаясь сторону	1
20.	Развитие отдельных групп мышц. Упражнения для ступней: сгибание и разгибание ноги в голеностопном суставе, отведение стопы наружу в суставе, внутрь, круговые движения стопой	1
21.	итого	20

## 2. Раздел «Современный танец»

	Тема	Часы
1.	Вводное занятие.	1
2.	Техника безопасности.	1
3.	Позиции рук в современном танце. Подготовительная позиция, I, II, III	1
4.	Позиции рук в современном танце. V (ви-позиция), подготовительная V позиция, IV позиция	1
5.	Позиции рук в современном танце. III V позиция, I close-poz в сторону, I close-poz вниз, II close-poz.	1
6.	Позиции рук в современном танце. Подготовительная press-poz, I press-poz, II press-poz, III press-poz	1
7.	Позиции рук в современном танце. Кисти. Jazz-hend [джаз-хэнд], Flex [флэкс], Stretch [Стрэйч], Fist [Фёст]	1
8.	Позиции ног в современном танце. I параллельная позиция, II, III, IV, V	1
9.	Позиции ног в современном танце. Свободные или «out» позиции ног, заворотные или «in» позиции ног	1
10.	Изучение терминологии современного танца. ARCH [атч], BODYROLL [боди ролл], BOUNCE [баунс], BRUSH [браш]	1
11.	Изучение терминологии современного танца. CONTRACTION [контракш], CORKSCREW TURN [корскру повороты], CURVE [кёрф]	1
12.	Изучение терминологии современного танца.	1

	DEEPBODYBEND [диип боди бэнд], DEEP CONTRACTION [диип контракшн], DROP [дроп]	
13.	Изучение терминологии современного танца. FLATBACK [флэт бэк], FLEX [флекс], FLICK [флик], HINGE [хинч]	1
14.	Изучение терминологии современного танца. HIP LIFT [хип лифт], JAZZ HAND [джаз хэнд], KICK [кик], POINT [пойнт]	1
15.	Изучение терминологии современного танца. RELEASE [релиз], ROLLUP [роллап], SHIMMI [шимми], SIDESTRETCH [сайдстрэтч], STEPBALLCHANGE [стэпболлчэндж]	1
16.	Изучение терминологии современного танца. SUNDARI [зундари], SWING [свинг], THRUST [фраст], TILT [тилт]	1
17.	Знакомство со ститем «джаз-модерн» танец	1
18.	Разучивание «позы коллапса»	1
19.	Повторение пройденного материала. Позиции рук в современном танце.	1
20.	Повторение пройденного материала. Позиции ног в современном танце.	1
21.	Повторение пройденного материала. Теория и исполнения движений в современном танце.	1
22.	Упражнения свингового характера, упражнения для расслабления позвоночника. Упражнение 1	1
23.	Упражнения свингового характера, упражнения для расслабления позвоночника. Упражнение 2	1
24.	Упражнения свингового характера, упражнения для расслабления позвоночника. Упражнение 3	1
25.	Изучение основных шагов современном танце. Degage, Glissade, Step boll change	1
26.	Повторение пройденного материала. Экзерсис у станка джаз-модерн танец.	1
27.	итого	26

### 3. Раздел «Импровизация и композиция танца»

№	Темы занятий	Часы
1.	Вводный урок. Беседа о танце.	1
2.	Знакомство об основных понятиях танцевальной импровизации	1
3.	Техника релаксации	1
4.	Поочередное включение в работу различных частей тела	1
5.	Осознание пространства и взаимодействие с ним	1
6.	Упражнение на изменение текстуры	1
7.	Имитация движения различных животных	1
8.	Подбор музыкального материала	1
9.	Импровизация в кругу под различную музыку	1
10.	Импровизация- игра «Косяк рыб»	1

11.	Импровизация «Стоп кадр»	1
12.	Сочинение танцевальной комбинации на хореографическую лексику	1
13.	Подбор музыкального материала	1
14.	Сочинение танцевальной комбинации на образ	1
15.	Повторение пройденного материала. Техника релаксации	1
16.	Импровизация на образ (имитация движения)	1
17.	Чувствование сигналов и звуков (импровизация под различные звуки)	1
18.	Изменение состояния ума и характера	1
19.	Разбор сочиненной танцевальной комбинации на лексику с конца	1
20.	Ломанные и плавные движения	1
21.	Импровизация «музыка в голове» (импровизация в тишине, под ту музыку, которая играет в голове)	1
22.	Сочинение танцевальной комбинации с предметом	1
23.	Итого	22

