

Управление образования города Ростова-на-Дону
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Железнодорожного района города Ростова-на-Дону
«Дом детского творчества»

ПРИНЯТО

на заседании педагогического
совета
Протокол от «29» августа 2025г.
№ 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДДТ
Андреева Н.Н.

Приказ от «29» августа 2025 г. № 181

СОГЛАСОВАНО

на заседании методического совета
Протокол от 29 августа 2025г.
№ 1

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Студия танца «Инсайт»»

Подвид программы: модифицированная
Уровень программы: продвинутая
Целевая группа (возраст): от 7 до 18 лет
Срок реализации: 7 лет, 1512 часов
первый год обучения: 216 часов
второй год обучения: 216 часов
третий год обучения: 216 часов
четвертый год обучения: 216 часов
пятый год обучения: 216 часов
шестой год обучения: 216 часов
седьмой год обучения: 216 часов
Форма реализации программ: очная
Разработчик: педагог дополнительного
образования Егошина В.В.

Актуализация программы

В соответствии со статьей 13 Федерального закона об образовании, часть 9 и Приказа Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» пункт 11 - «Организации, осуществляющие образовательную деятельность, ежегодно обновляют дополнительные общеобразовательные программы с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы».

В дополнительную общеобразовательную программу «Студия танца «Инсайт»» на 2025-2026 учебный год внесены изменения в последовательность разделов программы в соответствии с новыми методическими рекомендациями.

Пояснительная записка

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: в беготне, прыжках, размахивании руками и хаотическом танце. Очень рано у ребенка появляется потребность в умении эстетически организовать эту стихию. И задача педагога дополнительного образования - помочь ребенку выразить себя в танце, суметь добиться адекватного выражения его эмоций через танцевальную пластику.

Пластика в данном случае трактуется в двух аспектах:

- пластика как элемент оздоровления;
- пластика - как подспорье в постижении актерского мастерства и как способ передачи эмоционального состояния и чувства, а также движений в современной хореографии.

Актуальность программы. Условия городского существования отнюдь не способствуют сохранению полноценного жизненного тонуса формирующегося организма растущего человека. Нарушенная экология, неправильное питание, стрессы и недостаток движения приводят к частым болезням, неврозам, внезапной усталости. Вот почему необходимо отнестись со всей серьезностью к занятиям хореографией. Физические нагрузки помогут в формировании устойчивого иммунитета, активная подвижность составит необходимый противовес школьной статике. Интеллектуальная, эмоциональная и физическая нагрузки будут приведены в равновесие, а это, в свою очередь, поможет гармонизировать все процессы роста.

Целесообразность и необходимость разработки настоящей образовательной программы обусловлена ее социально-образовательной значимостью в аспекте комплексного подхода к процессу развития личности подростка по формированию здорового образа жизни; удовлетворению образовательных потребностей; развитию общекультурных способностей (творческих, коммуникативных, компенсаторных, профориентационных, досуговых).

Новизна программы заключается в реализации интеграционного подхода к организации танцевальной деятельности ребенка в процессе освоения современного танца, как синтеза танца и пластики. А также в том, что применяемые технологии дают возможность учитывать индивидуальные способности и возможности каждого учащегося: хореографические данные, состояние здоровья, уровень мотивации к обучению, степень загруженности каждого ребёнка, профориентацию. Программа может быть реализована в дистанционном режиме с использованием ZOOM, WhatsApp, Teams.

Направленность программы. Представленная программа имеет спортивную направленность и способствует организации танцевальной деятельности ребенка в процессе освоения синтеза современного танца (хип-хоп) и пластики.

Цель программы - музыкально-эстетического воспитание детей, развитие их творческих задатков и личностных качеств средствами хореографии, создание детского танцевального коллектива.

Задачи программы:

Обучающие:

- овладеть на практике лексикой хореографии;
- научить сознательно, владеть телом, понимать каждое движение танца в его простейших элементах и сложной их координации;
- научить творчески и эмоционально исполнять танцевальные композиции;
- сформировать умения и навыки выступления на сцене.

Развивающие:

- формирование художественного вкуса;
- развитие музыкального слуха и чувства ритма;
- развитие способности передавать эмоциональное состояние и чувства через пластику;
- развить четкую координацию движений, устойчивость, гибкость, выносливость и силу.

Воспитательные:

- воспитание единомышленников, использующих свои индивидуальные возможности для достижения целостного, гармоничного действия в процессе исполнительского сотрудничества;
- пропаганда здорового образа жизни;
- формирование социально-адаптационных качеств;
- воспитание стремления к саморазвитию;
- формирование эстетического вкуса;
- расширение кругозора.

Данная программа рассчитана на 7 лет обучения.

Возраст воспитанников, занимающихся в коллективе, от 7 до 18 лет.

Организация учебно-воспитательного процесса осуществляется по программе, учебно-тематическому плану соответствующего года обучения и творческо-репертуарному плану, составленному на текущий год.

Формы обучения и режим занятий

Занятия выстраиваются с учетом способностей и физических данных детей, при этом чередуется физическая нагрузка на определенные группы мышц и связок, чисто силовые движения сменяются танцевальными и наоборот. На начальном этапе обучения основное внимание обращается на развитие природных танцевальных способностей ребенка, а также чувства ритма, уверенности в себе, на снятие психологических и мышечных зажимов, на выработку навыков взаимодействия с партнерами. Изучаются основные принципы движения, вырабатывается выносливость, в игровой форме преподносятся основы импровизации. Сначала разучиваются элементарные

движения, затем движения в несложных сочетаниях, которые впоследствии складываются в танец, как законченное произведение.

Основные формы учебных занятий – групповое занятие, тренинги, репетиции. Группы формируются по возрастному принципу: в одну группу могут быть объединены дети, примерно, одного возраста (с разницей в один – два года), с учётом возраста, психологических особенностей и их физических данных. Отбор в группу первого года обучения по определенным критериям в хореографии не ведется, в целях оптимального выявления способностей ребенка в течение учебного процесса и реализации возможности каждого ребенка проявить себя в хореографии.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 часа.

С целью преемственности в коллективе и для осуществления массовых танцевальных постановок, в программу обучения со второго года предусмотрены сводные занятия групп с первого по седьмой год обучения.

Виды занятий: теоретические, практические, концерты, соревнования и др.

Количественный состав групп:

на 1-ом году обучения: до 15 человек;

на 2-7 годах обучения — от 12 человек.

Методы обучения

В основе методики работы с детьми лежит создание высокой и устойчивой мотивации к обучению, которая достигается разными способами:

- поощрение естественного желания воспитанников танцевать на сцене,
- превращение учебы в самоценный процесс, ребенку должно быть на занятиях интересно.

Кроме того, широко используются следующие методы:

- демонстрация, наглядность;
- словесное объяснение;
- метод ассоциативных связей хореографии с другими искусствами и жизненными ситуациями.
- методы, направленные на освоение танцевальной техники (разучивание в целом и по частям);
- методы, направленные на развитие двигательных качеств (повторный, переменный, соревновательный);
- совместная отработка отдельных элементов;
- индивидуальная работа в группе;
- метод разбора ошибок и определение лучших сторон у каждого исполнителя;
- «соревнование» на этапах урока;
- показы видеоматериалов;
- слушание музыки, обсуждение (анализ) увиденного, услышанного;

- совместные походы на соревнования и концерты (обсуждение, разбор и выводы);
- выступления на концертах, фестивалях и соревнованиях (с последующим анализом и работой над ошибками).

Мониторинг учебной деятельности

Система отслеживания результатов включает в себя разнообразные формы и методики:

- педагогические наблюдения и оценка;
- использование методов специальной диагностики умений и навыков (*Приложение 3*)
- участие в концертах, конкурсах, фестивалях. Значительную роль в художественном воспитании учащихся играет сценическая практика. Она вводится во второй половине первого учебного года. На основе пройденной программы подготавливаются концертные номера.
- внутриколлективные конкурсы и мероприятия;
- анкетирование;
- тестирование (совместно с психологической службой ДДТ).

Программа нацелена на то, чтобы практически на каждом занятии создавалась ситуация успеха, чтобы ребенок, несмотря на все трудности, верил в свои силы, чувствовал свою востребованность и, таким образом, постоянно поддерживалось его желание танцевать.

Этому же служит и создание коллектива единомышленников, что означает научить детей жить и работать вместе.

Музыкальный материал, пластический и танцевальный тренинг подобран таким образом, что все теоретические знания ребята получают на занятиях в определенной последовательности и сразу закрепляют на практике. Все необходимые навыки (вращения, прыжки, гибкость, выносливость, пластические «волны», техника и динамика движений) отрабатываются систематически на занятиях с помощью специально составленного комплекса упражнений.

Условия реализации программы

Для занятий больше всего подходит просторное, хорошо проветренное помещение, например актовый или спортивный зал. Одежда для занятий может быть любой, главное - удобной и свободной, чтобы дети комфортно себя чувствовали, выполняя любые упражнения, даже лежа на полу или стоя вверх ногами. Обувь должна быть мягкой - спортивные тапочки или кеды, чешки, балетные тапочки. Девочкам нужно позаботиться о своих прическах: убрать волосы, а также снять с себя все украшения. Технические средства обеспечения включают в себя: активную аудиосистему (колонки), плеер, видеозаписи.

Прогнозируемые результаты

В конце курса программы "Пластика в современной хореографии" обучающиеся должны:

- ориентироваться в стилях и направлениях современной хореографии;
- развить чувство ритма, музыкальность, эмоциональную восприимчивость к искусству;
- обладать необходимыми для танцора физическими качествами - правильной осанкой, силой, выносливостью, быстротой и т.д.
- владеть основами актерского мастерства танцора; культурой эмпатического общения;
- обладать художественным вкусом, творческим воображением.
- Итоговое занятие проводится в форме концерта. Концерт является основной и конечной формой контроля знаний, умений, навыков и творческой самореализации учащихся.

Дальнейшие образовательные маршруты

По окончании обучения в детском объединении «ИНСАЙТ» воспитанники могут продолжить свое образование в педагогическом колледже, культпросвет колледже.

