Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Краснояружский Центр дополнительного образования»

Программа рассмотрена и
утверждена
на заседании педагогического совета
от «01»июня 2020 г.
Протокол № 8
Председатель:_____

Утверждаю:
Директор МБУДО
«Краснояружский ЦДО»
_____ Л.П. Болгова
Приказ №79 от 01. 06. 2020г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

«Современная хореография»

художественной направленности

Автор: Герасимова Ю. С. - педагог
дополнительного образования
Возраст детей: 13-17 лет
Срок реализации 2года

Красная Яруга – 2020 год

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Современная хореография» художественной направленности разработана педагогом дополнительного образования МБУДО «Краснояружский ЦДО» Герасимовой Ю. С., рассчитана на 2 года обучения для детей 13-17 летнего возраста, проявляющих интерес к современному искусству хореографии и утверждена к использованию в 2020 году. Программа предусматривает общее начальное хореографическое образование у обучающихся.

В конце XIX - начале XX века в Германии и Америке зарождается современное направление хореографии - танца модерн. Истоки зарождения проявились в искусстве Айседоры Дункан, педагога Э. Жака-Далькроза. Это стремление создать новую хореографию, отвечающую потребностям человека XX столетия, получило большую поддержку. Основополагающие принципы данного направления: отказ от канонов в противовес танцу классическому, воплощение новых тем и сюжетов оригинальными танцевально-пластическими средствами. С каждым годом все больше и больше российских балетмейстеров и педагогов-хореографов обращаются к современному танцу. И даже во всех главных академических театрах страны в последние годы практикуются постановки на базе современной хореографии и пластики.

Актуальность программы.

Актуальность данной программы заключается в систематизации принципов работы с обучающимися в направлении «Современная хореография». Это направление в хореографическом искусстве стало очень привлекательным для детских хореографических коллективов, т.к. классический танец довольно труден для изучения и доступен далеко не всем обучающимся, а принципы освоения современного танца помогают достигать любому ребенку самовыражения через движения. Художественная направленность данной программы прослеживается в том, что изучение обучающимися современного танца, проходит неразрывно с изучением истории современного хореографического искусства, знакомства с постановками современных балетмейстеров и мировой музыкальной культуры. Средствами этих занятий у детей формируются творческие способности в опоре на эстетическое сознание: эстетических эмоций, чувств, интереса, вкуса, потребностей, представлений о красоте движений, звука, формы, цвета.

Новизна: данная программа модульная, направлена не только на формирование умений и навыков в искусстве хореографии, но и развитие творческого аспекта личности ребенка и формирование его активной жизненной позиции. Программа по современной хореографии ориентирована на работу с подростками и направлена на духовно-нравственное и гражданско-патриотическое воспитание, приобщение их к здоровому образу жизни, на самоопределение и профессиональную ориентацию, что отвечает целям и задачам программы.

Отличительная особенность данной программы заключается в синтезе классического, эстрадного и современного танца. Сделано это, прежде всего, для поддержания интереса к хореографии и возможности разнообразить исполнительский репертуар. Также отличительной особенностью программы является - введение нравственного компонента в программу посредством проведения воспитательных мероприятий с обучающимися на занятиях. В программу включены воспитательные мероприятия, целью которых является формирование навыков и понятий здорового образа

жизни, принятие семейных ценностей; знание; уважение к себе и к другому человеку; сплочение коллектива, повышение активности, развитие творческой реализации, способность адаптироваться в социуме. Только на основе интереса можно заложить определённые ключевые понятия в систему жизненных общечеловеческих ценностей обучающихся: Здоровье, Человек, Семья, Культура, Отечество. Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что она отвечает потребностям общества в формировании компетентной личности в целом. Все вышеизложенное позволило определить цель и задачи программы.

Цель: способствовать формированию личности обучающегося с развитым художественно-эстетическим вкусом и системой ценностей в восприятии современной культуры, способного к творческой самореализации посредством современного искусства хореографии.

