
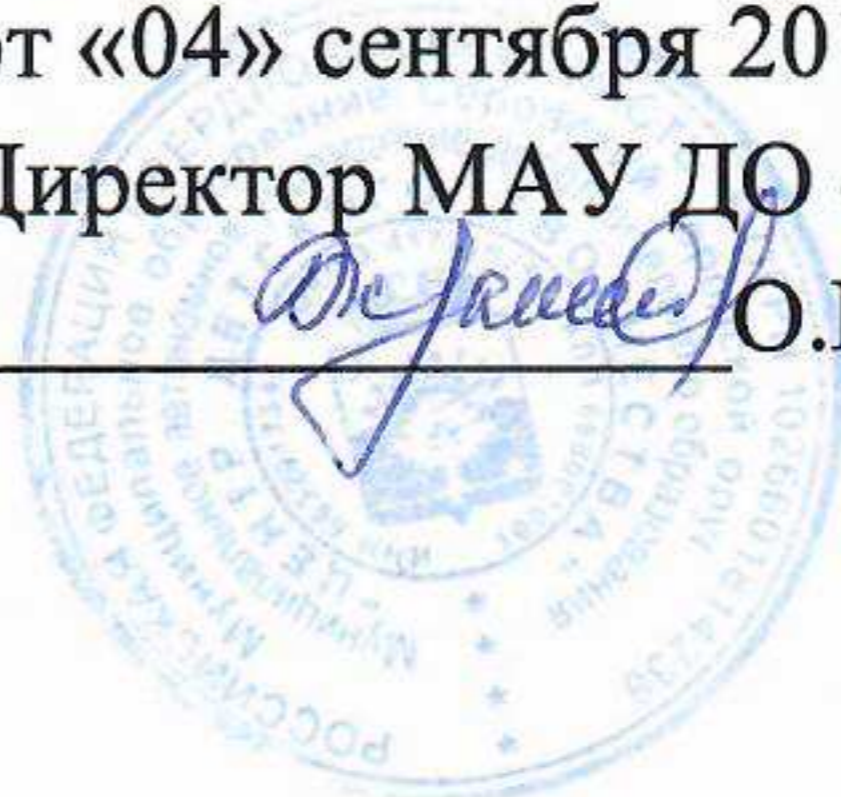


**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»**

Рассмотрена методическим советом
МАУ ДО «ЦДТ»
Протокол №1
от «28» августа 2019 года

Утверждена педагогическим советом
МАУ ДО «ЦДТ»
Протокол №1
от «04» сентября 2019 года
Директор МАУ ДО «ЦДТ»

О.Е. Жданова



**Общеобразовательная общеразвивающая
программа дополнительного образования
«МОДЕРН ТАНЕЦ»
(хореографический коллектив «Вдохновение»)**

Возраст обучающихся: 12-15 лет
Срок реализации – 2 года

Составитель:
педагог дополнительного
образования:
Смирных О.Г.

**Серовский городской округ
2019 год**

Пояснительная записка

Программа «Танец модерн» по *направленности* соответствует художественному профилю программ дополнительного образования детей, составлена на основе типовой государственной программы «Современная хореография для детей и подростков» с осуществлением изменений и корректировок, соответствующих потребностям и возможностям учащихся.

Актуальность создания данной образовательной программы заключается в качественных переменах технологической основы культуры современного общества. Культурные ориентации подростков в настоящее время развиваются в рамках формирования новой социокультурной ситуации. В ответ на кризис существовавших до сих пор моделей социализации, подростки создают себе «социальное пространство», в котором они самоутверждаются, творчески самореализуются, экспериментируют, создавая свою подростковую культуру.

Особое внимание следует уделить на интерес подростков к новаторским направлениям искусства, неотъемлемой частью которых является современный танец - танец модерн, которые позволяют наиболее полно и гармонично развить способности тела.

«Модерн» в переводе означает современный, в данном случае, отличный от классики. Основоположниками танца модерн явились Марта Грехем, Айседора Дункан. Они ввели понятие «свободный» танец, танец чувственный, переживающий, а не канонизированный позиции положения рук, ног, корпуса. Искусство «модерна» отличают поэтика символизма, декоративный ритм гибких текучих линий, стилизация.

Цель:

Духовное и физическое развитие личности посредством приобщения к современной танцевальной культуре.

Задачи:

Воспитательные:

1. Формировать личностные качества: трудолюбие, ответственность, чувство коллективизма.

2. Создать коллектив как «социальное пространство» учащихся для общения и творчества.
3. Воспитать чувство самооценки и самоконтроля.
4. Профилактика асоциального поведения учащихся.

Развивающие:

1. Развить художественно-эстетический вкус, сформировать уровень эстетических оценок, суждений.
2. Приобщить к здоровому образу жизни.
3. Развить индивидуальные способности, выразительность исполнения и творческую импровизацию.

Обучающие:

1. Познакомить воспитанников с особенностями танца модерн.
2. Научить двигаться, добиваясь общей пластичности тела и выразительности движений.
3. Научить выстраивать связь между исполнением движений и внутренним состоянием.

Особенности программы

Программа «Модерн танец» составлена на синтезе видов и форм хореографического обучения и основана на интеграции моделей обучения: танец модерн, джазовый танец, классический танец, стретчинг. Акцент ставится на изучение танцевальных технологий модерн-танца.

Адресность: Программа рассчитана на детей и подростков 12 – 14 лет, с обязательным уровнем подготовки по направленности – хореография, пол женский, количество учащихся в группе – 12 -15 человек.

Одним из главных условий поступления ребенка в объединение «Танец модерн», является наличие справки от педиатра о состоянии здоровья поступающего.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 2 года обучения и составлена с учетом принципа систематичности и последовательности обучения. Все темы связаны между собой по годам занятий и выстраиваются по принципу от простого к сложному.

Режим занятий.