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### **Материально-техническое обеспечение:**

- учебная аудитория, площадью не менее 120 кв.м. для хореографических занятий, высота потолков 3 м, напольное покрытие для танцевального зала качественный паркет, вентиляция,
- зеркальная стена;
- костюмерная;
- раздевалка;
- коврики;
- музыкальная аппаратура: музыкальный центр, колонки;
- оргтехника: телевизор;

### **Информационное обеспечение**

- компьютерная техника, учебно-методические пособия;
- интернет источники:

<https://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2020/01/22/istoriya-razvitiya-sovremennogo-tantsa>

<https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2019/04/10/metodicheskaya-razrabotka-uprazhneniya-na-improvizatsiyu-v>

### **Кадровое обеспечение:**

Педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование и стаж работы в данном направлении более 1 года.

## **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Аттестация** (промежуточная и итоговая) проводится в формах, определенных учебным планом как составной частью программы, в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке входного, текущего, тематического контроля, промежуточной и итоговой аттестации учащихся МБОУ ДО «Центр творчества №3»:

1. Текущий контроль (ведение дневников);
2. Промежуточная аттестация (в конце полугодия);
3. Итоговая аттестация (в конце полугодия).

### **Формы отслеживания и фиксации результатов:**

- журнал посещаемости учебных занятий
- диагностическая карта уровней освоения образовательной программы
- фото-, видеозаписи открытых занятий и контрольных занятий
- портфолио достижений обучающихся

### **Формы предъявления результатов:**

- контрольное занятие
- открытое занятие для родителей, отчетный концерт
- участие в массовых мероприятиях и конкурсах.

## Контрольно – измерительные материалы:

### Диагностическая карта уровней освоения образовательной программы

	<i><b>Высокий</b></i>	<i><b>Средний</b></i>	<i><b>Низкий</b></i>
Хореографическая лексика	Знает и соблюдает правила поведения на занятиях	Знает и соблюдает правила поведения на занятиях	Знает и соблюдает правила поведения на занятиях
	Выполняет правильно общеразвивающие упражнения	Слышит музыку и ритм.	Частично слышит музыку и ритм
	Выполняет правильно экзерсис на полу	Допускает неточности в исполнении общеразвивающих упражнений	Частично знает общеразвивающие упражнения
	Развита координация движений рук и ног, быстрота реакции	Допускает неточности в экзерсисе на полу	
	Сочетает музыку с движениями, выполняет движения без ошибок, ориентироваться в пространстве		
Современный танец	Знает позиции рук и ног современного танца	Допускает ошибки в позиции рук и ног современного танца	Не знает позиции рук и ног современного танца
	Знает название основных движений и быстро реализовывает их в двигательной деятельности	Знает название основных движений и быстро реализовывает их в двигательной деятельности	Частично знает название основных движений и упражнений, медленно реализовывает их в деятельности

	Обладает мышечной силой, гибкостью и выносливостью	Частично обладает мышечной силой, гибкостью и выносливостью	Не обладает мышечной силой, гибкостью, выносливостью
	Знает экзерсис джаз-модерн танца	Допускает ошибки в экзерсисе джаз-модерн танца	Не знает экзерсис джаз-модерн танца
Импровизация и композиция танца	Знает законы драматургии построения танцевальных композиций и комбинаций	Частично знает законы драматургии построения танцевальных композиций и комбинаций	Не знает законы драматургии построения танцевальных композиций и комбинаций
	Знает методику исполнения импровизации	Знает методику исполнения импровизации	Допускает ошибки при исполнении импровизации
	Умеет импровизировать под различную музыку	Умеет импровизировать под различную музыку	Частично умеет импровизировать под различную музыку
	Умеет имитировать различных животных	Частично владеет пространством и взаимодействием с ним	Не умеет имитировать различных животных
	Умеет чувствовать каждую часть своего тела	Умеет имитировать различных животных	Не владеет пространством
	Владеет пространством и взаимодействием с ним		

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

**Особенности организации образовательного процесса:** очная форма обучения, учебные занятия проходят в групповой форме, содержат теоретическую и практическую части.

**Формы организации учебного процесса:** беседа, наблюдение, концерт, открытое занятие

**Методы обучения:**

1. Наглядный - практический показ (выразительный показ под счет, с музыкой)

2. Словесный – объяснение (это беседа о характере музыки, средствах ее выразительности, объяснение методики исполнения движений, оценка)

3. Творческий - самостоятельное создание учащимися музыкально-двигательных образов.