Задачи: 1. Обучающие: - расширить кругозор детей в области истории хореографии; - познакомить с особенностями народной культуры в области танца, костюма, духовно нравственных ценностей;

- познакомить с различными стилями исполнения современного танца;
- сформировать основные умения, навыки в области хореографического искусства;
- сформировать у детей музыкально-ритмические навыки правильного и выразительного движения в области современной хореографии; актерского мастерства, самостоятельной и коллективной деятельности

2. Развивающие: - развить у обучающихся мотивацию познания и достижений, поиска новых познавательных ориентиров;

- развить музыкально-ритмические способности, творческое мышление, воображение, фантазию;
- развить внимание, память, пространственное мышление;
- развить творческие и организаторские способности.

3. Воспитательные: - воспитать эстетический вкус, интерес к творческой деятельности;

- воспитать активную жизненную позицию, лидерские качества;
- сформировать общую культуру поведения ребенка в обществе, навыки самоконтроля и взаимоконтроля.

Данная образовательная программа предусматривает развитие у обучающихся:

-общеучебных умений и навыков,

-универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.

Результатом деятельности по данной общеразвивающей программе является формирование универсальных учебных действий: личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных.

К личностным результатам относится система ценностных ориентаций обучающегося, отражающих его индивидуально-личностные, позиции, мотивы и отношение к активному участию во внеурочной деятельности, социальные чувства, личностные качества.

Личностные универсальные учебные действия выражаются формулами «Я и искусство», «Я и другие люди», «Я и общество», «Я и познание», «Я и Я», что позволяет обучающемуся выполнять разные социальные роли («гражданин», «обучающийся»,

«школьник», «ученик», «собеседник», «одноклассник» и др.) и профессиональные роли («хореограф», «танцор» и др.).

К метапредметным результатам относятся освоенные обучающимся универсальные способы деятельности, применимые в рамках образовательного процесса, так и в реальных жизненных ситуациях.

Регулятивные универсальные учебные действия отражают способность обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).

Познавательные универсальные учебные действия — система способов познания окружающего мира, самостоятельного процесса поиска, исследования и совокупность операций по обработке, систематизации обобщению и использованию полученной информации.

К предметным результатам относятся усвоенные обучающимся в процессе учебной деятельности на занятиях - знания, умения, навыки и специальные компетенции; опыт творческой деятельности; опыт познавательной деятельности; опыт коллективной самодеятельности в группе (команде); ценностные установки, специфичные для данного ремесла, межличностной коммуникации.

Коммуникативные универсальные действия — способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использование общения в конкретных внеучебных ситуациях; самостоятельная организация речевой деятельности в устной и письменной форме.

Программа разработана с учетом возрастных и психологических особенностей обучающихся. Построение занятий программы предусмотрено по принципу от простого к сложному, что предполагает постепенное, заинтересованное усвоение обучающимися знаний, умений и навыков, т.е. материал усваивается сознательно, активно, прочно, в дальнейшем дети могут свободно реализовать полученные знания на практике.

Программа рассчитана на 144 учебных часа, занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа.

Ожидаемые результаты по программе.

К концу первого года обучения обучающиеся должны:

В процессе реализации программы 1-го года обучения обучающиеся обладают навыками координации движения, знают основные позиции рук и ног современного танца. Знают основные принципы исполнения прыжков. Знают основы современного танца, историю современной хореографии, могут исполнять движения в соответствии с характером музыки, умеют исполнять легкие танцы и этюды.

К концу 2-го года обучения должны:

Обучающиеся овладели навыками исполнения движений в характере современного танца, в разных направлениях, умеют выполнять простые подражательные упражнения, взаимодействовать в паре, понимают драматургию танца, замысел постановщика, умеют взаимодействовать в процессе танца и досуговой деятельности. Знают законы перемещения в пространстве сцены, принципы идентификации. Владеют 2-ым уровнем изоляции, понятиями крест, квадрат, круг, фиксированный полукруг, свинговый полукруг, кросс. Дети умеют удерживать корпус в заданной позе, координировать движения рук, ног, головы в заданном упражнении, выполнять упражнения с натянутым носком, у них сформированы элементарные навыки прыжка,

могут исполнять. Могут предлагать идеи для разработки досуговых программ, быть соведущими, исполнять небольшие роли.