Продолжительность занятий – 3 часа (по 40 минут)

Количество занятий в неделю – 2

Общее количество часов в год – 216

Схема построения занятия:

- подготовительная часть (разминка)
- основная часть
- заключительная часть.

Различно содержание и время, отведенное на каждую из этих частей занятия. Например, на основную часть занятия уходит больше времени, чем на заключительную или подготовительную часть.

Формы организации педагогического процесса

1. Групповые и индивидуальные занятия.
2. Практические и теоретические занятия.
3. Прослушивание музыки, просмотр видеоматериалов, посещение театра (показ лучших достижений танцевальной культуры, знакомство с лучшими образцами современной музыки).
4. Просмотр и анализ видеозаписей собственных выступлений (развитие самооценки, умения анализировать ошибки).
5. Самостоятельная работа на занятии (10 – 15 минут) индивидуально и по группам по выполнению определенного задания педагога (способствует развитию самостоятельности, взаимопомощи, творческого мышления, самоорганизации).
6. Самостоятельная работа в парах (обучение друг друга: быстрее усвоивший материал работает с отстающими). Цель – установление дружеских контактов, общение друг с другом, что важно на этапе создания коллектива.
7. Открытые занятия (показ достигнутых результатов).
8. Участие в концертной деятельности, конкурсах-фестивалях по хореографии.
9. Творческие поездки (обмен опытом).
10. Мастер-классы.

Психологические формы работы:

- ролевые игры (воспитанники пробуют себя в роли педагога, им дается полная свобода в выборе методов, средств обучения, содержания учебного материала).
- психологические тренинги

Методы обучения

Наиболее значимыми, отражающими цель, задачи и содержание данной программы являются следующие методы преподавания:

- Наглядный (использование наглядного материала – видеозаписи, фотографии и т.д. в процессе обучения)
- Словесный (использование слов в качестве объяснения)
- Репродуктивный (повторение воспитанниками показанных движений «Делай, как я!»)
- Контроль и самоконтроль
- Наблюдение
- Убеждение
- Стимулирование
- Создание ситуации успеха

Для решения поставленных задач используются и специальные методы обучения хореографии:

- Метод постепенности изучаемого материала (от «простого к сложному»).
- Метод разучивания по частям (сложная или длинная комбинация сначала разучивается по частям, потом объединяется в одно целое).
- Метод разучивания «целиком» в замедленном темпе.
- Метод разучивания под счет педагога, затем – под музыкальное сопровождение.

Форма оценки качества реализации программы

За период обучения воспитанники получают определенный объем знаний и умений, качество которых проверяется ежегодно. С этой целью проводится **промежуточный контроль:**

- *открытое занятие* в середине года с приглашением квалифицированных специалистов, где воспитанники должны показать полученные знания, умения и навыки;
- *концертные выступления* в течение учебного года;
- *наблюдение* за воспитанниками, их поведением, умением общаться со сверстниками;
- *мониторинг* 2 раза в год;
- *анкетирование* (проводится в начале и в конце учебного года).

Прогнозируемый результат всего процесса обучения.

Образ выпускника.

Духовно развитая личность, способная с художественно-эстетической точки зрения оценивать те события и явления, которые происходят в современной подростковой субкультуре, а так же принимать и понимать произведения культуры и искусства в целом; физически здоровая личность, владеющая навыками и умениями выразительного исполнения танца модерн; коммуникативная личность, умеющая адаптироваться в современной жизни.

Средства обучения

Аудиозаписи, видеозаписи, театр, литература, интернет-ресурсы.

Условия, необходимые для реализации программы:

- материально-техническое оснащение кабинета (аудио-видео проигрыватели; фортепиано);
- методическая база;
- финансирование творческих поездок коллектива;
- кабинет для переодевания

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1-ый год обучения (216 часов)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	
		Теория	Практика
1.	Ознакомление с танцем модерн (история и характеристика)	2	2
2.	Упражнение на релаксацию и улучшение осанки: - в положении лежа («поза мертвого», потягивание, потряхивание, скручивание); - в положении сидя в позе полулотоса; - в положении сидя (ноги в стороны, ноги вытянуты вперед)	2	14
3.	Подготовительные упражнения (тренаж у станка) - упражнения для стоп и голеностопных суставов; - упражнения для шеи, позвоночника и пресса; - упражнения для растягивания мышц бедер; - упражнения для развития гибкости спины и силовые движения для ног	2	36
4.	Экзерсис на середине зала (простейший вариант на основе экзерсиса классического танца с характерной окраской стиля танца модерн).	2	40
5.	Комбинации с продвижением. Повороты, вращения, прыжки	2	38
6.	Port de bras: - контракция вперед и назад; - вращение корпусом	2	6
7.	Постановочная работа (начало создания танцевального репертуара: постановка номера на основе простых элементов движений танца модерн)	2	38
8.	Танцевальные этюды: - с элементами партера; - на основе вращений, поворотов, прыжков; - на создание образа отдельных эмоциональных состояний	—	20
9.	Индивидуальные занятия	—	8
	Итого:	14	202
Итого: 216 часов			
Теория и практика в процессе занятий интегрированы			

Ожидаемые результаты

В конце 1-го года обучения воспитанники:

- имеют общие представления по танцу модерн, освоят ключевые понятия (понятие центра, релакция, контракция, «рабочая» нога);
- овладеют базовой техникой танца модерн и научатся основным элементам танцевальных движений;
- научатся расслаблять части тела, не задействованные в конкретных движениях (упражнения на релаксацию);
- освоят технику правильного дыхания во время исполнения движений;
- приобретут устойчивость на середине зала, исполняя экзерсис танца модерн;
- научатся двигаться в пространстве (комбинации с продвижением);
- приобретут умение выражать образ различных эмоциональных состояний (в танцевальных этюдах и постановках);
- закрепят навыки общения друг с другом и с педагогом.