Учебное занятие включает следующие разделы:

Первая подготовительная часть занятия проходит по схеме /Приложение 1/:

- Разогрев: разминочные упражнения на середине, комбинации.
- Изоляция – упражнения на изолированное движение отдельных центров тела. Упражнения для позвоночника.
- Пластический тренинг. Танцевальный тренинг (наработка чувства ритма из простых танцевальных движений, прыжков, хлопков)
- Уровни – упражнения для частей тела, находящихся на разных уровнях, относительно земли. А также акробатические уровни: шпагаты /поперечный, продольный/, «мост», стойка на руках, стойка на лопатках /«березка»/, колесо. . затем идет работа в партере (расположение на полу) – выполняются растяжки, комбинации. .

Заканчивать тренинг и разминку следует каким-либо расслабляющим упражнением, например: плавно поднять руки на вдохе и резко опустить их на выдохе.

Затем после 10 минутного перерыва можно приступить ко второй части занятия.

Вторая часть занятия отводится для (Приложение 2):

- выполнения заданий по танцевальным связкам
- изучение танцевальных стилей хип-хоп
- выполнение пластических этюдов на импровизацию,
- кросс – передвижение в пространстве;

- повторения или разучивание новых танцев.

Заключительная часть

занятия отводится для репетиций и постановочных работ.

Учебно-тематический план — 1 год обучения (начальный уровень)

№ пп	Название раздела, темы	Количество часов			Формы диагностики контроля
		всего	теория	практи ка	
1	Организационно работа. Инструктаж по ТБ	3	3	--	
2	Общefизическая подготовка Тема 1. Разминочные упражнения.	20	1	19	Знание комплекса разминочных упражнений
3	Азбука хореографии	175	15	160	
	Тема 1. Пластический тренинг	20	4	16	наблюдения и оценка
	Тема 2. Стили хип-хоп	35	5	30	наблюдения и оценка
	Тема 3. Элементы брейка	20	4	16	наблюдения
	Тема 4. Waving	10	2	8	наблюдения
	Тема 5. Groove	10	2	8	наблюдения
	Постановочные работы Тема. Постановка танца текущего года	40	10	30	наблюдения и оценка
	Репетиционная работа Тема. Отработка связок и выразительности в танце	40	-	40	наблюдения и оценка
4	Элементарная теория музыки Тема. темп, ритм, муз. форма	6	6	-	наблюдения и оценка
5	Участие в конкурсах, концертах, досуговых мероприятиях	10	-	10	Концертная деятельность
6	Контрольные занятия	2	-	2	Отчетный концерт
	ИТОГО	216			

Содержание программы

1. Вводное занятие

Теория. Введение в общеразвивающую программу. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

2. Общая физическая подготовка.

Теория. Объяснение необходимости ОФП, объяснение различных упражнений и техника их выполнения.

Практика./Приложение 3/

Разминка. Упражнения, направленные на достижение максимально высоких результатов в соревновательной деятельности. Силовые упражнения на все группы мышц:

- Упражнения для ног,
- Упражнения для укрепления верхнего плечевого пояса, .
- Упражнение на прыгучесть,
- Упражнения для мышц живота,
- Упражнения для мышц спины,
- Упражнения для гибкости
- Упражнения на ловкость и координацию
- Растяжка

3 . Азбука хореографии.

Пластический тренинг /Приложение 1/

Теория. Пластика — в танце и в сценическом искусстве — общая гармония, согласованность движений и жестов

Практика. техника не сложных пластических элементов / «волны» - верхняя, нижняя, и боковая, а также несложные «волны» руками, «оппозиционный крест», «стенка»

Теория хип-хоп . История хип-хопа уличного стиля. Понятие о характере музыки (быстрая, медленная), об эмоциональной окраске (веселая, грустная), о простейших пространственных построениях (линия, круг).

Практика. Музыкально-ритмические упражнения :

- прыжки в ритме и темпе музыки на месте и в пространственных построениях, а также вокруг себя, направо и налево.
- построения и переходы в простейшие фигуры.
- базовые элементы хип-хопа "groove" (перев. — «кач») - вертикальный, горизонтальный, диагональный;
- пластика waving - (изучение различных волн);
- направление хип-хоп- работа корпуса, ног, построенная на базе прыжковых элементов, дорожек шагов и не сложной координации;
- хип-хоп уличный стиль- резкие амплитудные движения, манера батлла.
- элементы брейка – силовые музыкально-хореографические движения под счет и ритм музыки.

Постановка и репетиция танцевальных номеров.

Теория: Понятия «Линия», «Колонна», «Диагональ», «Круг». Объяснение правильного исполнения синхронных, переходов и рисунков.

Практика. Изучение танцевальных связок и объединение их в номерах, постановка для танцевальных групп. Подготовка к мероприятиям – отработка номеров и подготовка костюмов.

4. Элементарная теория музыки.

Теория: понятия: такт, сильная и слабая доля.

Практика. Музыкальные размеры 2/4, 3/4, 4/4, выделение сильной доли, понятие паузы, движение в заданных размерах.

5. Концертная деятельность.

Теория: Культура исполнителя. Поведение на сцене.

Практика. Участие в концертах различного уровня (школьные, районные, городские).

6. Контрольное занятие.

Практика. Подведение итогов за год. Планы на следующий год. Выступления, обучающихся с лучшими номерами на отчетном концерте.

Результативность 1 года обучения

Обучающиеся должны уметь:

- усвоить технику не сложных пластических элементов / «волны» - верхняя, нижняя, и боковая, а также несложные «волны» руками, «оппозиционный крест», «стенка» / Приложение 1/
- различать темп, ритм, характер несложной музыки / метры: 2/4, 3/ 4, темп средний/
- знать базовые элементы хип-хопа: groove, waving,
- элементы брейка/
- освоить несложные акробатические упражнения /стойка на лопатках, «мостик», стойка на руках у опоры/
- иметь определенную физическую подготовку / отжимание от пола с колен 15-20 раз, приседания – ноги на ширине плеч, пятки не отрываются от пола 15-20 раз и т.д. /Приложение 3/

Учебно-тематический план — 2 год обучения (начальный уровень)

№ пп	Название раздела, темы	Количество часов			Формы диагностики контроля
		всего	теория	практика	
1	Организационно работа. Инструктаж по ТБ	3	3	--	
2	Общефизическая подготовка Тема. Разминочные упражнения.	20	1	19	Знание комплекса разминочных упражнений
3	Азбука хореографии	175	15	160	наблюдения и оценка
	Тема 1. Пластический тренинг	20	4	16	
	Тема 2. Стили хип-хоп (<i>база</i>)	35	5	30	наблюдения и оценка
	Тема 3. Элементы брейка	20	4	16	наблюдения
	Тема 4. Waving	10	2	8	наблюдения
	Тема 5. Groove	10	2	8	наблюдения
	Постановочные работы Тема. Постановка танца текущего года	40	10	40	наблюдения и оценка
	Репетиционная работа Тема. Отработка связок и выразительности в танце	40	-	40	наблюдения и оценка
4	Элементарная теория музыки Тема. Темп, ритм, муз. форма	6	6	-	наблюдения и оценка
5	Участие в конкурсах, концертах, досуговых мероприятиях	10	-	10	Концертная деятельность
6	Контрольные занятия	2	-	2	Отчетный концерт
	ИТОГО	216			

Содержание программы

1. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

2. Общая физическая подготовка.

Теория. Объяснение различных упражнений и техника их выполнения.

Практика./Приложение 3/ Разминка. Упражнения, направленные на достижение максимально высоких результатов в соревновательной деятельности. Силовые упражнения на все группы мышц:

- Упражнения для ног,
- Упражнения для укрепления верхнего плечевого пояса, .
- Упражнение на прыгучесть,
- Упражнения для мышц живота,
- Упражнения для мышц спины,
- Упражнения для гибкости
- Упражнения на ловкость и координацию.
- Растяжка

3 . Азбука хореографии.

а) Пластический тренинг /Приложение 1/

Теория. Пластика — в танце и в сценическом искусстве — общая гармония, согласованность движений и жестов

Практика: техника более сложных пластических элементов / «волны» - верхняя, нижняя, и боковая. Дискретка - разбивка волны на составные части , а также несложные «волны» руками, «оппозиционный крест».

б) Танец хип-хоп

Теория. Понятия стилей хип-хопа

Практика. Музыкально-ритмические упражнения

- прыжки в ритме и темпе музыки на месте и в пространственных построениях, а также вокруг себя, направо и налево.
- Построения и переходы.
- пластика waving - (изучение различных волн);
- направление хип-хоп- работа корпуса, ног, построенная на базе прыжковых элементов, дорожек шагов и не сложной координации;
- Элементы брейка – силовые музыкально-хореографические движения под счет и ритм музыки.
- Базовые элементы хип -хопа "groove" (перев. — «кач») - вертикальный, горизонтальный, диагональный

Постановка и репетиция танцевальных номеров.

Теория: Понятия «Линия», «Колонна», «Диагональ», «Круг». Объяснение правильного исполнения синхронных, переходов и рисунков.

Практика. Изучение танцевальных связок и объединение их в номерах, постановка для танцевальных групп. Подготовка к мероприятиям – отработка номеров и подготовка костюмов.

4. Элементарная теория музыки

Теория: Основы приемов музыкально-двигательной выразительности

Практика. Ритмические упражнения с музыкальными заданиями. Приемы музыкально-двигательной выразительности (движения в различных музыкальных темпах, пластика движений, упражнения на развитие гибкости суставов, упражнения, развивающие координацию движений, упражнения, развивающие скорость движений).

5. Концертная деятельность.

Теория: Культура исполнителя. Поведение на сцене и за кулисами

Практика. Участие в концертах различного уровня (школьные, районные, городские, всероссийские).

6. Контрольное занятие.

Практика. Подведение итогов за год. Планы на следующий год. Практические задания: выполнение упражнений, базовых элементов — выученных в течение года, умение импровизировать - батллы, участие в концертной деятельности.

Результативность 2 года обучения

Обучающиеся должны уметь:

- усвоить технику более сложных пластических элементов / «волны» - верхняя, нижняя, и боковая, а также дискретные «волны» руками, «оппозиционный крест», «стенка» / Приложение 1/
- различать темп, ритм, характер несложной музыки / метры: 2/4, 3/ 4, темп средний/
- знать базовые элементы хип-хопа- groove, waving, элементы брейка/
- владение навыками ориентирования в пространстве
- иметь определенную физическую подготовку / отжимание от пола с колен 15-20 раз, приседания – ноги на ширине плеч, пятки не отрываются от пола 15-20 раз и т.д./Приложение 3/

Основное внимание направлено *на* развитие устойчивости, развитие силы ног путем увеличения количества пройденных движений, развитие техники исполнения упражнений в более быстром темпе.