Календарный учебный график

Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов в год	Количество учебных часов в неделю	Режим занятий в неделю
1сентября	31 мая	36	144	4	2раза по 2часа

Учебный план

№п/п	Разделы программы	Количество часов		Форма аттестации
		1 год	2 год	
1	Вводное занятие. Инструктаж по т/б.	2	2	
2	Классический танец	8	-	Творческое задание
3	Эстрадная хореография	10	10	Творческое задание
4	История современной хореографии	-	4	Тестирование
5	Азбука современной хореографии	10	-	Творческое задание
6	Партеринг. Стрейчинг	18	8	Творческое задание
7	Развитие творческих способностей	28	28	Творческое задание
8	Основы современного танца	54	20	Творческое задание
9	Воспитательные мероприятия	6	-	Творческое задание
10	Джаз-Модерн (Контемп)	6	-	Творческое задание
11	Афро-джаз	-	10	Творческое задание
12	Классический джаз	-	20	Творческое задание
13	Постановочная и репетиционная работа	-	40	Творческое задание
14	Итоговое занятие	2	2	
	Итого:	**144**	**144**	

Учебный план
1 год обучения

№	Тема занятий	Всего часов	Теория	Практика	Форма

п/п					аттестации
1.	Вводное занятие. Инструктаж по т/б.	2	2		
2.	Классический танец	8	2	6	Творческое задание
3.	Эстрадная хореография	10	2	8	Творческое задание
4.	Азбука современной хореографии	10		10	Творческое задание
5.	Партеринг. Стрейчинг	18		18	Творческое задание
6.	Развитие творческих способностей	28	8	20	Творческое задание
7.	Основы современного танца	54	4	50	Творческое задание
8.	Воспитательные мероприятия	6	2	4	Творческое задание
9.	Джаз-Модерн (Контемп)	6	2	4	Творческое задание
10.	Итоговое занятие	2		2	
11.	Итого:	144	22	122	

Содержание первого года обучения.

1. Вводное занятие 2ч.

- Знакомство с современным танцем.
- Техника безопасности

Методическое и дидактическое обеспечение:

Образовательная программа, специализированная литература, иллюстрации, инструкции по Т.Б.

2. Классический танец 8ч.

Теория.

- Что такое классический танец (историческая справка).

Практика.

- Постановка корпуса, позиции рук и ног. Техника исполнения движений классического экзерсиса.
- Прыжки.
- Adagio в классическом танце.

3. Эстрадная хореография 10ч.

Теория.

Знакомство с эстрадным танцем и его спецификой. Выразительность и артистичность исполнителя. Виды упражнений с нагрузкой на различные группы мышц в эстрадной хореографии.

Практика.

Упражнения, разогревающие мышцы тела:

* Голова. Виды движений:

- наклон вперёд и назад;
- наклоны вправо и влево;
- повороты вправо и влево;
- sundari вперёд - назад и из стороны в сторону.

* Плечи. Виды движений:
- подъём одного или двух плеч вверх;
- движение плеч вперёд – назад;
- твист плеч;
- шейк плеч.
* Грудная клетка. Виды движений:
- движения из стороны в сторону;
- движения вперёд – назад;
- подъём и опускание;
- твист;
- упражнения для выработки подвижности позвоночника, укрепления мышц спины;
- повороты корпуса «спираль»;
- наклоны корпуса;
- упражнения на полу для разогрева позвоночника и его отделов.
* Руки. Виды движений различны.
*Ноги. Виды движений различны.

4. Азбука современной хореографии 10ч.