2-ой год обучения (216 часов)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	
		Теория	Практика
1.	Вводное занятие Проведение бесед по правилам техники безопасности, правила пожарной безопасности. Мониторинг уровня знаний и умений учащихся на начало учебного года	2	2
2.	Упражнения на полу на развитие гибкости, эластичности мышц, силы, подвижности всех групп мышц: - в положении сидя; - в положении лежа.	1	20
3.	Экзерсис на середине зала (усложненный вариант упражнений с добавлением полупальцев, контракцией, растяжкой, наклонов корпуса)	1	38
4.	Подготовительные упражнения: - для ног; - для корпуса и рук; - с контракцией	1	30
5.	Комбинации с продвижением: - разновидность шагов (длинный скользящий, шаг с пятки, шаг-приставка, боковой); - прыжки (с упором на руки, в большой позе с кувырком вперед, с фиксацией позы в воздухе, с ноги на ногу, на одной ноге и др.); - малые и большие позы; - повороты (на плие, по 5 позиции с контракцией вперед, на 1,5 круга и др.)	1	38
6.	Port de bras: - упражнения для корпуса и рук; - упражнения для шеи и головы	1	7
7.	Упражнения на развитие «изоляции»: - голова; - плечи; - грудная клетка; - тазобедренная часть; - позиции рук; - позиции ног	2	8
8.	Изучение уровней исполнения движений: - стоя; - «на четвереньках»; - на коленях; - сидя; - лежа	-	6

9.	Постановочная работа (создание более сложного репертуара с сочетанием пластики, выразительности исполнения движений с эмоциональным внутренним состоянием)	2	42
10.	Индивидуальные занятия	2	12
	Итого	15	201
Итого: 216 часов			
Теория и практика в процессе занятий интегрированы			

В конце 2-го года обучения воспитанники:

- овладеют навыками и умениями выразительного исполнения танца модерн;
- приобретут навыки пластично и выразительно исполнять те или иные усложненные комбинации из элементов танца модерн;
- научатся выстраивать связь между исполнением движений и внутренним состоянием;
- уверенно смогут стоять на полупальцах, выполняя экзерсис танца модерн на середине зала, сочетать движения с контракцией (наклон корпуса с контракцией; поднятие ноги с контракцией);
- освоят разновидность прыжков, шагов, поз и научатся сочетать их с трудными элементами (повороты, кувырки, контракция и др.);
- при исполнении движения научатся изолировать один центр от другого, каждый из которых движется самостоятельно;
- приобретут навык оказать квалифицированную помощь друг другу или менее успешным учащимся, работая в паре;
- научатся самостоятельно прорабатывать то или иное движение без педагога, проводить разминку, растяжки и др.;
- овладеют умением анализировать свои ошибки и ошибки друг друга;
- научатся быстро схватывать движения за педагогом в постановочной работе;
- освоят сложный танцевальный репертуар.

Таким образом, результатом данного этапа является прогнозируемый результат всего процесса обучения (см. образ выпускника).

Содержание курса 1-го года обучения

Тема 1. Вводные занятия (4 часа)

Организационные вопросы. Знакомство обучаемых с организацией работы коллектива, режимом работы. Инструктаж по технике безопасности, требования к форме одежды. Основные цели и задачи обучения; анкетирование (выявление мотивации прихода в коллектив); психологический тренинг.(2ч.)

Беседа о современной хореографии, введение в танец модерн; история и характеристика танца модерн; ключевые понятия – *понятие центра, контракция, релакция* (2ч).

Тема 2. Упражнения на релаксацию и улучшение осанки (16 часов)

Изучаемые упражнения позволяют обучаемым узнать состояние своего позвоночника и, следовательно, осанки. Научиться расслаблять части тела, не задействованные в данном конкретном движении.

- Поза мертвого. Потягивание. Релаксация в положении лежа на спине, ноги согнуты в коленях (2ч.)

- Упражнения на релаксацию в позе полулотоса, в положении сидя, подошвы ног вместе (4ч.)

- Упражнения на релаксацию в положении сидя, ноги в стороны, ноги вытянуты вперед (4ч.)

- Скручивания в положении лежа на спине. Потряхивание (4ч.)

- «Крылья орла». Упражнение на выработку правильной осанки в положении стоя (2ч.)

Тема 3. Подготовительные упражнения (тренаж) (38ч.)

Эти упражнения, выполняемые на полу, предназначены для разминки, развития и укрепления всего тела. Они делятся на 4 группы:

1. упражнения для стоп и голеностопных суставов (10ч.)
2. упражнения для шеи, позвоночника и пресса (10ч.)
3. упражнения для растягивания мышц бедер (8ч.)

4. упражнения для развития гибкости спины и силовые движения для ног (10ч.)

Это подразделение условно, но тщательная проработка отдельных элементов значительно облегчит дальнейшее изучение танцевальной техники. Выполнять их необходимо как танец, выразительно. Дыхание естественное, без задержки. Ключевые понятия «работающая нога», «полупальцы».

Тема 4. Экзерсис на середине зала (42ч.)

Экзерсис танца модерн во многом созвучен экзерсису классического танца, многие приемы которого применяются в танце модерн, получая при этом характерную для этого стиля окраску.

- Позиции ног (2ч.)
- Позиции и движения рук (4ч.)
- Упражнения для развития гибкости и силы стоп (4ч.)
- Demi-plie, Grand-plie (4ч.)
- Battements tendus (2ч.)
- Battements tendus jetes (2ч.)
- Составление комбинаций на основе изученных движений (6ч.)
- Rond de jambe par terre (2ч.)
- Battements fondus (2ч.)
- Adagio (4ч.)
- Составление комбинаций на основе изученных движений (4ч.)
- Grands battements jetes (4ч.)
- Составление комбинаций на основе изученных движений (2ч.)

Тема 5. Комбинации с продвижением. Повороты, вращения, прыжки (40ч.)