Учебно-тематический план — 3 год обучения (базовый уровень)

№ пп	Название раздела, темы	Количество часов			Формы диагностики контроля
		всего	теория	практика	
1	Организационно работа. Инструктаж по ТБ	3	3	--	
2	Общесфизическая подготовка Тема. Разминочные упражнения.	20	1	19	Знание комплекса разминочных упражнений
3	Азбука хореографии	175	15	160	наблюдения и оценка
	Тема 1. Пластический тренинг	20	4	16	
	Тема 2. Стили хип-хоп (<i>кросс</i>)	25	5	20	наблюдения и оценка
	Тема 3. Элементы брейка	20	4	16	наблюдения
	Тема 4. Waving	10	2	8	наблюдения
	Тема 5. Groove	20	2	18	наблюдения
	Постановочные работы Тема. Постановка танца текущего года	40	10	30	наблюдения и оценка
	Репетиционная работа Тема. Отработка связок и выразительности в танце	40	-	40	наблюдения и оценка
4	Элементарная теория музыки Тема. Темп, ритм, муз. форма	6	6	-	наблюдения и оценка
5	Участие в конкурсах, концертах, досуговых мероприятиях	10	-	10	Концертная деятельность
6	Контрольные занятия	2	-	2	Отчетный концерт
	ИТОГО	216			

Содержание программы

1. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

2. Общая физическая подготовка.

Теория:

- Биомеханика движений.

Практика./Приложение 3 :

- Комплексы упражнений на выносливость.
- Комплекс упражнений на плечевой пояс.
- Комплекс упражнений ног, туловища.
- Растяжка

3 . Азбука хореографии.

а) Пластический тренинг /Приложение 1/

Теория. Пластика — в танце , общая гармония, согласованность движений и жестов

Практика. Пластические элементы :

- «дискретные волны» - верхняя, нижняя, боковая, а также руками,
- освоение азов шагов: «против ветра», «лунная походка».
- работа с воображаемыми предметами
- «оппозиционный крест»

б) Элементы брейка, хип-хопа

Теория:

- Разновидности стилей.

Практика:

- основные фигуры брейк-данса.
- связывание между собой две-три основные фигуры.
- техника движения рук, ног.
- элементы хип-хоп танца - изолированные движения разных частей тела,
- передвижения в пространстве "кросс",
- базовые элементы хип -хопа "groove" (перев. — «кач») - вертикальный, горизонтальный, диагональный;

Постановка и репетиция танцевальных номеров.

Теория: Теория движений

Практика. постановка, изучение танца, отработка движений танца, отработка рисунков танца, объединение танцевальных связок в номерах, Подготовка к мероприятиям – отработка номеров и подготовка костюмов.

4 . Элементарная теория музыки

Теория: Основы приемов музыкально-двигательной выразительности

Практика. Ритмические упражнения с музыкальными заданиями. Приемы музыкально-двигательной выразительности (движения в различных музыкальных темпах, пластика движений, упражнения на развитие гибкости суставов, упражнения, развивающие координацию движений, упражнения, развивающие скорость движений).

5 . Концертная деятельность.

Теория: Культура исполнителя. Поведение на сцене и за кулисами

Практика. Участие в концертах различного уровня (школьные, районные, городские, всероссийские, международные).

6. Контрольное занятие.

Практика. Показ усовершенствованных элементов музыкальной грамоты, а также танцевальной азбуки. Участие в групповых постановках. Подведение итогов за год. Планы на следующий год. Умение импровизировать- батллы, участие в концертной деятельности.

Результативность 3-го год обучения

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять более сложную технику пластических элементов / «дискретные волны» - верхняя, нижняя, боковая, а также руками,
- освоить азы шагов: «против ветра», «лунная походка».
- уметь работать с воображаемыми предметами и т.д./
- освоить хореографические элементы / батманы, прыжки разнообразной структуры, повороты на 360* на одной ноге/
- освоить элементы хип-хоп танца / изолированные движения разных частей тела, передвижения в пространстве «кросс»/ «groove»(перев. — «кач»)
- показать усовершенствованные элементы музыкальной грамоты, а также танцевальной азбуки. различать темп, ритм, характер сложной музыки
- уметь двигаться в танце со сложным ритмическим рисунком
- поддерживать физическую подготовленность в стабильном состоянии /самостоятельное выполнение комплексов физической подготовки (Приложение 3)/
- Участие в групповых постановках.

Закрепляется освоение хореографической азбуки, того необходимого фундамента, на котором создаются и развиваются целостные хореографические композиции.

Учебно-тематический план — 4 год обучения (базовый уровень)

№ пп	Название раздела, темы	Количество часов			Формы диагностики контроля
		всего	теория	практика	
1	Организационно работа. Инструктаж по ТБ	3	3	--	
2	Общесфизическая подготовка Тема. Разминочные упражнения.	20	1	19	Знание комплекса разминочных упражнений
3	Азбука хореографии Тема 1. Пластический тренинг	175	15	160	наблюдения и оценка
		20	4	16	
	Тема 2. Стили хип-хоп (locking)	20	5	15	наблюдения и оценка
	Тема 3. Элементы брейка	20	4	16	наблюдения
	Тема 4. Waving	25	2	23	наблюдения
	Тема 5. Groove	10	2	8	наблюдения
	Постановочные работы Тема. Постановка танца текущего года	40	10	30	наблюдения и оценка
	Репетиционная работа Тема. Отработка связок и выразительности в танце	40	-	40	наблюдения и оценка
4	Элементарная теория музыки Тема. Темп, ритм, муз. форма	6	6	-	наблюдения и оценка
5	Участие в конкурсах, концертах, досуговых мероприятиях	10	-	10	Концертная деятельность
6	Контрольные занятия	2	-	2	Отчетный концерт
	ИТОГО	216			

Содержание программы

1. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

2. Общая физическая подготовка.

Теория:

- Биомеханика движений.

Практика./Приложение 3/ :

- Комплексы упражнений на выносливость.
- Комплекс упражнений на плечевой пояс.
- Комплекс упражнений ног, туловища.
- Растяжка

3 . Азбука хореографии.

а) Пластический тренинг /Приложение 1/

Теория. Пластика — общая гармония, согласованность движений и жестов

Практика: пластические элементы :

- «дискретные волны» - верхняя, нижняя, боковая, а также руками,
- точка
- техники шагов: «против ветра»,
- «лунная походка»,
- «оппозиционный крест».
- "Тень",
- "Разные материалы" ,
- "Марионетка",
- "Диалог ногами",
- "Диалог шеей" и т.д. /Приложение 2/

б) Элементы брейка, хип-хопа(Locking)

Теория:

- Разновидности стилей.

Практика: Locking, элементы брейка, Waving

- «groove»(перев. — «кач»)
- база рук – *мачо мэн, лок*, и т.д.
- база ног – шаги
- проходки
- базовые движения – *скубиду, кэмбэллок*, и т.д.
- вариации базовых движений— импровизация
- «groove»(перев. — «кач»)
- работа с разными ритмами
- основные фигуры брейк-данса.
- связывание между собой две-три основные фигуры.
- техника движения рук, ног *Waving*

4. Постановка и репетиция танцевальных номеров.

Теория: Теория движений

Практика. постановка, изучение танца, отработка движений танца, отработка рисунков танца, объединение танцевальных связок в номерах, Подготовка к мероприятиям – отработка номеров и подготовка костюмов.

5. Элементарная теория музыки

Теория: Основы приемов музыкально-двигательной выразительности

Практика. Ритмические упражнения с музыкальными заданиями. Приемы музыкально-двигательной выразительности (движения в различных музыкальных темпах, пластика движений, упражнения на развитие гибкости суставов, упражнения, развивающие координацию движений, упражнения, развивающие скорость движений).

6. Концертная деятельность.

Теория: Культура исполнителя. Поведение на сцене и за кулисами

Практика. Участие в концертах различного уровня (школьные, районные, городские, всероссийские, международные).

7. Контрольное занятие.

Практика. Показ усовершенствованных элементов музыкальной грамоты, а также танцевальной азбуки. Участие в групповых постановках. Подведение итогов за год. Планы на следующий год.

Результативность 4- го года обучения:

Обучающиеся должны уметь:

- владеть и применять в танцевальных композициях, технику:
 - пластических элементов
 - стрит направления (знания 1 и 3 годов обучения)
 - хип-хоп танца /использование ритмически сложных и синкопированных движений (со смещенным акцентом на слабую долю) Locking
- закрепить технику и основу движений - элементов брейка, Waving и т.д./
- перестраиваться на различный темп, ритм, характер музыкального сопровождения
- проявлять в танцевальных композициях эмоциональность и выразительность движений

Воспитываются и развиваются навыки самостоятельного мышления. Продолжают развиваться танцевальные, слуховые навыки и умения обучающегося, как и в предыдущие годы, прежде всего, вырабатывают технику и чистоту движений, развивают силу и выносливость, выразительность и

эмоциональность исполнения, а также синхронность в общих танцевальных построениях. По сравнению с третьим годом обучения, требуется больше разнообразия ритмического рисунка и общего ускорения темпа. В работе над координацией и в воспитании танцевальности важную роль играют разнообразные комбинации движений, которые, тем не менее, необходимо повторять и в чистом виде, проверяя правильность их исполнения. Движения, появляющиеся в программе четвертого года впервые, изучают сначала вне связи с другими.

Учебно-тематический план — 5 год обучения (базовый уровень)

№ пп	Название раздела, темы	Количество часов			Формы диагностики контроля
		всего	теория	практика	
1	Организационно работа. Инструктаж по ТБ	3	3	--	
2	Общесфизическая подготовка Тема. Разминочные упражнения.	20	1	19	Знание комплекса разминочных упражнений
3	Азбука хореографии	175	15	160	
	Тема 1. Пластический тренинг	30	4	26	наблюдения и оценка
	Тема 2. Стили хип-хоп ((House)	25	5	20	наблюдения и оценка
	Тема 3. Элементы брейка	20	4	16	наблюдения
	Тема 4. Waving	10	2	8	наблюдения
	Тема 5. Groove	10	2	8	наблюдения
	Постановочные работы Тема. Постановка танца текущего года	30	6	24	наблюдения и оценка
	Репетиционная работа Тема. Отработка связок и выразительности в танце	50	-	50	наблюдения и оценка
4	Элементарная теория музыки Тема. темп, ритм, муз. форма	6	6	-	наблюдения и оценка
5	Участие в конкурсах, концертах, досуговых мероприятиях	10	-	10	Концертная деятельность
6	Контрольные занятия	2	-	2	Отчетный концерт
	ИТОГО	216			

Содержание программы

1. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

2. Общая физическая подготовка.