Практика.
- Координация.
*Координация двух центров в параллельном движении;
* Оппозиционное движение (один цент вперед, другой-назад);
* перевод рук из позиции в позицию с одновременным движением какого-либо центра;
* Координация рук и ног в параллельном и оппозиционном движении;
- Кросс.
* Шаги усложняются: добавляются координация рук и головы;
- Вращения.
*Corkscrew повороты. Использовать смену уровней: стоя, сидя, переход в партер.
- Пелвис.
* Frust – рывки вперед – в центр, назад – в центр, из стороны в сторону;
* «Крест» пелвисом с возвратом в центр;
* «Квадрат» пелвисом без возврата в центр. Начало «квадрата» в правую и леву стороны;
* шимми- резкие повороты пелвиса в правую и левые стороны. Ноги во второй параллельной позиции;
* Hiplift – подъем вверх одного бедра
- Грудная клетка.
* Смещение в правую и левую стороны, руки во 2 позиции;
* Frust – резкие рывки из стороны в сторону и вперед-назад;
* Подъем грудной клетки вверх и опускание вниз;
*Вертикальный «крест»: вверх - в центр, в сторону - в центр, вниз - в центр. В другую сторону - в центр;
* Горизонтальный «крест»: вперед – вправо, назад – влево;
- Руки.
* Изолированные движения, которые могут исполняться ареалами центра (кисть и предплечье). Во время занятия движения рук используются во всех его частях.

5. Партеринг. Стрейчинг 18 ч.

Растяжка шеи

Для выполнения упражнений встать, расположив ноги на ширине плеч. Также можно сесть на колени или в позу лотоса. Растянуть шею можно следующим образом:

1. плавными поворотами головы вправо-влево;
2. круговыми движениями головы;
3. задержкой головы в наклоне в стороны и вниз-вверх с прижиманием ее рукой.

Стретчинг упражнения для спины

Элементы на растяжку спины:

1. Стретчинг позвоночника. Садимся на пол, широко разведя ноги. Медленно начинаем тянуться грудью к полу, так чтобы чувствовать движение каждого позвонка. Цель — не лечь на пол или достать руками до пальцев ног. Цель – растянуть мышцы позвоночника на столько, на сколько позволяют возможности организма.
2. Кошка –корова. Встаем на четвереньки и начинаем чередовать прогибы и выгибы в спине. Стараемся задействовать весь позвоночник: от шейного отдела до поясницы.
3. Повороты спины. Садимся на стул и ставим ноги вместе. Поворачиваем верхнюю часть тела так, чтобы плечи тоже повернулись. Здесь также идет растяжка всего позвоночника. Для удержания равновесия можно руками держаться за стул.
4. Повороты ногами. Ложимся на спину и поднимаем согнутые в коленях ноги вверх. Руки укладываем на пол, ладонями вниз. Начинаем медленные повороты коленей в разные стороны. Плечи при этом не должны отрываться от пола, а колени друг от друга.
5. Стретчинг у стены. Встаем задом к стене и плотно прижимаем к ней весь позвоночник. Поднимаем руки вверх и начинаем их вытягивать. Тело при этом не должно отрываться от стены. Другая вариация упражнения- приседания, скользя руками по стене.

Комплекс упражнений для ног и рук.

Начнем с рук:

1. Растяжка рук. Встаем на колени и в наклоне достаем вытянутыми руками пол. Отводим руки ка можно дальше. Можно практиковать растяжку сначала одной, а потом другой руки.
2. Растягиваем предплечья и запястья. Встаем на четвереньки, упираясь руками и ногами в пол. Пальцы рук при этом должны «смотреть» на колени, а ладони плотно прижаты к полу. Отклоняемся назад и растягиваем переднюю часть предплечий.
3. Стретчинг бицепсов. Встаем прямо, ноги на ширине плеч. Сцепляем руки за спиной ладонями вниз. Не нагибая корпус, поднимаем прямые руки вверх.
4. Растяжка трицепсов. Из положения сидя или стоя заводим руку за голову, беремся другой рукой за локоть и тянем рабочую конечность к голове.
5. Растягиваем плечи. Прижимаем прямую правую руку к левому плечу, помогая левой рукой в районе локтя правой конечности. Смена стороны.
6. Растяжка ног. Садимся со сведенными вместе прямыми ногами. Начинаем медленно наклоняться, стараясь уложить тело на ноги. Ноги в коленях при этом не сгибаем.
7. Поперечный шпагат. Встаем на ноги начинаем медленно разводить их в стороны. В предельной точке задерживаемся, укладываем локти на пол и тянемся корпусом вниз.
8. Стретчинг мышц задней поверхности бедер. Из положения стоя делаем выпад одной ногой назад. Переднюю ногу сгибаем в коленях и отводим чуть вперед, руки укладываем на пол.