Данные комбинации выполняются с продвижением, что позволяет учиться двигаться в пространстве, они включают в себя различные виды шагов, прыжков, вращений. Вращения развивают подвижность тела, вырабатывают устойчивость, подтянутость корпуса и ног. Важный аспект вращения - это фокус («держать точку»). Прыжки развивают легкость и эластичность движений. Они могут быть маленькие (невысокие) и большие (высокие).

- «Падающие» позы (с продвижением вперед и назад) (2ч.)
- Прыжок в позе маленький арабеск (2ч.)
- Поворот на плие опорной ноги, другая нога в сторону носком в пол (2ч.)
- Составление комбинаций на основе изученных движений (2ч.)
- Мягкие шаги с полупальцев на целую ступню (2ч.)
- Шаг с поворотами по 5 позиции (2ч.)
- Поворот по 5 позиции и плие по 2 (2ч.)
- Повороты по 5 позиции на деми-плие на полупальцах (2ч.)
- Составление комбинаций на основе изученных движений (2ч.)
- Глубокое плие на одной ноге и полуповорот (2ч.)
- Шаг и поза на плие с контракцией (2ч.)
- Поворот на плие и переходы на глубоком плие (2ч.)
- Составление комбинаций на основе изученных движений (2ч.)
- Батманы вперед (направление croise) на 45 гр. (2ч.)
- Прыжки sauté в позе croise вперед (2ч.)
- Прыжок в позе passé (2ч.)
- Прыжок с заворотом бедер (2ч.)
- Прыжок и два шага в позе (2ч.)
- Составление комбинаций на основе изученных движений (4ч.)

Тема 6. Port de bras (8ч.)

Port de bras - это правильное прохождение рук через основные позиции, закругленные или удлиненные, с участием поворотов или наклонов головы, а также перегибаний корпуса.

- Контракция вперед и назад (2ч.)
- Вращение корпусом (2ч.)
- Составление комбинаций на основе изученных движений (4ч.)

Тема 7. Постановочная работа (40ч.)

Цель - создание концертного репертуара на основе изученного материала.

Репертуар выбирается педагогом и воспитанниками в сотворчестве. Он должен быть доступен, актуален, интересен для подростков. Основная работа по этой теме происходит на втором году обучения, когда воспитанники уже

овладели необходимыми знаниями, умениями, навыками; идет работа по созданию коллектива.

Тема 8. Танцевальные этюды (20ч.)

Это небольшие по продолжительности, с невысоким уровнем сложности хореографические зарисовки на основе изученного материала с передачей определенного эмоционального состояния.

Тема 9. Индивидуальные занятия (8 ч.)

На индивидуальных занятиях прорабатываются сложные элементы и комбинации, задействованные в танцевальных постановках. Индивидуальная работа с педагогом способствует выработке у воспитанников чувства уверенности в своих силах.

Содержание курса 2-го года обучения

Тема 1. Вводное занятие (4 ч.)

Проведение бесед по правилам техники безопасности, правила пожарной безопасности. Мониторинг уровня знаний и умений учащихся на начало учебного года. Просмотр видеофильмов профессиональных коллективов и сольных исполнителей, работающих на современных технологиях танцевального жанра.

Тема 2. Упражнения на полу (21ч.)

Партерная гимнастика построена на основе упражнений французской партерной гимнастики с учетом возрастных и физиологических особенностей учащихся.

Цель - развитие гибкости, эластичности мышц, силы, подвижности всех групп мышц. Упражнения выполняются сидя или лежа на полу.

- «бег» лежа на спине
- сгибание коленей
- вибрация таза
- потягивания ноги от бедра
- потягивание плеч
- скручивание корпуса
- вращение стоп
- сгибание и вытягивание ног
- потягивание в «позе русалки»
- растяжка бедра и поднимание корпуса
- потряхивание
- растяжка в «позе плуга»
- переход из «позы плуга» к растяжке вперед
- ходьба в «позе плуга»
- стойка на лопатках, «свеча»
- растяжка ног
- растяжка и повороты корпуса
- растяжка бедер, повороты корпуса и контракция
- растяжка ахиллесовых сухожилий и повороты корпуса

- растягивание задних мышц ноги
- стойка на руках
- вращения волнообразные движения корпусом
- стойка на голове
- растягивание ахиллесовых сухожилий и подколенных связок
- махи ногами назад
- переходы из позы в позу
- растяжка и релаксация в наклоне
- растяжка бедер
- растяжка в наклоне

Тема 3. Экзерсис на середине зала (39ч.)

Усложненный вариант с сочетанием новых элементов (полупальцев, наклонов корпуса, контракцией, растяжкой).

- Demi-plie и наклоны корпуса
- Подъем на полупальцы и наклоны корпуса
- plie и releve на полупальцы
- Наклон корпуса и контракция
- Дополнительное упражнение
- Составление комбинаций на основе изученных движений
- Растяжка корпуса вперед
- Поднимание ноги и контракция
- Demi-plie с наклоном корпуса и контракцией
- Покачивания в стороны и глубокое plie
- Battements tendus по 3 позиции ног с переходом на правую
- Battements tendus jetes по 3 позиции ног с подъемом на полупальцы
- Составление комбинаций на основе изученных движений
- Rond de jambe par terre по 1 позиции ног (en dehors, en dedans)
- Battements fondus с продвижением вперед на efface
- Adagio (Battements developpes)
- Составление комбинаций на основе изученных движений

Тема 4. Подготовительные упражнения (31ч.)

- Вытягивание ноги от колена
- Разворачивание ноги в тазобедренном суставе
- Grands battements с продвижением
- Упражнения для корпуса и рук
- Контракция
- Переходы из одной позы в другую
- Боковая контракция и волна корпусом
- Прямая волна корпусом
- Боковой ход в сторону с подниманием бедра
- Комбинация шагов
- Поза на одной ноге и падающий шаг
- Связка движений для корпуса и рук

Тема 5. Комбинации с продвижением (39ч.)