Теория:

- Биомеханика движений.

Практика./Приложение 3/ :

- Комплексы упражнений на выносливость.
- Комплекс упражнений на плечевой пояс.
- Комплекс упражнений ног, туловища.
- Растяжка

3. Азбука хореографии.

а) Пластический тренинг /Приложение 1/

Теория. Пластика — общая гармония, согласованность движений и жестов

Практика. Пластические элементы :

- «дискретные волны» - верхняя, нижняя, боковая,
- волны руками,
- техники шагов: «против ветра», «лунная походка»,
- «оппозиционный крест».
- " Разная музыка – разное тело",
- "Персонаж и музыка"
- "Пластические импровизации"

б) Элементы\ хип-хопа(House) , брейка

Теория:

- Разновидности стилей.

Практика: House, , элементы брейка, Waving, Locking

- база шагов
- вариации базовых шагов
- импровизация
- «groove»(перев. — «кач»)
- работа с разными ритмами
- основные фигуры брейк-данса.
- связывание между собой две-три основные фигуры.
- техника движения рук, ног Waving, Locking

Постановка и репетиция танцевальных номеров.

Теория: Теория движений

Практика. постановка, изучение танца, отработка движений танца, отработка рисунков танца, объединение танцевальных связок в номерах, Подготовка к мероприятиям – отработка номеров и подготовка костюмов.

4. Элементарная теория музыки

Теория: Основы приемов музыкально-двигательной выразительности

Практика. Ритмические упражнения с музыкальными заданиями. Приемы

музыкально-двигательной выразительности (движения в различных музыкальных темпах, пластика движений, упражнения на развитие гибкости суставов, упражнения, развивающие координацию движений, упражнения, развивающие скорость движений). Обучающиеся делают короткие композиции собственного сочинения - соблюдая стиль, образ и развитие сюжета в композициях.

5. Концертная деятельность.

Теория: Культура исполнителя. Поведение на сцене и за кулисами

Практика. Участие в концертах различного уровня (школьные, районные, городские, всероссийские, международные).

6. Контрольное занятие.

Практика. Показ усовершенствованных элементов музыкальной грамоты, а также танцевальной азбуки. Участие в групповых постановках. Подведение итогов за год. Планы на следующий год.

Результативность 5- го года обучения:

Обучающиеся должны уметь:

- проявлять в танцевальных композициях эмоциональность выразительность движений, перестраиваться на различный темп, ритм, характер музыкального сопровождения закрепить технику и основу движений
- делать короткие композиции собственного сочинения / соблюдать стиль, образ и развитие сюжета в композициях/
- иметь физическую подготовленность по нормативам /Приложение 3/
- владеть и применять в танцевальных композициях, технику:
- пластических элементов. стрит направления , использовать знания предыдущих годов обучения/ - хип-хоп танца /использование ритмически сложных и синкопированных движений (со смещенным акцентом на слабую долю) Locking , Waving, Groove, элементов брейка.

Задача расширять практическую область применения умений и навыков Музыкальное сопровождение занятия характеризуется разнообразием и сложностью ритмического рисунка, быстрыми темпами.

Учебно-тематический план — 6 год обучения (продвинутый уровень)

№ пп	Название раздела, темы	Количество часов			Формы диагностики контроля
		всего	теория	практик а	
1	Организационно работа. Инструктаж по ТБ	3	3	--	
2	Общезначительная подготовка Тема. Разминочные упражнения.	20	1	19	Знание комплекса разминочных упражнений
3	Азбука хореографии	175	15	160	
	Тема 1. Пластический тренинг	10	2	8	наблюдения и оценка
	Тема 2 Джайз-фанк	10	2	8	наблюдения и оценка
	Тема 3. Стили хип-хоп	25	4	21	наблюдения и оценка
	Тема 4. Элементы брейка	20	4	16	наблюдения
	Тема 5. Vogue	10	2	8	наблюдения и оценка
	Тема 6. Waving	8	1	7	наблюдения
	Тема 5. Groove	6	2	4	наблюдения
	Тема 7 Gliding	14	2	12	наблюдения и оценка
	Постановочные работы Тема. Постановка танца текущего года	40	-	40	наблюдения и оценка
	Репетиционная работа Тема. Отработка связок и выразительности в танце	40	-	40	наблюдения и оценка
4	Элементарная теория музыки Тема. темп, ритм, муз. форма	6	6	-	наблюдения и оценка
5	Участие в конкурсах, концертах, досуговых мероприятиях	10		10	Концертная деятельность
6	Контрольные занятия	2		2	Отчетный концерт
	ИТОГО	216			

Содержание программы

1. Вводное занятие.

Теория.

Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

Техника безопасности на тренировке.

Техника безопасности при растяжении мышечного скелета

2. Общая физическая подготовка.

Теория:

Методика растяжения мышц на тренировке.

Практика.:

- Техника группировки при падении.
- Комплекс упражнений на растяжку мышечного скелета
- Комплексы упражнений на выносливость.
- Комплекс упражнений на плечевой пояс.
- Комплекс упражнений ног, туловища.

3 . Азбука хореографии.

а) Пластический тренинг /Приложение 1/

Теория. Пластика — общая гармония, согласованность движений и техники в танце.

Практика. Пластический тренинг :

- «дискретные волны» - верхняя, нижняя, боковая,
- волны руками,
- техники шагов: «против ветра», «лунная походка»,
- «оппозиционный крест».
- упражнение на освоение различных танцевальных стилей.
- "Персонаж и музыка", /Приложение 2/
- "Пластические импровизации", /Приложение 2/
- "Мысль – движение – эмоция" , /Приложение 2/

б) Элементы\ хип-хопа

Теория:

Разновидности стилей.

Практика: навык осознанного применения знаний в творческих формах работы.

- House,
- Groove ,
- Waving,
- Locking ,
- элементы брейка,
- groove,
- база рук,
- баз ног,
- шаги,
- прыжки,
- пружина,
- база головы, база плеча, база грудной клетки, база бедер, база колен, база стоп,
- импровизация,

- владение навыками ориентирования в пространстве, практика вариаций изученных баз

Постановка и репетиция танцевальных номеров.

Теория: Теория движений

Практика.

- постановка,
- изучение танца,
- отработка движений танца,
- отработка рисунков танца,
- объединение танцевальных связок в номерах,
- самореализация, выявление стимула для упорной работы.
- проба собственной групповой постановки.
- участие в групповых постановках,
- участие в конкурсах, соревнованиях, концертах.
- подготовка к мероприятиям – отработка номеров и подготовка костюмов.

4. Элементарная теория музыки

Теория: Основы приемов музыкально-двигательной выразительности

Практика. Ритмические упражнения с музыкальными заданиями. Приемы музыкально-двигательной выразительности (движения в различных музыкальных темпах, пластика движений, упражнения на развитие гибкости суставов, упражнения, развивающие координацию движений, упражнения, развивающие скорость движений). Обучающиеся делают композиции собственного сочинения - соблюдая стиль, образ и развитие сюжета в композициях.

5 . Концертная деятельность

Теория: Культура исполнителя. Поведение на сцене и за кулисами

Практика. Участие в концертах различного уровня (школьные, районные, городские, всероссийские, международные). Достижения запланированных результатов- победы в конкурсных программах, желание развиваться

6. Контрольное занятие.

Практика. Показ усовершенствованных элементов музыкальной грамоты, а также танцевальной азбуки. Участие и постановка танцев в группе . Подведение итогов за год. Планы на следующий год.

Результативность 6- го года обучения:

Обучающиеся должны уметь :

- проявлять в танцевальных композициях эмоциональность и выразительность движений, уметь перестраиваться на различный темп, ритм, характер музыкального сопровождения закрепить технику и основу движений

- делать композиции собственного сочинения - соблюдая стиль, образ и развитие сюжета в композициях
- иметь физическую подготовленность
- владеть и применять в танцевальных композициях, технику: пластических элементов. стрит направления , использовать знания предыдущих годов обучения/ - хип-хоп танца /использование ритмически сложных и синкопированных движений (со смещенным акцентом на слабую долю) Locking , Waving, Groove, элементов брейк
- самостоятельно изучать уже известные стили.
- развивать навык осознанного применения знаний в творческих формах работы.
- закреплять теоретические и практические навыки в импровизации и сольном исполнении.
- уметь ориентироваться в культурном многообразии окружающей действительности, участвовать в танцевальной жизни учреждения, города и др.;
- осуществлять поиск нужной информации в интернете и дополнительных источниках

Вводятся элементы импровизации и самостоятельной работы по комбинированию освоенных движений в танцевальных композициях. Развивается умение импровизировать в любом стиле под любую музыку, кроме того, на данном этапе большое внимание уделяется работе обучающихся в парах с целью выработки у них чувства партнерства.

Учебно-тематический план — 7 год обучения (продвинутый уровень)

№ пп	Название раздела, темы	Количество часов			Формы диагностики контроля
		всего	теория	практика	
1	Организационно работа. Инструктаж по ТБ	3	3	--	
2	Общефизическая подготовка Тема 1. Разминочные упражнения.	20	1	19	Знание комплекса разминочных упражнений
3	Азбука хореографии	175	15	160	
	Тема 1. Пластический тренинг	10	2	8	наблюдения и оценка
	Тема 2 Джайз-фанк	10	2	8	наблюдения и оценка
	Тема 3. Стили хип-хоп	25	4	21	наблюдения и оценка
	Тема 4. Элементы брейка	20	4	16	наблюдения
	Тема 5. Vogue	10	2	8	наблюдения и оценка
	Тема 6. Waving	8	1	7	наблюдения
	Тема 5. Groove	6	2	4	наблюдения
	Тема 7 Gliding	14	2	12	наблюдения и оценка
	Постановочные работы Тема 1. Постановка танца текущего года	40	-	40	наблюдения и оценка
	Репетиционная работа Тема1. Отработка связок и выразительности в танце	40	-	40	наблюдения и оценка
4	Элементарная теория музыки Тема1. темп, ритм, муз. форма	6	6	-	наблюдения и оценка
5	Участие в конкурсах, концертах, досуговых мероприятиях	10		10	Концертная деятельность
6	Контрольные занятия	2		2	Отчетный концерт
	ИТОГО	216			

Содержание программы

1. Вводное занятие.