**Результаты освоения программы** лежат в трех областях: предметных, личностных и метапредметных компетенций:

### 1. Предметные компетенции:

опыт применения знаний элементарной теории, прочтения терминов современного танца на английском языке, структурного анализа хореографического произведения, самостоятельного домашнего изучения нового танцевального материала, грамотное исполнение танцевального движения.

В процессе развития учебно-познавательных компетенций обучающиеся смогут овладеть:

- - элементами хореографической лексики
- элементами современного танца
- элементами импровизации и композиции танца
- а также сочинительской техникой

### 2. Личностные компетенции:

Система ценностных ориентаций обучающегося, отражающих личностные смыслы, мотивы, отношения к различным сферам окружающего мира. Личностные универсальные учебные действия выражаются формулами «Я и природа», «Я и другие люди», «Я и общество», «Я и познание», «Я и Я».

### 3. Метапредметные компетенции:

**коммуникативные:** способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельная организация речевой деятельности в устной и письменной форме. Формирование коммуникативных компетенций обучающихся направлено на развитие:

- навыков работы в группе, коллективе;
- навыков овладения различными социальными ролями;
- навыков активной позиции в коллективе.



Таким образом, развитие личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий позволяет в целом повысить результативность образовательно – воспитательного процесса в дополнительном образовании.

*познавательные:* система способов познания окружающего мира, построения самостоятельного процесса поиска, исследования и совокупность операций по обработке, систематизации, обобщению и использованию полученной информации

*регулятивные:* отражают способность обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка). То есть учащиеся должны знать для чего и ради чего они посещают данные занятия, выполняют то или иное упражнение.

## Список литературы:

1. Т. Барышников Азбука хореографии - Ральф, 2000г.
2. Роберт Те. 5 минут растяжки - Минск, 1999г.
3. Е.В. Даниц. Джазовые танцы - Донецк, 2002г.
4. Н.А. Вихрева Экзерсис на полу - Москва, 2004г.
5. Методическое пособие по основам танца модерн. Учебный центр работников культуры - Владивосток, 1997г.
6. Н.Г. Смирнова. Уроки хореографии в образовательных учреждениях. - Кемерово, 1996г.
7. Ю.Шестакова. Современный танец для детей. - Новосибирск, 2004г.(D.V.D.)
8. А. Озерская. Джаз-модерн - Новосибирск 2008 г.(D.V.D.)
9. О.Вернигора. Джаз-танец 11-14 лет - Новосибирск 2007 г.(D.V.D.)
10. Баскаков В.Ю. Телесно – ориентированная терапия и психотехника. Телесность человека. М., Филосовское общество СССР,1993
11. Газарова Е.Г. Психология телесности. М: Институт общегуманитарных исследований, 2002
12. Гиппиус С.В. Тренинг развития креативности. СПб, 2001
13. Грачева Л.В. Тренинг внутренней свободы. Актуализация творческого потенциала СПб.: Издательство «Речь»
14. Гренлюнд Э., Оганесян Н. Танцевальная терапия: теория, методика, практика. СПб.: Издательство «Речь», 2005
15. Ершов П.М. Технология актёрского искусства. М, 1992
16. Кипнис М. Актёрский тренинг. М., 2008 Колесников Л., Никитюк Б., Этинген Л. Движение, ты прекрасно! М.,1993
17. Лопухов А.В., Ширяев А.В., Бочаров А.И. "Основы характерного танца" М., 2006
18. Лоуэн А. Язык тела. СПб. – Ростов на Дону; Академический проект – Феникс, 1998
19. Малкина – Пых И.Г. Телесная терапия. Справочник практического психолога. М.: Издательство Эксмо, 2005
20. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002.
21. Никитин В.Ю. «Модерн-джаз танец: история, методика, практика» М.: Изд-во "ГИТИС", 2000
22. Полятков С.С. «Основы современного танца» Ростов н/Д.: Феникс, 2005.
23. Стишенок И.В. Сказка в тренинге: коррекция, развитие, личностный рост. СПб. Издательство «Речь». 2006
24. Сироткина И. «Свободное движение и пластический танец в России» М.: Новое литературное обозрение, 2012
25. Шкурко Т.А. Танцевально – экспрессивный тренинг. СПб. Издательство «Речь», 2006

### **Интернет-ресурсы:**

1.Вавиленко Л.И. «Методическая разработка «Импровизация, как средство развития лексики при постановке танца в современной хореографии» <http://ru.calameo.com/read/001920720334de0e75e7a>

2.Айседора Дункан «Танец будущего. Моя жизнь»  
<http://www.litmir.net/br/?b=164408>