- Длинные скользящие шаги
- Комбинация шагов
- Flic-flac вперед и в сторону
- Шаг с пятки и скользящий шаг-приставка
- Прыжок с упором на руки и поворот на plie
- Длинные шаги в сторону на глубоком plie
- plie по 2 позиции и повороты
- Повороты (tours soutenus) по 5 позиции с контракцией вперед
- Полукруг ногой в воздухе и падающий шаг
- Боковые шаги с приставками и поворот на 1,5 круга
- Малая поза (ecarte назад) с поворотом корпуса и контракцией
- Grands battements вперед с поворотом на efface
- Малые позы с контракцией и arabesque
- Прыжок в большой позе и кувырок вперед
- Прыжки с фиксацией позы в воздухе
- Подскок и три шага
- Прыжок с ноги на ногу (вариант grand jete) со сгибанием коленей в воз-

духе

- Прыжок на одной ноге, другой - удар в воздухе
- Прыжок в большой позе с продвижением спиной назад
- Падающая поза с полуповоротом
- Поза с глубокой контракцией и шаги
- Шаги в большую позу
- Составление комбинаций на основе изученных движений

Тема 6. Port de bras (8ч.)

- упражнения для корпуса и рук
- упражнения для шеи и головы

Тема 7. Упражнения на развитие «изоляции» (10ч.)

При исполнении движения один центр изолирован от другого и движется самостоятельно.

- голова (крест, квадрат, круг);
- плечи (крест, квадрат, круг, «восьмерка»)
- грудная клетка (техника исполнения: подъем вперед, назад, в сторону, полукруг, круг, квадрат);
- тазобедренная часть (крест, квадрат, круг, «восьмерка», диагональный крест);
- позиции рук: подготовительное положение, press-position, 1,2,3 позиции, jerk-position;
- позиции ног: 1,2,3,4,5 позиции, Prance, Kick (пинок), demi, grand plie.

Тема 8. Изучение уровней исполнения движений (6ч.)

Наиболее распространенные варианты уровней:

- стоя;
- «на четвереньках»;
- на коленях;
- сидя;
- лежа.

Тема 9. Постановочная работа (44ч.)

На 2 году обучения, когда воспитанники уже овладели необходимыми знаниями, умениями, навыками идет основная работа по созданию коллектива. Создание более сложного репертуара с сочетанием пластики, выразительности исполнения движений, с эмоциональным внутренним состоянием).

Тема 10. Индивидуальные занятия (14ч.)

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1-ый год обучения (216 часов)

№ занятия	Дата проведения	Тема занятия	Содержание	Количество часов		форма контроля	репертуар
				теория	практика		
1-2	сентябрь	Организационное занятие	<ul style="list-style-type: none"> - Инструктаж по технике безопасности; - Знакомство с целями и задачами первого года обучения; - первичная диагностика; - беседа о современной хореографии, введение в танец модерн; история и характеристика танца модерн. 	2	4	Текущий контроль	—
3-4	сентябрь	Упражнения на релаксацию и улучшение осанки	<ul style="list-style-type: none"> - в положении лежа («поза мертвого», потягивание, потряхивание, скручивание); - в положении сидя в позе полулотоса; - в положении сидя (ноги в стороны, ноги вытянуты вперед) 	2	4	Текущий контроль	—
5 - 6	сентябрь	подготовительные упражнения	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения для стоп и голеностопных суставов; - упражнения для шеи, позвоночника и пресса; - упражнения для растягивания мышц бедер; - упражнения для развития гибкости спины и силовые движения для ног 	—	6	Текущий контроль; наблюдение	—
7-8	сентябрь	Экзерсис на сцене зала	<p>Простейший вариант на основе экзерсиса классического танца</p> <ul style="list-style-type: none"> - Позиции ног - Позиции и движения рук - Упражнения для развития гибкости и силы стоп 	1	5	Текущий контроль; наблюдение	—
Итого:				5	19		
9-11	октябрь	подготовительные упражнения	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения для стоп и голеностопных суставов; - упражнения для шеи, позвоночника и пресса; - упражнения для растягивания мышц бедер; - упражнения для развития гибкости спины и силовые движения 	—	9	Текущий контроль	—

			жения для ног					
12-14	октябрь	Экзерсис на середине зала	Упражнения и комбинации: - Demi-plie, Grand-plie - Battements tendus - Battements tendus jetes	1	8	Текущий контроль	—	
15-17	октябрь	Комбинации с продвижением	- «Падающие» позы (с продвижением вперед и назад) - Прыжок в позу маленький арабеск	1	8	Текущий контроль	—	
Итого:				2	25			
18-20	ноябрь	Port de bras	- Контракция вперед и назад - Вращение корпусом - составление комбинаций на основе изученных движений	1	8	Текущий контроль	—	
21-22	ноябрь	Комбинации с продвижением	- Поворот на плие опорной ноги, другая нога в сторону носком в пол - Составление комбинаций на основе изученных движений - Мягкие шаги с полупальцев на целую ступню	1	5	Текущий контроль	—	
23-25	ноябрь	Постановочная работа	На основе изученного материала сочинение танцевальных этюдов	—	9	Текущий контроль	«Переме-на»	
Итого:				2	22			
26-27	декабрь	Комбинации с продвижением	- Шаг с поворотами по 5 позиции - Поворот по 5 позиции и плие по 2 - Повороты по 5 позиции на деми-плие на полупальцах	—	6	Текущий контроль	—	
28	декабрь	Индивидуальные занятия	Проработка сложных элементов	—	3	Текущий контроль	—	
29-31	декабрь	Port de bras	- Контракция вперед и назад - Вращение корпусом - составление комбинаций на основе изученных движений	2	7	Текущий контроль	—	