Теория.

Техника безопасности на занятиях.

2. Общая физическая подготовка.

Теория:

Методика растяжения мышц на тренировке.

Практика.:

- Техника группировки при падении.
- Комплекс упражнений на растяжку мышечного скелета
- Комплексы упражнений на выносливость.
- Комплекс упражнений на плечевой пояс.
- Комплекс упражнений ног, туловища.

3 . Азбука хореографии.

а) Пластический тренинг /Приложение 1/

Теория. Пластика — общая гармония, согласованность движений и техники в танце.

Практика. пластические элементы :

- «дискретные волны» - верхняя, нижняя, боковая,
- а также волны руками,
- техники шагов: «против ветра», «лунная походка»,
- «оппозиционный крест».
- осознанное усвоение уровней в пластическом танце
- упражнение на освоение различных танцевальных стилей.
- "персонаж и музыка", "пластические импровизации" , "мысль – движение – эмоция" , /Приложение 2/

б) Элементы\ хип-хопа

Теория:

Разновидности стилей.

Практика: навык осознанного применения знаний в творческих формах работы. Стили хип-хоп :

- House,
- Groove ,
- Waving,
- Locking ,
- элементы брейка,
- база рук,
- баз ног: шаги, прыжки, пружина,
- база головы, база плеча, база грудной клетки, база бедер, база колен, база стоп,
- импровизация,
- владение навыками ориентирования в пространстве,
- практика вариаций изученных баз

Постановка и репетиция танцевальных номеров.

Теория: Теория движений

Практика. постановка, изучение танца, отработка движений танца, отработка рисунков танца, объединение танцевальных связок в номерах, Самореализация, выявление стимула для упорной работы. Проба собственной групповой постановки. Участие в групповых постановках, участие в конкурсах, соревнованиях, концертах. Подготовка к мероприятиям – отработка номеров и подготовка костюмов.

4. Элементарная теория музыки

Теория: Основы приемов музыкально-двигательной выразительности

Практика. Ритмические упражнения на заданную музыку. Приемы музыкально-двигательной выразительности (движения в различных музыкальных темпах, пластика движений, упражнения на развитие гибкости суставов, упражнения, развивающие координацию движений, упражнения, развивающие скорость движений). Обучающиеся делают композиции собственного сочинения - соблюдая стиль, образ и развитие сюжета в композициях.

5 . Концертная деятельность.

Теория: Культура исполнителя. Поведение на сцене и за кулисами

Практика. Участие в концертах различного уровня (школьные, районные, городские, всероссийские, международные). Достижения запланированных результатов- победы в конкурсных программах, желание развиваться

6. Контрольное занятие.

Практика. Профессиональный рост, умение свободно держаться на публике чувствовать себя раскрепощено, не зажато. Показ усовершенствованных элементов музыкальной грамоты, а также танцевальной азбуки. Участие и постановка танцев в группе . Подведение итогов за год. Выпуск

Результативность 7 - го года обучения:

Обучающиеся должны уметь:

- владеть танцевальной терминологией;
- владеть элементами сценического действия, как средствами выражения своих мыслей, чувств и физических ощущений;
- уметь доказывать свою точку зрения на обсуждаемую тему, правильно оценить увиденный художественный результат.
- проявлять в танцевальных композициях эмоциональную выразительность движений,
- уметь перестраиваться на различный темп, ритм, характер музыкального сопровождения, закрепить технику и основу движений
- делать композиции собственного сочинения - соблюдая стиль, образ и развитие сюжета в композициях

- иметь и развивать хорошую физическую подготовленность
- владеть и применять в танцевальных композициях, танцевальную технику и пластические элементы в стрит направления
- самостоятельно изучать уже известные стили.
- развивать навык осознанного применения знаний в творческих формах работы.
- закреплять теоретические и практические навыки в импровизации и сольном исполнении.
- проявлять творческую инициативу в реализации собственных замыслов в процессе занятий, движения под музыку
- владеть первоначальными навыками самоорганизации и самооценки культурного досуга;
- уметь проводить самооценку на основе критерия успешности танцевальной деятельности.
- уметь ориентироваться в культурном многообразии окружающей действительности, участвовать в танцевальной жизни учреждения, города и др.
- иметь уважительное отношение к культуре других народов
- контролировать свои действия и соотносить их с действиями других участников коллективной работы, включая совместную работу в проектной деятельности;
- осуществлять поиск нужной информации в интернете и дополнительных источниках,

Саморазвитие – желание самостоятельно изучать наиболее понравившиеся стили, пробовать делать собственные вариации. Профессиональный рост, умение свободно держаться на публике чувствовать себя раскрепощено, не зажато. Самореализация, выявление стимула для упорной работы. Достижения запланированных результатов- победы в конкурсных программах Совершенствование танцевальных элементов и пластики в танце, как элементов сценического действия; освоение пластического тренинга; техника “свободного” пластического танца; сценическая деятельность.

Программно- методическое обеспечение программы

При реализации образовательной программы на учебных занятиях используется:

Методические разработки:

- «Обзор программ общеэстетического и музыкального воспитания.»,
- «Художественное творчество и ребенок» ,
- «Ритмическая мозаика: программа по ритмической пластике для детей дошкольного и младшего школьного возраста»,
- «Основы современного танца»,
- «Телесно – ориентированная терапия и психотехника.Телесность человека.» ,
- «Технология актёрского искусства».

- Видеоматериалы
- Тесты на развитие физических качеств: гибкость, координация, выносливость, ориентирование, и т.д.
- Портфолио объединения (фотографии детей с выступлений, соревнований, фестивалей, видеоматериалы, грамоты, дипломы, кубки).
- Мониторинг личностного развития обучающегося в процессе освоения образовательной программы «Пластика в современной хореографии».
- Результативность образовательной деятельности

Способы и виды мониторинга образовательной программы «Пластика в современной хореографии»

- педагогические наблюдения и оценка;
- использование методов специальной диагностики умений и навыков (*Приложение 3*)
- конкурсы и мероприятия;
- анкетирование;
- тестирование (совместно с психологической службой ДДТ).

Список литературы

1. Базарова Н., Мей В. Азбука классического танца – СПб, 2001
2. Брук П. Пустое пространство. – М., 1976
3. Голубовский Б. Пластика в искусстве актера. – М., 1983
4. Дель Кроз. Ритм. – СПб., 1922
5. Зиновьева М.А. Пластика, Театр-студия «Дали», Программы, Репертуар, Уроки – М., 1999
6. Немеровский А. Пластическая выразительность актера, - М., 1976
7. Рутберг И. Пантомима, движение и образ – М., 1963
8. «Театр, где играют дети», под ред. А.Б.Никитиной. – М, Гуманитарно-издательский центр Владос, 2001.
9. Баскаков В.Ю. Телесно – ориентированная терапия и психотехника. Телесность человека. М., Философское общество СССР, 1993
10. Барышникова Т. Азбука хореографии: Методические указания. / Т. Барышникова. – СПб. Респекс, Люкси, 1996. – 252 с.
11. Вавиленко Л.И. «Методическая разработка «Импровизация, как средство развития лексики при постановке танца в современной хореографии» (<http://ru.calameo.com/read/001920720334de0e75e7a>)
12. Киреев А.А., Основы методики преподавания танца в стиле «Хип-хоп» (на примере творческого объединения «Dance Future») / С.Я. Фирсова, методист ГАОУДОД РК «РЦДО». – Сыктывкар, ГАОУДОД РК «РЦДО», 2012. – 20 с.
13. Паничева Е.Г., Мехедовой С.В., Методическое пособие «Программа педагога дополнительного образования детей: этапы создания, основные разделы, рекомендации». – Ростов-на-Дону, — 2014г.
14. Полятков С.С. «Основы современного танца» Ростов н/Д.: Феникс, 2005.

«Пластика в современной хореографии»

Особенностью современной хореографии является то, что порой достаточно сложно определить стиль и лексическую принадлежность того или иного «па». Движение служит, прежде всего, для раскрытия замысла и идеи танца. Эксперименты в области движения, начатые ещё в середине XIX в., убеждают в том, что не техника самое главное, а выразительность танца.

Для того, чтобы дети могли импровизировать самостоятельно, им недостаточно лишь фантазировать и пользоваться своей природной пластикой. Необходимо овладеть определенным набором, так называемым «багажом» движений.

Поэтому задача состоит в том, чтобы познакомить детей с лексикой танца и пластики, разучить с ними основные элементы разных по стилю танцевальных форм, освоить соответствующую терминологию.

В качестве жанровой основы в данной программе взят современный уличный танец хип-хоп, который, рождаясь из слияния музыки, пластики и т.д., не ограничен четкими позами классического танца. Этот стиль предполагает более свободную постановку рук, плеч, спины, ног, чем классический танец, что дает юному танцору возможность более естественного самовыражения.

Основные элементы и принципы движения, принятые в этом стиле:

- Использование в танце позы «коллапса»
- Активное передвижение исполнителя в пространстве, как по горизонтали, так и по вертикали.
- Изолированные движения разных частей тела.
- Использование ритмически сложных и синкопированных движений (со смещенным акцентом на слабую долю).
- Индивидуальные импровизации в общем танце.
- Взаимопроникновение музыки и танца.

На занятиях по хип-хопу танцу обучающиеся осваивают следующие основные его элементы:

«Поза коллапса»-держание тела без напряжения, вытянутости вверх, расслабленно и свободно. Движения утрируются, колени согнуты, торс, и голова чуть наклонены вперед. При напряжении невозможно движение отдельными центрами, например тазобедренной частью) или грудной клеткой, в то же время как при достаточном расслаблении такие движения возможны.