9. Растягиваем внутреннюю поверхность бедер. Садимся на пол и сгибаем ноги в коленях. Стопы при этом прижимаем друг к другу. Ладони помещаем на ступнях, а локти располагаем на коленях. Наклоняя корпус вперед, давим локтями на колени.
10. Растяжка квадрицепса. Из положения стоя сгибаем ногу в колене, прижимая пятку к ягодице. Колени должны находится на одной линии, а бедра сведены.

Растяжка грудных мышц

1. Встаем лицом к проему двери.
2. Беремся двумя руками за края стен на уровне головы.
3. Наклоняемся вперед, как можно больше растягивая грудные мышцы.
4. В предельной точке фиксируемся на несколько секунд.
5. Возвращаемся в исходное положение.

То же самое можно делать, но с упором на одну руку. Еще растянуть грудь можно так: встаем прямо, руки отводим назад и укладываем ладони на поясницу. Сводим локтевые суставы друг к другу.

Стретчинг-упражнения для пресса

Элементы для растяжки пресса:

1. Ложимся на живот, упираясь ладонями в пол. Медленно начинаем прогибать спину, отрывая от пола сначала голову, затем грудь и живот.
2. Садимся на стул, сводим пальцы рук за головой в замок. Делаем наклоны в разные стороны, локти при этом не должны отводиться вперед. Растягиваются боковые мышцы пресса.
3. Встаем прямо, разведя ноги на ширину плеч. Руки укладываем на заднюю поверхность бедер. Медленно прогибаемся назад, бедра при этом направляем вперед, а ягодицы напрягаем. Прогибаемся еще дальше, наклоняя при этом голову назад, а руками скользя вниз по бедрам.

6. Развитие творческих способностей 28 ч.

Теория.

1. Понятие – творчество;
2. Понятие – способность;

Практика.

1. Метод фантазирования *(обучающиеся учат движения, используя их схожесть с каким-либо предметом);*
2. Метод перевоплощения *(задача наиболее убедительно перевоплотиться в другой образ);*
3. Импровизация *(умение сразу, т.е. «на ходу» придумывать движения или создавать образ);*
4. Метод «По показу» *(прием, который используется по принципу цепной реакции.Сначала преподаватель начинает импровизировать, и обучающиеся повторяют, а затем начинают импровизировать самостоятельно).*
5. Метод танцевального показа *(способ обучения, при котором педагог демонстрирует танцевальную композицию, отдельные фигуры и элементы, и соответственно анализирует их)*

6. **Основы современного танца 54ч.**

Теория.

Понятие – современный танец, история возникновения, виды современного танца.

Практика.

1. Позиции рук и ног в современном танце;
2. Терминология современного танца:

contract - контракция (сжатие к центру, общее и изолированное)
bodiroll - скручивание тела
stretch - тянуть, растягивать
flex, point - сократить, вытянуть
flatback - плоская спина
skate - скольжение и т.д.

3. Элементытанцахип-хоп:

Slide - скольжение
bodi - перекат, вращение
goolwalk - отличная прогулка
puchawaygnoye - отталкивание
peek - a boo - взгляд украдкой
handagainstwall- рука вдоль

4. Середина:

- движения по диагонали (различные варианты шагов, поворотов и вращений с продвижением, прыжки и комбинации прыжков)

- grandbattement на 90 град. И выше (на месте с переступанием вперёд, в сторону, назад с руками; с продвижением вперёд; назад - шпагат в воздухе).

- различные шпагаты на полу (с продвижением верёд через живот, поворот на месте, с «колесом»)

- волнообразные движения корпуса - tour с поднятием колена endehors и endedans, с подменой ноги (на месте, вперёд с продвижением).

5.Изоляция.

- Изолированная работа головы в положении стоя (наклоны вперед и назад, наклоны вправо и влево, повороты вправо и влево, zundari вперед, назад, из стороны в сторону).

- Изолированная работа плеч в положении стоя (вверх – вниз, вперед – назад).

- Изолированная работа рук в положении стоя (кисти, от локтя, от плеча).

- Изолированная работа грудной клетки в положении стоя (из стороны в сторону, вперед – назад).