32-34	декабрь	Постановочная работа	На основе изученного материала сочинение танцевальных этюдов	—	9	Текущий контроль	сценический номер «Перемена»
итоги:				2	25		
35	январь	Комбинации с продвижением	- Составление комбинаций на основе изученных движений - Глубокое плие на одной ноге и полуповорот	—	3	Текущий контроль	—
36	январь	Индивидуальные занятия	Проработка сложных элементов	1	2	Текущий контроль	—
37-38	январь	Постановочная работа	Разводка 1/2 части танцевального номера	—	6	Текущий контроль	«Перемена»
итоги:				1	11		
39-41	Февраль	Комбинации с продвижением	- Шаг и поза на плие с контракцией - Поворот на плие и переходы на глубоком плие - Составление комбинаций на основе изученных движений	2	7	Текущий контроль	—
42	Февраль	Индивидуальные занятия	Проработка сложных элементов	—	3	Текущий контроль	—
43-46	февраль	Постановочная работа	Разводка второй части танцевального номера	—	12	Текущий контроль	«Перемена»
итоги:				2	22		
47-49	март	Комбинации с продвижением	Батманы вперед (направление croise) на 45 гр. (2ч.) - Прыжки sauté в позе croise вперед (2ч.) - Прыжок в позе passé	—	9	Текущий контроль	—
50	март	Индивидуальные занятия	Проработка сложных элементов	—	3	Текущий контроль	—
51-52	март	Танцевальные этюды	Хореографическая зарисовка на основе пройденного материала	—	6	Текущий контроль	Тема моря

53-55	март	Постановочная работа	Отработка финальной части концертного номера	—	9	Текущий контроль	Танц номер «Перемена»
			итоги:	—	27		
56 -57	апрель	Комбинации с продвижением	- Прыжок с заворотом бедер - Прыжок и два шага в позе - Составление комбинаций на основе изученных движений	—	6	Текущий контроль	—
58-59	апрель	Танцевальные этюды	хореографические зарисовки на основе изученного материала с передачей эмоционального состояния	—	6	Текущий контроль	Тема моря
60-63	апрель	Постановочная работа	Отработка концертного номера	—	12	Текущий контроль	сценический номер «Перемена»
			итоги:	—	24		
64-66	май	Комбинации с продвижением	Закрепление пройденного материала; - разучивание комбинаций на основе пройденного материала	—	9	Текущий контроль	—
67-69	май	Танцевальные этюды	хореографические зарисовки на основе изученного материала с передачей эмоционального состояния	—	9	Текущий контроль	Тема Моря
70-71	май	Постановочная работа	Отработка концертного номера	—	6	Текущий контроль	сценический номер «Перемена»
72	май	Концертная деятельность	Демонстрация концертного номера	—	3	Отчетный концерт	сценический номер «Перемена»
			итоги:	—	27		
			ИТОГО:	14	202		

2-ой год обучения (216 часов)

1-2	сентябрь	Вводное занятие	<ul style="list-style-type: none"> - беседы по правилам техники безопасности, правила пожарной безопасности - Мониторинг уровня знаний и умений учащихся на начало учебного года - Просмотр видеофильмов профессиональных коллективов и сольных исполнителей, работающих на современных технологиях танцевального жанра 	2	4	Текущий контроль	—
3-5	сентябрь	Упражнения на полу	<ul style="list-style-type: none"> - Повторение материала прошлого года обучения; - упражнения партерной гимнастики (исполняются сидя или лежа на полу): <ul style="list-style-type: none"> - «бег» лежа на спине - сгибание коленей - вибрация таза - потягивания ноги от бедра - потягивание плеч 	2	7	Текущий контроль	—
6-8	сентябрь	Экзерсис на се- редине зала	<ul style="list-style-type: none"> - Повторение материала прошлого года обучения; - усложненный вариант с сочетанием новых элементов (полу-пальцев, наклонов корпуса, контракцией, растяжкой): <ul style="list-style-type: none"> - Demi-prise и наклоны корпуса - Подъем на полупальцы и наклоны корпуса - prise и releve на полупальцы - Наклон корпуса и контракция 	2	7	Текущий контроль	—
Итого:				6	18		
9-10	октябрь	Упражнения на полу	<ul style="list-style-type: none"> Упражнения: <ul style="list-style-type: none"> - скручивание корпуса - вращение стоп - сгибание и вытягивание ног 	1	5	Текущий контроль	—

				<ul style="list-style-type: none"> - потягива...е в «позе русалки» - растяжка бедра и поднятие корпуса - потряхивание 				
11-12	октябрь	Экзерсис на середине зала	<ul style="list-style-type: none"> - Растяжка корпуса вперед - Поднимание ноги и контракция - Demi-plie с наклоном корпуса и контракцией - Покачивания в стороны и глубокое plie 	1	5	Текущий контроль	—	
13	октябрь	Изучение уровней исполнения движений	<p>Разучивание положений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стоя - на четвереньках - на коленях - сидя - лёжа 	1	2			
14-15	октябрь	подготовительные упражнения	<p>Разучивание упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Вытягивание ноги от колена - Разворачивание ноги в тазобедренном суставе - Grands battements с продвижением - Упражнения для корпуса и рук - Контракция 	1	5	Текущий контроль	—	
16-17	октябрь	Комбинации с продвижением	<ul style="list-style-type: none"> - Длинные скользящие шаги - Комбинация шагов - Flic-flac вперед и в сторону 	1	5	Текущий контроль	—	
				Итого:	5	22		
18	ноябрь	Упражнения на полу	<p>Разучивание упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - растяжка в «позе плуга» - переход из «позы плуга» к растяжке вперед - ходьба в «позе плуга» - стойка на лопатках, «свеча» - растяжка ног 	1	2	Текущий контроль	—	