Основная задача педагога на первом этапе обучения – добиться достаточной свободы позвоночника, чтобы совершать движения различными его частями. Но в то же время тело должно быть достаточно напряженным, чтобы движения были энергичны.

«Изоляция и полицентрия» Тело как бы состоит из отдельных частей центров: это голова и шея, плечевой пояс, грудная клетка, пелвис, руки и ноги. Эти центры могут пространственно и ритмически независимо двигаться, именно это и создает полицентрию движения. Каждая часть тела или каждый центр имеет свое собственное поле напряжения и свой собственный центр движения. Полицентрия – это основополагающий принцип танцевальной техники и пластики. Для того, чтобы перевести его в реальную видимость танца, существует технический прием, который называется изоляцией и подразумевает, что каждая часть тела, т.е. каждый центр, двигается независимо от другого центра.

Эта на первый взгляд, простая задача достаточно сложна для начинающего, так как по анатомическим особенностям нашего тела все центры тесно связаны между собой, и движение, например, головой, естественно вызывает напряжение в плечевом поясе или в грудной клетке. Однако изоляция – это основной технический прием, с которого начинается обучение.

«Импульс и управление» Существует понятие, на первый взгляд, противоречащее изоляции, – это импульс. Когда один центр активизирует другой центр, как бы управляет им, но при управлении заметен временной разрыв между движениями. Первоначально начинает движение один центр, затем через определенный промежуток времени – другой, третий и т.д. Импульсная техника важна не только при последовательном движении центров, но и при движении всего тела целиком, импульс всегда исходит из так называемого «центра тела» – важной анатомической точки, которая расположена на ладонь вниз от солнечного сплетения. Там же находится и центр тяжести, работа с которым является важной задачей обучения.

«Координация» при движении двух и более центров одновременно возникает необходимость их скоординировать. Координация осуществляется двумя способами: импульсом, при котором два или несколько центров

приводятся в одновременное движение, либо применяется принцип управления, т.е. центры включаются в движение последовательно. Скоординироваться могут различные центры: голова и пелвис, руки и голова, плечи и голова. Плечи могут координироваться с головой, с пелвисом, руками и ногами, пелвис – с головой, грудной клеткой, плечами, руками и ногами. Сложна и эффективна координация с грудной клеткой, называемая **«оппозиционный крест»**, при котором движение строится по следующей схеме:

грудная клетка – вперед, пелвис – назад, грудная клетка – вправо, пелвис – влево, грудная клетка – назад, пелвис – вперед, грудная клетка влево, пелвис – вправо. Движение центров направлены в противоположные стороны, т.е. в оппозицию. Однако возможно и параллельное движение двух центров. Параллель и оппозиция могут встречаться и внутри одного центра – между его ареалами. Например, ареалы руки – это кисть и предплечье, ареалы ноги – стопа и голеностоп.

«Уровни» Хип -хоп танец активно использует передвижение танцора не только по горизонтали, но и по вертикали. Расположение исполнителя на полу (в партере) встречается достаточно часто. Уровнем называется расположение тела танцора относительно земли. Основные виды уровней: стоя, сидя, стоя на четвереньках, сидя на корточках, стоя на коленях, лежа.

Кроме того, существуют акробатические уровни: шпагаты (поперечный, продольный), «мост», стойка на руках, стойка на лопатках («березка»), колесо.

Хип-хоп танец — одна из форм социализации, предполагающая танец с партнером (синхрон) или в группе. Это фундамент американской танцевальной культуры, откуда берут начало все современные танцевальные направления. Танцевальные движения, как базовая «растанцовка» на которой строится умение импровизировать. Знание основных движений partydance- прародителей стилей хип-хопа — это танцевальная грамотность современного танцпола.

Waving — основан на создании эффекта прохождения волны по телу: рукам, ногам, шее, корпусу. Концепция стиля заключается в ощущении того, что тело становится водой. Это ощущение является ключом к импровизации в стиле waving, представляя себя водой и двигаясь под музыку легко создать свои собственные движения и свой индивидуальный стиль.

Gliding — скольжение стопами по полу, создающее эффект скольжения по воздуху, за счёт перекачивания стопы с носка на пятку. Самое знаменитое движение в стиле glide — «back glide» или же «лунная походка».

Locking

Является стилем фанк танца, который сегодня также ассоциируется с хип-хоп. Название основано на концепции фиксирующих движений, которые в основном означает замораживание от быстрого движения и «замок» в определенном положении, занимающих эту позицию за короткое время, а затем продолжается в той же скоростью, как и раньше. Он опирается на быстрые и различные руки и движения рук в сочетании с более расслабленными бедер и ног. Движения, как правило, крупные и преувеличены, и часто очень ритмичные и тесно синхронизирован с музыкой. Блокировка вполне производительность ориентированных, часто взаимодействуя с аудиторией с помощью улыбаясь или давая им высокие пять, а некоторые шаги являются весьма комичным в природе. Танцор, который выполняет запирающие называется шкафчик. Шкафчики обычно используют особый стиль одежды, такие как красочные одежды с полосками и подтяжками. Замок включает в себя

довольно много акробатики и физически сложных движений, таких как посадка на колени. Эти движения часто требуют защиты колена.

House

Стиль и движение в электронной музыке, созданные танцевальными диск-джокеями в начале 1980-х годов в Чикаго и Детройте. Хаус является потомком танцевальных стилей ранней эры пост-диско (электро, хай-энерджи, соул, фанк и т. п.). Основным отличием музыки хаус является повторяемый ритм-бит, обычно в размере 4/4, и семплинг — работа со звуковыми вставками, которые повторяются время от времени в музыке, частично совпадая с её ритмом.

Пластический тренинг и универсальная разминка (50 минут)

Все мышцы в равной мере нужно подготовить к работе. Предпочтительно разделить разминку на разогрев по уровням:

- голова, шея
- плечи, грудная клетка
- пояс, тазобедренная часть /пелвис/
- ноги, руки

Чисто силовые элементы следует чередовать с упражнениями на релаксацию /расслабление/ и стретчинг /растяжки/.

Занимаясь разминкой необходимо помнить о неравных физических возможностях обучающихся и в соответствии с этим корректировать работу. Каждое занятие должно, прежде всего, приносить радость ребенку.

Выполнять упражнения необходимо под ритмичную музыку и счет. А упражнения на расслабление лучше сопровождать спокойной негромкой музыкой.

1-й уровень: голова и шея

Упражнение 1

Исходное положение: стоя тело расслаблено. На счет «1» голова опускается на грудь, максимально напрягаются мышцы шеи. На счет «2» голова возвращается в исходное положение. На счет «3» наклонить голову вправо, стараясь ухом дотронуться до плеча. Плечо при этом не поднимается, оставаясь расслабленным, как и все остальные мышцы тела. На счет «4» занять исходное положение. Далее: на счет «1» запрокинуть голову, потянув мышцы шеи; на счет «2» занять исходное положение; на счет «3» наклонить голову влево, на счет «4» - исходное положение. Упражнение повторить 4 раза в одну и в другую стороны.

Усложненный вариант. Добавить неглубокие приседания (*demi plie*) в тот момент, когда голова из исходного положения наклоняется вперед, в сторону, назад и в другую сторону. Это позволит постепенно развивать координацию движений, которая необходима при изучении более сложных элементов.

Упражнение 2

Исходное положение: стоя, тело расслаблено. На счет «1» голова опускается на грудь. Не возвращаясь в исходное положение, на счет «2», «3», «4» броском перевести голову вправо, назад, влево. Повторить 4 раза в одну и другую стороны.

Усложнение. Добавить demi plie при переводе головы в новое положение.

Упражнение 3

Исход. положение: см. упр.1-2. На нечетный счет голова «сдвигается» параллельно полу вперед, вправо, назад, влево; на четный – возвращается в исход. положение. Работают только мышцы шеи, плечи расслаблены и не поднимаются. Движения головы напоминают крест. Повторить 4 раза в одну и другую сторону.

Упражнение 4

Похоже на упр.3. Голова плавно «сдвигается» в стороны, описывая круг, при этом выполняющий упражнение медленно опускается в plie. Движение похоже на ввинчивание штопора. При медленном подъеме голова описывает круг в другую сторону. «Штопор» как бы вывинчивается.

2-й уровень: плечи, грудная клетка

Упражнение 5

Исходное положение: стоя, мышцы максимально расслаблены. На счет «1» поднять плечи вверх, на счет «2» - вывести вперед, «3» - опустить вниз, «4» - отвести назад. Получается круговое движение. То же самое в другую сторону: на счет «1» поднять плечи вверх, на счет «2» - отвести назад, «3» - опустить вниз, «4» - вывести вперед. Повторить 4 раза в каждую сторону.

Вариант. Добавить plie. Во время приседания плечи совершают круговое движение вперед. Вставая из plie, круговые движения назад.

Можно также использовать движение «шейк» плечами (вверх-вниз, вперед-назад), с приставными шагами в сторону влево, затем вправо.

Упражнение 6

Исходное положение: стоя, мышцы расслаблены.

Движения по схеме: крест, квадрат, круг и сдвиг параллельно полу.

Крест. Выполняется как горизонтальной, так и вертикальной плоскости. движение строится по следующей схеме:

Горизонтальный крест: грудная клетка – вперед, пелвис – назад, грудная клетка – вправо, пелвис – влево, грудная клетка – назад, пелвис – вперед, грудная клетка влево, пелвис – вправо. **Вертикальный крест:** вверх – центр – вправо – центр – вниз – центр – влево – центр. Крест можно начинать с любой точки и в любом направлении.

Квадрат. Выполняется как в горизонтальной, так и в вертикальной плоскости по тем же направлениям, что и крест, но без возврата в центр.

Круг. Выполняется в горизонтальной и в вертикальной плоскости за счет соединения движений всех направлений.

При выполнении упражнения мышцы и позвоночник должны быть свободными.

3-й уровень: пояс и пелвис /тазобедренная часть/

Упражнение 7

Исходное положение: ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу.

Наклоны на 90 ° вперед, в правую и левую сторону с поворотом корпуса, назад. При наклоне вперед спина должна быть прямая, даже немного выгнута. При вставании спина прогибается в обратную сторону, похожа на «горбик». При наклоне в правую и левую стороны плечи развернуты параллельно полу, ноги остаются в исходном положении. Движение является основой упражнений на сжатие и расслабление, часто используемых в танцевальной практике, в частности в джазовом танце и танце модерн.