- Изолированная работа бедер (пелвис) в положении стоя (вперед – назад, из стороны в сторону).

- Изолированная работа ног, стоп в положении стоя (стопа --flex и point, prance, pastortilla, catchstep; от колена)

8. Воспитательные мероприятия 6 ч.

Теория.

ознакомление детей с искусством современной хореографии.

Практика.

прослушивание музыкальных фрагментов просмотр видео - концертов.

9. Джаз – модерн (Контемп) 6 ч.

Теория.

Характеристика танцевального направления:

- история возникновения,
- стилевые особенности.

Практика.

Основные движения и положения:

- свитовое раскачивание двух центров;
- «импульсные цепочки»;
- параллель и оппозиция в движении двух центров;
- contraction (в положении стоя и сидя); - release (в положении стоя и сидя);
- твист;
- спирали;
- полукруги и круги торсом;
- положение arch;
- движения изолированных центров;
- шаги с трамплинным сгибанием коленей;
- шаги с мультипликацией;
- трехшаговые повороты и полуповороты на двух ногах;
- прыжки: hop, jump, leep;
- смена уровней.

10. **Итоговое занятие.**

Показ.

Учебный план
2 год обучения

№ п/п	Тема занятий	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации
1.	Вводное занятие. Инструктаж по т/б.	2	2		
2.	Партеринг. Стрейчинг	8		8	Творческое задание
3.	Эстрадная хореография	10	2	8	Творческое задание
4.	История современной хореографии	4	4		Тестирование
5.	Афро-джаз	10	2	8	Творческое задание
6.	Классический джаз (Бродвейский джаз, Джаз-фанк)	20	2	18	Творческое задание
7.	Развитие творческих способностей	28	8	20	Творческое задание
8.	Основы современного танца	20	4	16	Тестирование
9.	Постановка и репетиционная работа	40		40	Творческое задание
10.	Итоговое занятие	2		2	
11.	Итого:	144	26	118	

Содержание программы.

1. Вводное занятие 2ч.
- Повторение изученного материала 1-го года обучения.
- Техника безопасности

Методическое и дидактическое обеспечение:

Образовательная программа, специализированная литература, иллюстрации, инструкции по Т.Б.

2.Партеринг. Стрейчинг 8ч.

Растяжка шеи

Для выполнения упражнений встать, расположив ноги на ширине плеч. Также можно сесть на колени или в позу лотоса. Растянуть шею можно следующим образом:

- плавными поворотами головы вправо-влево;
- круговыми движениями головы;
- задержкой головы в наклоне в стороны и вниз-вверх с прижиманием ее рукой.

Стретчинг упражнения для спины

Элементы на растяжку спины:

- Стретчинг позвоночника. Садимся на пол, широко разведя ноги. Медленно начинаем тянуться грудью к полу, так чтобы чувствовать движение каждого позвонка. Цель — не лечь на пол или достать руками до пальцев ног. Цель – растянуть мышцы позвоночника на столько, на сколько позволяют возможности организма.
- Кошка –корова. Встаем на четвереньки и начинаем чередовать прогибы и выгибы в спине. Стараемся задействовать весь позвоночник: от шейного отдела до поясницы.
- Повороты спины. Садимся на стул и ставим ноги вместе. Поворачиваем верхнюю часть тела так, чтобы плечи тоже повернулись. Здесь также идет растяжка всего позвоночника. Для удержания равновесия можно руками держаться за стул.
- Повороты ногами. Ложимся на спину и поднимаем согнутые в коленях ноги вверх. Руки укладываем на пол, ладонями вниз. Начинаем медленные повороты коленей в разные стороны. Плечи при этом не должны отрываться от пола, а колени друг от друга.
- Стретчинг у стены. Встаем задом к стене и плотно прижимаем к ней весь позвоночник. Поднимаем руки вверх и начинаем их вытягивать. Тело при этом не должно отрываться от стены. Другая вариация упражнения- приседания, скользя руками по стене.

Комплекс упражнений для ног и рук.