19		Изучение уровней исполнения движений	Отработка , ровней выполнения движений: - стоя - на четвереньках - на коленях - сидя - лёжа	—	3		
20-21	ноябрь	Экзерсис на седине зала	Разучивание комбинаций: - Battements tendus по 3 позиции ног с переходом на правую; - battements tendus jetes по 3 позиции ног с подъемом на полупальцы; - составление комбинаций на основе изученных движений	1	5	Текущий контроль	—
22	ноябрь	подготовительные упражнения	Отработка выученных упражнений на прошлом занятии. Разучивание упражнений: - Переходы из одной позы в другую - Боковая контракция и волна корпусом - Прямая волна корпусом - Боковой ход в сторону с подниманием бедра - Комбинация шагов	—	3	Текущий контроль	—
23	ноябрь	Комбинации с продвижением	- Отработка выученных движений; - разучивание движений: - Шаг с пятки и скользящий шаг-приставка; - Прыжок с упором на руки и поворот на рlie; - Длинные шаги в сторону на глубоком рlie	—	3	Текущий контроль	—
24	ноябрь	Индивидуальные занятия	Проработка сложных элементов	1	2	Текущий контроль	—

25	ноябрь	Постановочная работа	Разводка танцевального номера на основе выученного материала	—	3	Текущий контроль	—
Итого:				3	21		
26	Декабрь	Упражнения на полу	<ul style="list-style-type: none"> - отработка выученных движений; - разучивание движений: - растяжка и повороты корпуса - растяжка бедер, повороты корпуса и контракция - растяжка ахиллесовых сухожилий и повороты корпуса - растягивание задних мышц ноги - стойка на руках - вращения волнообразные движения корпусом 	—	3	Текущий контроль	—
27	Декабрь	Экзерсис на сцене зала	<ul style="list-style-type: none"> - Отработка выученных комбинаций; - разучивание движений и комбинаций: - Rond de jambe par terre по 1 позиции ног (en dehors, en dedans) - Battements fondus с продвижением вперед на efface - Adagio (Battements developpes) - Составление комбинаций на основе изученных движений 	—	3	Текущий контроль	—
28-29	декабрь	подготовительные упражнения	<ul style="list-style-type: none"> - отработка выученных движений и комбинаций; - разучивание движений: - Поза на одной ноге и падающий шаг - Связка движений для корпуса и рук 	1	5	Текущий контроль	—
30	декабрь	Индивидуальные занятия	Проработка сложных элементов	—	3	Текущий контроль	—
31-32	декабрь	Комбинации с продвижением	<ul style="list-style-type: none"> - Отработка выученных движений; - разучивание движений и комбинаций: - plie по 2 позиции и повороты - Повороты (tours soutenus) по 5 позиции с контракцией вперед 	—	6	Текущий контроль	—

				<ul style="list-style-type: none"> - Полукруг ногой в воздухе и падающий шаг - Боковые шаги с приставками и поворот на 1,5 круга 				
33-34	декабрь	Постановочная работа	<ul style="list-style-type: none"> Постановка сценического номера с сочетанием пластики и выразительностью исполнения движений. Разводка 1\8 части танцевального номера 	Итого: 1	6	Текущий контроль	—	
35	Январь	Экзерсис на сцене	<ul style="list-style-type: none"> Отработка выученных движений; - составление комбинаций из выученных движений 	—	3	Текущий контроль	—	
36-37	Январь	Комбинации с продвижением	<ul style="list-style-type: none"> - Малая поза (ecarte назад) с поворотом корпуса и контракцией - Grands battements вперед с поворотом на efface - Малые позы с контракцией и arabesque - Прыжок в большой позе и кувырок вперед 	—	6	Текущий контроль	—	
38	январь	Постановочная работа	Разводка 1\2 части танцевального номера	—	3	Текущий контроль	—	
			Итого:	—	12			
39	Февраль	Port de bras	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения для корпуса и рук; - упражнения для шеи и головы 	—	3	Текущий контроль		
40-42	Февраль	Упражнения на развитие «изоляции»	<ul style="list-style-type: none"> Разучивание упражнений: - голова (крест, квадрат, круг); - плечи (крест, квадрат, круг, «восьмерка») - грудная клетка (техника исполнения: подъем вперед, назад, в сторону, полукруг, круг, квадрат); - тазобедренная часть (крест, квадрат, круг, «восьмерка», диагональный крест) 	—	9	Текущий контроль		
43-46	февраль	Постановочная работа	Разводка заключительной части танцевального номера	—	12	Текущий контроль		
			Итого:	—	24			

47	Март	Port de bras	Отработка упражнений: - упражнения для корпуса и рук; - упражнения для шеи и головы	—	3	Текущий контроль	—
48-50	Март	Упражнения на развитие «изоляции»	Отработка выученных движений; Разучивание упражнений: - позиции рук: подготовительное положение, press-position, 1,2,3 позиции, jerk-position; - позиции ног: 1,2,3,4,5 позиции, Plance, Kick (пинок), demi, grand plie.	—	9	Текущий контроль	—
51	март	Индивидуальные занятия	Проработка сложных элементов	—	3		
52-55	март	Постановочная работа	Отработка заключительной части танцевального номера		12	Текущий контроль	—
				Итого:	27		
56-58	апрель	Упражнения на развитие изоляции	Отработка выученных комбинаций; Применение движений на изоляцию в комбинациях	—	9	Текущий контроль	—
59-63	апрель	Постановочная работа	Отработка концертных номеров	—	15	Текущий контроль	Сценические постановки модерн танца
				Итого:	24		
64-65	май	Комбинации с продвижением	- Отработка всех видов шагов; - сочетание шагов с поворотами и вращениями	—	6	Текущий контроль	
66-67	май	Упражнения на развитие изоляции	- Отработка комбинаций; - использование выученных комбинаций в этюде	—	6	Текущий контроль	

68- 71	май	Постановочная работа	Отработка всех сценических номеров	—	12	Текущий контроль	
72	май	Подведение итогов	Показ сценических номеров, выученных на протяжении учебного года	—	3	Отчетный концерт	Концертные номера
			Итого:	—	27		
			ИТОГО:	15	201		

Перечень учебно-методического обеспечения

1. Хореографический класс, оборудованный зеркалами и станками.
2. Коврики для партерной гимнастики.
3. Научно-методическая литература; учебники, методические пособия по всем разделам хореографической деятельности.
4. Музыкальный инструмент (фортепиано).
5. Videотека.
6. Фотоаппарат, видеокамера.
7. Альбомы с фотографиями творческой и репетиционной деятельности.
8. Аудиокассеты и DVD диски для озвучивания танцевальных постановок.
9. Музыкальный центр.
10. Видеоплейер.
11. Сценические костюмы для концертной деятельности.
12. Сценическая обувь.