Упражнение 8

Разминка тазобедренной части /пелвиса/. Движение пелвисом часто встречаются в африканских и латиноамериканских танцах, а также в джазовом танце и танце модерн.

Основные виды движений:

- вперед - назад;
- из стороны в сторону;
- подъем бедра вверх /носит название «hip lift»/ движется лишь внешняя передняя сторона тазобедренного сустава, а не часть ноги от колена до паха.
- «шимми»/движение заимствовано из одноименного танца/.

Техника исполнения движений

- При движении вперед пелвис чуть приподнимается и резко посылается вперед. При движении назад поясница остается на месте и между ней и ягодицами образуется «арка». Колени согнуты и направлены точно вперед /очень важно, сохранять неподвижность коленей при движении/.
- Движение из стороны в сторону может быть двух видов: просто смещение из стороны в сторону, не повышая и не понижая пелвиса, или
- движение по дуге /полукругу/, которое проходит через самую нижнюю точку. Такое движение обычно используется во время свингового раскачивания пелвиса из стороны в сторону.
- При подъеме бедра вверх «рабочая» нога должна стать «невесомой», т.е. стоять на полупальцах или быть немного оторванной от пола /нежелательно помогать подъему бедра сгибанием и разгибанием колена или подъемом и опусканием пятки/. При подъеме бедра в район подреберья на уровне диафрагмы возникает сжатие.

- Движение shimmi заключается в спиральном закручивании пелвиса вправо и влево.

Упражнение выполняется слева – направо и справа – налево как через переднюю крайнюю точку, так и через заднюю крайнюю.

Вариант /на развитие координаций движений/

Во время выполнения движений по любой из схем подключить движения головы /см. упр.1-2/. Например: бедра идут вперед – голова опускается, бедра идут в сторону – голова наклоняется в правую или левую сторону, бедра – назад, значит, голова откидывается назад.

4-й уровень: ноги, руки

Упражнение 9

Исходное положение: сесть на корточки, правую прямую ногу вытянуть в сторону. На счет «1-2» плавно перенести вес тела на правую ногу; левую вытянуть. При переносе веса тела на правую ногу необходимо держаться как можно ближе к полу. На счет «3-4» руки согнуть в локтях, локти поставить на пол около ноги, на которую перенесен вес тела

Повторить не менее 4-х раз.

Упражнение 10

Исходное положение: ноги чуть шире плеч, руки прямые в сторону, полуприседания.

На счет «1» ноги медленно сгибаются в коленях, достигая того момента, когда угол сгиба колена будет примерно 90°. Затем на счет «и» также медленно подняться до исходного положения.

Повторить 8 раз.

Упражнение 11

Исходное положение: ноги в полуприседании шире плеч, руки на поясе, правая нога на полупальцах.

На счет «1» полуприседание делается ещё как можно ниже при этом, правая нога поднимается ещё выше на полупальцы. На счет «и» исходное положение. Повторить не менее 8 раз. Затем то же самое упражнение на левую ногу. В этом упражнении главное держать корпус прямо и не «валиться» вперед или назад.

Упражнение 12.

Исходное положение: поза «коллапс» (см. стр.5).

«Волна» основные виды:

- сверху, снизу
- боковая «волна»
- «волны» руками в вертикальной плоскости и горизонтальной.

Техника движений

- «волна сверху»- движение начинается с головы, которая плавно делает вперед «нырок» и тянет за собой поочередно сначала плечи, затем

грудную клетку, поясницу и пелвис. На максимальной точке, при которой тело как бы выгнуто дугой вперед, колени выпрямлены, движение начинается в обратном порядке. Голова плавно откидывается назад и опять «тянет» за собой плечи, грудную клетку, поясницу, пелвис, тело при этом получается вогнутым, колени согнуты – затем исходное положение. Руки при этом движении прижаты по бокам. Повторить 8 раз.

- «*волна снизу*» начинается от колен импульсом вверх. Выпрямляются колени, затем подается поочередно вперед пелвис, грудная клетка, плечи и голова. На максимальной точке, когда тело выгнуто вперед, колени опять сгибаются, назад посылаются пелвис, поясница, грудная клетка и завершает «волну» голова – исходное положение. Повторить 8 раз
- «*боковую волну*» начинают с движения головы, руки при этом чуть в стороны. Голова как бы «подныривает» в сторону давая импульс телу для плавного движения в сторону. Техника этого движения похожа на технику предыдущего только все части тела движутся в горизонтальной плоскости, при этом колено той ноги в какую сторону было начато движение, сгибается. В «*боковой волне*» самое главное сделать, как можно ниже наклон в сторону и не «заваливаться» вперед или назад.
Повторить 8 раз

«волны» руками

- *Вертикальная плоскость.*

Первоначально, для освоения «волн» руками, учимся разделять руку на 4 части: плечо- локоть – кисть (запястье) – кончики пальцев.

Исходное положение; ноги на ширине плеч, левая рука на поясе, правая в сторону

Начинается движение с плавного поднятия плеча, затем плечо опускается и поднимается локоть, как только локоть опускается, поднимается запястье, запястье опускается, поднимаются кончики пальцев, и заканчивается «волна» плавным опусканием кончиков пальцев. Самое главное, добиться плавного и выраженного перехода от одной части руки к другой. Повторить 8 раз, затем то же самое левой рукой.

- *Горизонтальная плоскость*

Исходное положение то же. Также «делим» руку на 4 части, только движение происходит параллельно полу.

Усложненные варианты. Добавляем приседания на широких ногах (plie) при этом делая «волны» обеими руками. Сначала в горизонтальной плоскости, а затем в вертикальной. Либо работая в пространстве(передвигаясь)

Упражнение 13

Растяжка (стретчинг) для мышц ног, мышц, сгибающих и приводящих бедро, а также разгибающих туловище. Исходное положение: сидя на полу, одна нога вытянута вперед, стопа в вертикальном положении; другую ногу

согнуть в колене, стопу подвести к ягодицам (желательно, чтобы угол между ногами был не менее 90*)4 корпус держать прямо.

Обхватить обеими руками ступню вытянутой ноги и подтянуть верхнюю часть корпуса вплотную к ней, голову опустить; следить за дыханием. Лежа на ноге – расслабиться. При этом носок вытянутой ноги «работает» на каждый счет следующим образом: На «раз» - носок вытягивается, на «два» - стопа подтягивается «на себя» («сапожком»). На счет «три» носок вытягивается, на «четыре» носок «на себя». Каждая поза удерживается 20-30 с, отдых 6-10с, по 3-4 повторения (подхода) на каждую ногу.

Упражнение 14 «Лягушка»

На усиленное растягивание приводящих мышц бедра.

Исходное положение: сидя на полу, подвести обе ступни как можно ближе к телу, колени развести в стороны, руками обхватить голени чуть выше голеностопных суставов, спину держать прямо. Верхнюю часть тела и таз наклонить вперед и опереться обоими предплечьями в колени, спину не сгибать. Удерживать такую позу 20-30 с, вернуться в исходное положение, и отдохнуть 5-10 с. Повторить 6-8 раз.

Упражнение 15

На растягивание мышц, разгибающих и приводящих бедро.

Исход. положен. ; лежа на спине. Взять руками голень вытянутой правой ноги и потянуть к голове, одновременно напрягая и расслабляя стопу. Ощувив растяжение мышц задней поверхности бедра, зафиксировать позу и удерживать её в течении 20-30 с. после отдыха в 5-10 с повторить упражнение с другой ноги.

Упражнение 16

На растягивание мышц бедра.

Исходное положение: лежа на правом боку, вытянутую левую ногу подтянуть к корпусу и взять за голень, правая нога полусогнута. Медленно приближать голень к голове и одновременно напрягать и расслаблять мышцы стопы. Ощувив растяжение мышц задней поверхности бедра, зафиксировать позу и удерживать её 20-25 с. Вернуться в исходное положение, отдохнуть 5-10 с и повторить упражнение 2-4 раза. Затем лечь на левый бок, и повторить упражнение с правой ноги.

Упражнение 17

На растягивание мышц для выполнения прямого шпагата.

Исходное положение: ноги широко расставлены, ладони «стоят» на полу. «Переступая» руками, двигаться как можно дальше вперед, ноги остаются на месте.

Несколько секунд задержаться и двигаться назад в исходное положение. Далее, так же «переступая» руками в сторону правой ноги, «обойти» ногу (т.е. дотронуться до пятки) и вернуться в исходное положение. То же проделать в сторону левой ноги.

Упражнение 18

Прыжки на месте с продвижением и поворотами.

Исходное положение: ноги вместе. На счет «раз, два, три» выполнять прыжки вверх. На счет «четыре» подпрыгнуть как можно выше.

Вариант. 4 прыжка на месте. Повернуться на 90* и сделать 4 прыжка; повернуться ещё на 90* (оказаться спиной к зеркалу), 4 прыжка; повернуться на 180 * (оказаться лицом к зеркалу), 4 прыжка; сделать полный поворот на 360*, 4 прыжка. Все повороты делаются в прыжке.

Упражнение 19

Попеременное поднимание (бросок) ноги на 90* и больше вперед, в сторону, назад («гран батман» - grand battement) .

Пластический образ (развитие координации, равновесия, воображения, мимики, движения и музыки, освоение пространства).

Координация движения и равновесие

Вестибулярный аппарат у каждого человека устроен по-разному, и все же в данной связи можно говорить о некоторых возрастных особенностях. Способность координировать свои движения у малышей, как правило, находится только в процессе становления. Часто и подростки не очень хорошо управляют своими руками и ногами. Задача – помочь и тем и другим, потому что контроль над своим телом – это первый шаг к успеху в постижении предмета пластики.

Вот некоторые упражнения по пластике выраженные в форме игры.

Неудобная поза

Принять самую немыслимую, очень неудобную позу и удержаться в ней как можно дольше. То же самое можно делать, используя разные предметы, например стулья.

Парное, или маленькое зеркало

Распределиться по парам, встать лицом друг к другу. Один человек как будто смотрит в зеркало, соответственно другой - его отражение. Двигаться нужно, как можно точнее повторяя движения друг друга. Желательно не забывать про лица: можно корчить рожицы или с помощью мимики передать какую-либо эмоцию, предложенную преподавателем (тоска, бурная радость, злость, нежность и т. д.). Это упражнение рассчитано на внимание к одному конкретному партнеру, на умение уловить, предугадать особенности его мимики и жестов, логику его поведения и максимально точно скопировать их.