Начнем с рук:

- Растяжка рук. Встаем на колени и в наклоне достаем вытянутыми руками пол. Отводим руки ка можно дальше. Можно практиковать растяжку сначала одной, а потом другой руки.
- Растягиваем предплечья и запястья. Встаем на четвереньки, упираясь руками и ногами в пол. Пальцы рук при этом должны «смотреть» на колени, а ладони плотно прижаты к полу. Отклоняемся назад и растягиваем переднюю часть предплечий.
- Стретчинг бицепсов. Встаем прямо, ноги на ширине плеч. Сцепляем руки за спиной ладонями вниз. Не нагибая корпус, поднимаем прямые руки вверх.
- Растяжка трицепсов. Из положения сидя или стоя заводим руку за голову, беремся другой рукой за локоть и тянем рабочую конечность к голове.
- Растягиваем плечи. Прижимаем прямую правую руку к левому плечу, помогая левой рукой в районе локтя правой конечности. Смена стороны.
- Растяжка ног. Садимся со сведенными вместе прямыми ногами. Начинаем медленно наклоняться, стараясь уложить тело на ноги. Ноги в коленях при этом не сгибаем.
- Поперечный шпагат. Встаем на ноги начинаем медленно разводить их в стороны. В предельной точке задерживаемся, укладываем локти на пол и тянемся корпусом вниз.
- Стретчинг мышц задней поверхности бедер. Из положения стоя делаем выпад одной ногой назад. Переднюю ногу сгибаем в коленях и отводим чуть вперед, руки укладываем на пол.
- Растягиваем внутреннюю поверхность бедер. Садимся на пол и сгибаем ноги в коленях. Стопы при этом прижимаем друг к другу. Ладони помещаем на ступнях, а локти располагаем на коленях. Наклоняя корпус вперед, давим локтями на колени.

- Растяжка квадрицепса. Из положения стоя сгибаем ногу в колене, прижимая пятку к ягодице. Колени должны находится на одной линии, а бедра сведены.

Растяжка грудных мышц

- Встаем лицом к проему двери.
- Беремся двумя руками за края стен на уровне головы.
- Наклоняемся вперед, как можно больше растягивая грудные мышцы.
- В предельной точке фиксируемся на несколько секунд.
- Возвращаемся в исходное положение.

То же самое можно делать, но с упором на одну руку. Еще растянуть грудь можно так: встаем прямо, руки отводим назад и укладываем ладони на поясницу. Сводим локтевые суставы друг к другу.

Стретчинг-упражнения для пресса

Элементы для растяжки пресса:

- Ложимся на живот, упираясь ладонями в пол. Медленно начинаем прогибать спину, отрывая от пола сначала голову, затем грудь и живот.
- Садимся на стул, сводим пальцы рук за головой в замок. Делаем наклоны в разные стороны, локти при этом не должны отводиться вперед. Растягиваются боковые мышцы пресса.
- Встаем прямо, разведя ноги на ширину плеч. Руки укладываем на заднюю поверхность бедер. Медленно прогибаемся назад, бедра при этом направляем вперед, а ягодицы напрягаем. Прогибаемся еще дальше, наклоняя при этом голову назад, а руками скользя вниз по бедрам.

3. Эстрадная хореография 10ч.

Теория

Музыка в танце: стиль и манера исполнения.

Композиция танца.

Практика

- Ритмические танцы,
- «Танцы в современных ритмах», вобравшие в себя элементы классики, растяжки, акробатические элементы.

4. История Современной хореографии 4ч.

- История современного танца. Истоки. Фуллер, Дункан, Сен-Дени́ и Аллан.

5. Афро-джаз 10ч.

Теория

Афро-джаз, история возникновения.

Практика

Работа над техникой и мастерством исполнения движений к танцу «Дикари».

- Танцевальные связки в афро- манере.
- Танцевальная комбинация в направлении афро–джаз на перемещение в пространстве с партером.
- Шаги на перемещение в пространстве в афро – джаз направлении.

Задание. Воспользовавшись материалом, полученным на данном занятии, самостоятельно с импровизировать на заданную музыку «Африканский танец».

6.Классический Джаз 20ч.

Теория

История возникновения Классического Джаза.