Список литературы

1. Азбука танцев. - М.: Изд-во АСТ, Сталкер, 2004
2. Александрова Н.А., Голубева В.А. Танец модерн: Пособие для начинающих. – СПб.: Лань; Планета музыки -2007
3. Барышникова, Т.К. Азбука хореографии / Т.К. Барышникова. - М.: Айрис-Пресс: Рольф, 1999
4. Березина, В. А. Дополнительное образование детей России / В. А. Березин; Министерство образования и науки Российской Федерации. - Москва: Диалог культур, 2007
5. Балет: Энциклопедия.- М.: Советская энциклопедия, 1980
6. Видеосборник. Учебный цикл «Линия танца»
7. 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
8. Ерохина, О. В. Школа танцев для детей: (Фольклор, классика, модерн)/ Ерохина О.В. - Ростов н/Д.: Феникс, 2003
9. Журнал «Балет».- М., Искусство, 2000-2002
10. Звездочкин В. С. Классический танец. - Ростов н/д: Феникс, 2003
11. Климов А. Основы русского танца: учебник для студентов вузов искусств и культуры. - М.: Издательство Московского государственного институт культуры, 1994
12. Лисицкая Т.С. Гимнастика и танец.- М. Советский спорт- 1988
13. Мудрик А.В. Общение школьников.- М.: Знание - 1987
14. Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец: История. Методика. Практика / В.Ю. Никитин. - М.: ГИТИС, 2000.
15. Никитин, В.Ю. Модерн-джаз танец: Методика преподавания/ В.Ю. Никитин. - М.: Всерос. центр худож. творчества учащихся и работников нач. проф. образования, 2002

16. 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.
17. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.11.2013 N 30468).
18. Ротерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. - М., 1986г.
19. Сборник научно-методических статей. Проблемы эстетического воспитания подростков.- М.: Новая школа- 1994г.
20. 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, 2004г.
21. Указ президента РФ от 1 июня 2012 г. № 761 «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 гг.»
22. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Приложение 1

Анкета для воспитанников объединения современного танца

1. Напишите название коллектива, учреждения, Ф.И.О. педагога.
2. Укажите данные о себе (пол, возраст – сколько полных лет).
3. Сколько лет занимаетесь хореографией?
4. Почему выбрали именно этот коллектив?
5. Кто привел Вас в этот коллектив?
 - а) пришла (пришел) сама (сам)
 - б) родители
 - в) друзья
 - г) другое
6. Перечислите, в каких коллективах, кроме этого, Вы еще занимаетесь?
7. Оцените работу объединения:
 - 5 – абсолютно все устраивает
 - 4 – в целом нравится, но кое-что можно изменить
 - 3 – многое в работе коллектива нужно менять
8. Мне нравится заниматься в этом коллективе, потому что ... (перечислить; проранжировать: 1 – самая важная причина, 2 – следующая по важности и т.д.)
9. Занимаясь в этом коллективе, я узнал, открыл для себя...
10. Знания, умения, опыт пригодятся мне в будущем для ...
11. Отношение педагога к себе могу оценить как ...
 - А) доброжелательное, всегда интересуется мною, моими успехами и неудачами, может дать совет в трудной ситуации или помочь чем-нибудь
 - Б) мне бы хотелось, чтобы педагог чаще меня замечал, чаще уделял мне внимание
 - В) педагог не обращает на меня особого внимания, не выделяет меня из общей группы
11. Мне нравится наш педагог, потому что он ... (перечислите личные качества педагога).

13. Как Вы относитесь к другим, которые занимаются вместе с тобой:

А) большинство из них мои хорошие друзья, мы общаемся не только в коллективе

Б) у меня здесь только один друг, остальные просто приятели, знакомые

В) с кружковцами я общаюсь только на занятиях

Г) я прихожу сюда не для того, чтобы общаться, а для того, чтобы заниматься делом

Д) некоторые из кружковцев мне не нравятся и я хочу, чтобы они ушли из коллектива

14. Мне бы еще больше нравилось заниматься в коллективе, если бы ...
(укажите, что Вам хотелось бы поменять в работе коллектива)

Спасибо за ответы! Любой Ваш ответ важен.

Приложение 2

Анкета для родителей воспитанников объединения современного танца

1. Напишите Ф.И.О. вашего ребенка, его дату рождения, № общеобразовательной школы
2. Сколько лет занимается ваш ребенок хореографией?
3. Чему он учится на занятиях в объединении?
4. Что рассказывает Вам ребенок о занятиях?
5. Кто является инициатором посещения вашим ребенком объединения «Вдохновение»?
6. Одобряете ли Вы выбор вашего ребенка?
7. Как Вы узнаете о достижениях вашего ребенка?
8. Что Вы ждете от посещения вашим ребенком объединения «Вдохновение»?
9. Какие положительные моменты Вы усматриваете для себя лично в том, что ваш ребенок посещает наше объединение?
10. Как Вы относитесь к выступлениям коллектива «Вдохновение» за пределами города?
11. Готовы ли Вы оплачивать будущие поездки вашего ребенка?
12. Укажите, что на Ваш взгляд следует изменить, дополнить в работе хореографического коллектива «Вдохновение».

Спасибо за ответы! Любой Ваш ответ важен.