Тень

Распределиться по парам. Один партнер становится «тенью» другого. Выполнение упражнения можно начать, находясь у партнера за спиной, нужно стараться точно повторять все его движения.

Разные материалы

превращаем свое тело в разные воображаемые материалы (песок, глина, металл, вода, огонь и т. д.).

Марионетка

Привязываем воображаемые нитки к частям тела партнера и поочередно их натягиваем, заставляя тело двигаться и принимать самые неожиданные позы.

Воображение

Суета

Мы занимаем собою пространство зала, постоянно перемещаясь на разной скорости. На 1-й – максимально медленно, на 5-й – максимально быстро, остальные промежуточные. Скорости « переключает педагог, объявляя: 3-я, 4-я и т.д. Важно следить за тем, чтобы нигде не возникало пустот. Затем упражнение усложняется. Педагог предлагает занимать пространство, превращаясь в нечто невероятное, например, в букву «зю», в « кукарямбу» и т.д.

Следующее усложнение – объединение с партнером. Педагог командует: «Молекула -2». Значит, все должны объединиться по парам и замереть. Пару образуют партнеры, оказавшиеся ближе друг другу. «Молекулу – 3» образуют три человека и т.д.

Переход

Нужно пройти «по тонкому льду» от одной до другой стены зала, затем по «вспаханной земле», «босиком по гравию», «по углям», «по колена в снегу». Меняя предлагаемые обстоятельства, мы меняем логику поведения будущих артистов. Их основная задача - поверить и подлинно действовать в вымысле.

Диалог ногами

Нужно что-то сказать и получить ответ, разговаривая ногами. В данном случае ноги – это язык актера. Невероятность этого задания позволяет детям совершенно свободно выражать себя в общении. Крайне важно добиться не только выразительности, но и правды общения.

Участники обычно пытаются выяснить у педагога, как именно разговаривать ногами. Следует объяснить, что как придумают, так и будет правильно.

Диалог шеей

Так же, как и ногами, нужно вести диалог шеей, одной из самых зажатых частей тела. Нужно стремиться к тому, чтобы дети передавали информацию именно шеей, а не глазами. Полностью исключить глаза из процесса общения невозможно, но их выразительность в данном случае должна быть минимальной.

Усложнение упражнения – разговор плечами, локтями, коленями. А в заключение – диалог спинами.

Чугунный шар

Упражнение выполняется в полном молчании. Внутри круга, образованного группой примерно из 10 человек, «лежит» большой «чугунный шар». Задача ребят – медленно поглаживая его, чувствуя руки партнеров, воссоздать поверхность воображаемой сферы. При этом не надо спешить: руки должны двигаться медленно, но слитно по всей поверхности шара: вверх-вниз, влево-право. Дети сосредотачиваются на неровностях поверхности, пробуют почувствовать холод металла. Когда удалось добиться того, что 10 пар рук

создают одну ровную поверхность, можно попросить эту группу «поднять» шар, хотя бы оторвать от земли.

Если дети поверили в этот коллективный вымысел, то, поднимая ядро, они будут приседать, подлезать под него, щекой прижиматься к поверхности, вытягивать руки к самому низу шара. Вначале должны напрягаться ноги, потом спина, руки. К моменту отрыва шара от земли дети должны в полной мере чувствовать друг друга и действовать синхронно.

Замороженный

Каждый участник упражнения представляет себе, что он замерз в ледяной глыбе 100 000 лет назад. Надо выбраться из ледяной глыбы за счет собственной энергии, т.е. растопить весь лед и выйти наружу

Это упражнение очень эффективно как для физического освобождения – снятие мышечных зажимов, так и для освобождения психологических зажимов, поскольку протекает в сфере воображения.

Глаза у всех замороженных закрыты. Начинается очень медленное, постепенное отморожение: с движения брови, кончика мизинца или губ. Тщательность и подробность совершения простейших действий позволяют поверить в вымысел, подлинно, по-настоящему уйти в игру.

Движение и музыка

Образы, навеянные музыкой

Для начала можно выяснить, какая музыка нравится или не нравится детям и почему. Далее предлагаем послушать музыкальные фрагменты разных произведений, и обсудить их.

Пусть дети попробуют описать те образы, которые возникли в их воображении.

Ритмический рисунок

Занятия по воспитанию чувства ритма можно начать с элементарных хлопков в ладоши и топая ногами. Преподаватель показывает ритмический рисунок, дети его повторяют. Через некоторое время дети сами могут стать ведущими.

Стоп – кадр

Выбираем ритмичную музыку. На сильную долю дети должны резко поменять положение тела и зафиксировать его «стоп-кадром», напрягая при этом мышцы. Затем мгновенное расслабление, следующая перемена положения тела и т.д.

Разная музыка – разное тело

Нужно подобрать музыку, контрастную по темпу, ритму, настроению. Дети ищут те движения тела, которые, как им кажется, подходят под ту или иную музыку.

Персонаж и музыка

Заранее предлагаем детям или придумываем вместе с ними персонажей (у каждого ребенка свой или у всей группы один). Под персонажем понимается предметы, животные, растения, состояния природы, эмоциональные состояния человека. Задача детей – найти движения тела, которые, на их взгляд, похожи на пластику выбранного персонажа. Например, коврик в прихожей. У каждого ребенка возникнет свой круг ассоциаций, связанный с этим предметом, и поэтому движения возникнут самые разные.

Пластические импровизации

Желательно подобрать ярко характерную музыку, незнакомую для ребят; придумать вместе с детьми тему, атмосферу действия, может быть, даже героев; ограничить пространство зала, создав тем самым подобие сценической площадки; выбрать участников импровизации. Затем – включить музыку. Задача ребят – средствами пластической выразительности, отталкиваясь от характера музыки, от придуманной темы и атмосферы деятельности, создать небольшую пластическую зарисовку.

В этой зарисовке желательно проследить за возникновением композиции, целостностью сюжета, пусть и абстрактного, выстраиванием логического взаимодействия всех участников, фиксированностью начальной, кульминационной и конечной точек импровизации.

Мысль – движение – эмоция

Движение строится по принципу: мысль- движение – эмоция. Где, «мысль» - это движение одной только головы, которое продолжает все тело. Затем корпус задает иное направление движения. Потом вступают руки и подключается мимика лица, которые задают третье направление движения, называемое здесь эмоцией. Для начала можно четко разделить эти три этапа: движение головы, тела, рук и мимику лица, а когда ребята уловят логику противоборства и взаимодействия движений, можно соединить их движения в одно целое. На этом упражнении строим небольшие пластические этюды – одиночные, парные и групповые. Его задача состоит в умении подключать раздельно или одновременно разные центры тела так, чтобы ведущими становились то одни, то другие.

Упражнение на освоение различных танцевальных стилей.

До выполнения учащиеся знакомятся с видеоматериалом, демонстрирующим разные стилистические подходы к решению одной и той же темы. Затем детям предлагается новая тема для их собственных импровизаций в различных стилевых системах. С маленькими детьми можно выполнять это упражнение на сказочном материале.

После просмотра видеофрагментов детям предлагается комбинация из нескольких простых танцевальных движений, причем они сами придумывают персонаж, которому будут принадлежать эти движения. Затем они исполняют движения под стилистически разную музыку в разных стилевых манерах.

Говоря об импровизации, необходимо отметить пользу активного использования аудиопрослушивания, видеопросмотров, знакомства с иллюстрированным материалом. Ознакомительная работа может происходить как в стенах балетного класса, так и в музее, театре, концертном зале и даже в соц.сетях (где создана группа и можно обмениваться видеоинформацией о том или ином событии в танцевальном мире)

Одним из основных методических принципов построения программы заключается в том, что ребенок получает представление о разных танцевальных школах и жанрах в ходе практических занятий. Затем он знакомится с ними уже как зритель. Это помогает детям выработать собственное отношение к различным направлениям в искусстве танца.

Мониторинг образовательного уровня обучающихся

Подготовительный уровень	Начальный уровень	Уровень усвоения	Уровень совершенствования
Знаниевый уровень (знания, умения, навыки) <i>метод - тестирование</i>			
Знакомство с образовательной областью	Владение основами знаний	Овладение специальными ЗУНами	Допрофессиональная подготовка
Мотивационный уровень (мотивация к знаниям) <i>метод - анкетирование</i>			
Неосознанный интерес, навязанный из-вне или на уровне любознательности. Мотивация случайная, кратковременная	Интерес иногда поддерживается самостоятельно. Мотивация неустойчивая, связанная с результативной стороной процесса.	Интерес на уровне увлечения, поддерживается самостоятельно. Устойчивая мотивация. Ведущий мотив: добиться высоких результатов	Чётко выраженные потребности. Стремление изучить предмет глубоко как будущую профессию
Творческой уровень <i>метод - наблюдение</i>			
Интереса к творчеству и инициативу не проявляет; отказывается от поручений и заданий. Производит операции по данному плану. Нет навыков самостоятельного решения проблем	Социализация в коллективе. Инициативу проявляет редко. Испытывает потребность в получении новых знаний. Добросовестно выполняет поручения и задания. Проблемы решает, но при помощи педагога	Есть положительный эмоциональный отклик на успехи свои и коллектива. Проявляет инициативу, но не всегда. Может выдвинуть интересные идеи, но часто не может оценить их и выполнить	Вносит предложения по развитию деятельности объединения. Легко и быстро увлекается творческим делом. Оригинальное мышление, богатое воображение. Способен к рождению новых идей
Уровень достижений (результативность работы) <i>метод – портфолио</i>			
Пассивное участие в делах творческого объединения	Пассивное участие в делах творческого объединения, учреждения	Значительные результаты на уровне района, города	Значительные результаты на уровне города, области, России

Результаты мониторинга образовательного уровня обучающегося

Фамилия, имя _____

Образовательное объединение _____

Педагог дообразования _____

сроки	1-й показатель <i>(знаниевый)</i>	2-й показатель <i>(мотивационный)</i>	3-й показатель <i>(творческий)</i>	4-й показатель <i>(достижений)</i>
декабрь 2023 г				
май 2024 г				

Общий вывод _____