Просмотр видео знаменитых мюзиклов *(«Бурлеск», «Чикаго», «Кошки»…).*

Практика

базовые принципы **джаз-танца:**

— импровизация;

— импульс (толчок для начала движения, которое может начинаться от головы, плеча, колена и т.д.);
— полиритмия (движения разных частей тела с разной частотой движений);
— полицентрия (когда движения возникают в разных частях тела).

7. **Развитие творческих способностей 28 ч.**

Теория

Хореография, как средство творческого развитияобучающихся;

Практика
- Динамические этюды;
- Статические этюды;
- Переходные этюды;
- Творческие этюды;
- Импровизация;

8. Основы современного танца 20 ч.

Теория

Характеристика танцевального направления:
- история возникновения;
- стилевые особенности;
- различные направления современной популярной хореографии.

Практика
- разучивание танца в стиле Майкла Джексона;
- самостоятельные работы обучающихся по подбору лексического материала и составлению комбинаций.

9. Постановка и репетиционная работа 40 ч.

Репетиционная работа.
- Диагональные вращения, крутка с подскоком.
Практика: Отработать четкое исполнение движения.
- Растанцовка, комбинации из движений современного танца. **Практика:** Учить соединять движения в комбинации, работать над выразительностью.
- Разучивание движений постановочного танца.
Практика:Учить соединять движения в комбинации, работать над выразительностью.
- Закрепление и повторение разучиваемых движений.
Практика: Отработать технику исполнения движений.
Постановочная работа.
- Объединение движений в комбинации.
Практика: Учить разбивать танец на блоки.
- Рисунки танца.
Практика: Учить пониманию построению рисунков танца.
- Объединение блоков и рисунков в законченную форму – танец.
Практика: Учить творческому подходу к работе над танцем.
- Работа над образом.
Практика: Учить выразительности и артистичности.
- Работа над эскизами костюмов.
Практика: Приобщить детей к сотворчеству.
- Репетиции в костюмах.
Практика: Приобщить детей к сотворчеству.
- Генеральные репетиции, сдача готовой постановочной работы.
Практика: Учить соединять техническое исполнение с артистичностью.

10.Итоговое занятие. Показ 2 ч.

Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации образовательной программы «Современный танец» требуется:

- кабинет для занятий;
- станок;
- зеркало;
- ноутбук;
- колонки;
- стулья;
- стол учительский.

Для организации образовательного процесса используется методический материал.

Дидактическое обеспечение:

-наборы демонстрационного материала по разделам программы;
-слайд-сопровождение занятий;
-флэш-носитель с обучающими презентациями;
-методическая литература по интересующим темам;

Список литературы.

1.Шубарин В.А. Джазовый танец на эстраде: Учебн. Шубарин В.А. Джазовый танец на эстраде: Учебное пособие. - СПб, Изд-во «Лань», «Планета музыки»,2012.-240с. Электронный ресурс http://e.lanbook.com/view/book/3723/page46/

2. Александрова Н.А., Голубева В.А. Танец модерн: пособие для начинающих. - СПб, Изд-во «Лань», «Планета музыки», 2011. - 128 с. Электронный ресурс. http://e.lanbook.com/books/element.php?pl1_id=1934

3.Васенина, Е. Российский современный танец. – Москва: Запасный выход, 2009 https://www.liveinternet.ru/users/batashn/post120425067/

4.Ивлева, Л. Д. Джазовый танец / Л. Д. Ивлева. – Челябинск: ЧГАКИ, 2006. - 104 с. https://student.zoomru.ru/isk/sovremennaya-horeografiya/132230.1034424.s4.html

5.Никитин, В. Ю. Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца / В. Ю. Никитин. – Москва: Один из лучших, 2006 – 254 с. https://nmdshi.uln.muzkult.ru/media/2018/09/17/1217333830/Nikitin_V.Yu_Modern_dzhaz._Etapy_razvitiya._Metod._TeKhnika.pdf

6.Полятков, С. С. Основы современного танца [Текст]/С. С. Полятков.-2-е изд - Ростов-на-Дону: Феникс,2006.-75, [2]с.

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью
_____16_____ листов.
Директор МБУДО «Краснояружский ЦДО»

_____ Л.П.Болгова